

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2023 dengan jumlah responden 260 maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Setengah lansia yang ada di Kelurahan Andalas Tahun 2023 memiliki aktivitas fisik rendah
2. Sebagian besar lansia yang ada di Kelurahan Andalas Tahun 2023 memiliki kualitas tidur buruk
3. Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia yang ada di Kelurahan Andalas Tahun 2023 dengan nilai *p value* 0,000 ( $p < 0,05$ )

#### B. Saran

1. Bagi Lansia

Lansia diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan agar dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Lansia disarankan melakukan aktivitas fisik sedang seperti berjalan, berkebun, dan melakukan pekerjaan rumah minimal 30 menit dalam sehari serta lansia diharapkan dapat mengikuti kegiatan olahraga seperti senam

lansia yang diadakan dilingkungannya atau yang diadakan oleh puskesmas. Lansia dengan riwayat penyakit tetap disarankan untuk rutin beraktivitas fisik yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan lansia.

#### 2. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan adanya kegiatan promosi kesehatan tentang pola hidup sehat sehingga dapat mendorong lansia untuk memenuhi aktivitas fisik agar lansia tetap sehat dan dapat meningkatkan kualitas tidur lansia

#### 3. Bagi Instansi Kesehatan

Diharapkan puskesmas dapat meningkatkan program aktivitas fisik khususnya bagi lansia seperti germas atau edukasi ajakan untuk beraktivitas fisik untuk lansia

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya terkait hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia dan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan membahas faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia