

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Senam Lansia terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Ambacang Tahun 2016, maka dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata skor kualitas tidur lansia sebelum dilakukan senam lansia adalah 12,68.
2. Rata-rata skor kualitas tidur lansia sesudah dilakukan senam lansia adalah 5,55.
3. Terdapat pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Ambacang dengan nilai *p-value* sebesar 0,000.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak terkait antara lain :

1. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan landasan atau bahan kajian untuk memperhatikan faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia seperti penyakit fisik, obat-obatan dan substansi, gaya hidup, pola tidur, stres emosional, lingkungan, nutrisi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu pijakan untuk penelitian bidang keperawatan khususnya terapi non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur.

3. Bagi Institusi Kesehatan

Diharapkan pelayanan-pelayanan seperti puskesmas, posyandu lansia, panti jompo, dsb, dapat meningkatkan penggunaan senam lansia sebagai salah satu upaya untuk mengatasi masalah penurunan kualitas tidur dengan meningkatkan promosi dan mengajarkan senam lansia kepada masyarakat lanjut usia.

4. Bagi Lansia

Diharapkan lebih aktif dalam mengikuti senam lansia yang diadakan di lingkungannya sehingga dapat digunakan sebagai upaya mengatasi masalah kualitas tidur yang dialami.

