

BAB 7 PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian yang berjudul Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin ini adalah sebagai berikut :

1. Aktivitas fisik pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin didapatkan terbanyak yaitu aktivitas fisik yang aktif.
2. Kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin didapatkan terbanyak yaitu kualitas tidur yang buruk.
3. Penelitian ini mendapatkan hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur.

7.2 Saran

1. Untuk Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin
 - a. Sebaiknya dilakukan pemeriksaan skrining kesehatan untuk para lansia sehingga bisa menentukan aktivitas dan olahraga yang cocok untuk lansia tersebut.
 - b. Peneliti menyarankan untuk meningkatkan frekuensi olahraga pada lansia di panti ini dan juga disesuaikan dengan keadaan masing-masing lansia agar aktivitas fisik di panti ini semakin meningkat.
 - c. Aktivitas fisik yang melatih otot dan keseimbangan lebih ditingkatkan lagi agar menghindari resiko jatuh dan cedera pada lansia di panti ini.

2. Untuk Penelitian Selanjutnya
 - a. Sebaiknya beberapa aspek lain terkait aktivitas fisik dengan kualitas tidur diteliti dalam penelitian selanjutnya seperti stres, makanan dan faktor-faktor lainnya.

- b. Sebaiknya pengukuran aktivitas fisik tidak hanya dilakukan dengan kuesioner karena bersifat subjektif, tapi juga dilakukan pengukuran menggunakan alat langsung agar kalori dan energi yang dikeluarkan tercatat dengan baik.

