

## **BAB VII**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup Lansia di Posdaya Sumanik Sehat Nagari Sumanik Kecamatan Salimpaung Kabupaten Tanah Datar Tahun 2018 dengan total sampel 69 responden , maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Rerata skor kualitas tidur lansia di Posdaya Sumanik Sehat adalah 7,54 yang menunjukkan skor rata-rata kualitas tidur lansia buruk.
2. Rerata skor kualitas hidup lansia di Posdaya Sumanik Sehat adalah 53,47 yang menunjukkan skor rata-rata kualitas hidup lansia baik.
3. Adanya hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan kualitas hidup lansia di Posdaya Sumanik ( $p=0,000$ ), dengan arah kekuatan negatif dan kekuatan korelasi sedang (0,501). Ini berarti semakin tinggi skor kualitas tidur maka semakin rendah skor kualitas hidup yang artinya semakin buruk kualitas tidur maka semakin buruk pula kualitas hidup lansia.

## **B. Saran**

### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi terbaru yang dimasukkan kedalam acuan literature sehingga dapat digunakan sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan dibidang kesehatan khususnya tentang kualitas tidur dan kualitas hidup pada lansia.

### 2. Bagi Pelayanan Posdaya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan untuk Posdaya untuk menghimbau masyarakat melakukan gotong royong secara rutin untuk membersihkan lingkungan sekitar tempat tinggal. Sehingga lansia akan merasa nyaman dan memperoleh istirahat tidur yang optimal.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan lebih dalam lagi mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas hidup seperti kondisi psikologis, sosial , dan lingkungan.

### 4. Bagi Lansia

Diharapkan lansia untuk senantiasa menjaga lingkungan disekitar tempat tinggal tetap bersih dan sehat sehingga lansia akan terhindar dari penyakit dan dapat beristirahat dengan nyaman