

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat ketergantungan *Activity Daily Living* (ADL) lansia di Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota sebagian besar adalah ketergantungan sedang
2. Kualitas tidur lansia di Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota sebagian besar adalah buruk
3. Terdapat hubungan tingkat *Activity Daily Living* (ADL) dengan kualitas tidur lansia di Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota dimana semakin baik ADL lansia maka kualitas tidur lansia semakin baik.

7.2 Saran

1. Bagi Lansia

Lansia diharapkan tetap semangat melakukan upaya-upaya untuk mempertahankan *Activity Daily Living* (ADL) nya, seperti rutin melakukan program-program senam yang teratur diadakan oleh pihak Jorong dan Nagari. Bagi lansia yang belum berpartisipasi dalam kegiatan tersebut, disarankan untuk bergabung dan tetap semangat meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Lansia juga hendaknya menjaga pola tidurnya misalnya disiplin tidur pada waktu yang ditentukan sehingga dapat meminimalkan gangguan tidurnya.

2. Bagi Keluarga

Keluarga hendaknya dapat memberikan perhatian yang lebih baik kepada kondisi *Activity Daily Living* (ADL) dan kualitas hidup lansia. Keluarga dapat mengupayakan adanya terapi, dukungan moril untuk meningkatkan *Activity Daily Living* (ADL) lansia serta menurunkan gangguan tidur pada lansia

3. Bagi Petugas Kesehatan

Petugas kesehatan diharapkan tetap aktif melakukan pengamatan terhadap kondisi kesehatan lansia khususnya tentang *Activity Daily Living* (ADL) dan kualitas tidur lansia, sehingga dapat menyusun program-program yang lebih baik sehingga dapat meminimalkan adanya gangguan *Activity Daily Living* (ADL) dan tidur pada lansia

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya hendaknya menambahkan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kualitas tidur lansia, misalnya faktor karakteristik lansia, aktivitas fisik, faktor lingkungan, pola tidur dan sebagainya, sehingga diketahui faktor manakah yang paling dominan berhubungan dengan kualitas tidur lansia.

