

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu :

1. Mayoritas lansia di Dusun Karang Kulon Wukirsari Imogiri Bantul tidak mengikuti kegiatan senam lansia, yaitu sebanyak 73 orang (57,5%).
2. Kualitas tidur lansia di Dusun Karang Kulon Wukirsari Imogiri Bantul sebagian besar kurang, yaitu sebanyak 58 orang (45,7%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara senam lansia dengan kualitas tidur lansia di Dusun Karang Kulon Wukirsari Imogiri Bantul, dengan keeratan hubungan rendah.

#### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Kader atau pengurus program senam lansia perlu mengajak lansia yang belum mengikuti senam terutama bagi lansia laki-laki dan menggiatkan program senam di Dusun Karang Kulon Wukirsari Imogiri Bantul agar lebih banyak lansia yang memperoleh manfaat dari pelaksanaan senam yang salah satunya adalah bisa mengurangi gangguan tidur. Kader juga perlu membuat kelompok senam khusus lansia perempuan dan kelompok senam khusus lansia laki-laki, supaya lansia laki-laki berangkat dan banyak yang mengikuti senam lansia.

2. Bagi lansia yang mempunyai kualitas tidur baik dan cukup perlu dipertahankan dan bagi lansia yang mempunyai kualitas tidur kurang, maka lansia perlu mencari kegiatan-kegiatan yang membuat dirinya sibuk, sehingga waktu tidur benar-benar dimanfaatkan untuk istirahat dan memperoleh jumlah istirahat yang cukup. Dengan hal seperti itu diharapkan kualitas tidurnya menjadi lebih baik dari sebelumnya dan gangguan tidur berkurang.
3. Perlu dikaji variabel-variabel yang berhubungan dengan kualitas tidur, seperti faktor penyakit, obat, nutrisi, lingkungan, motivasi, dan stress psikologi.