

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian mengenai “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Posyandu Dukuh Jeruk Manis Desa Glagah, Jatinom” akan diuraikan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada penelitian ini adalah lansia berumur 60-67 tahun, semua responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 100%, responden yang bekerja sebanyak 8 (53,3%), dan yang tidak bekerja sebanyak 7 (46,7%).
2. Rata-rata skor kualitas tidur pada lansia sebelum dilakukan senam lansia (*pre test*) didapatkan hasil 9,80 dan setelah dilakukan senam lansia (*post test*) didapatkan hasil 4,47. Terdapat perbedaan antara kualitas tidur *pretest* dan *posttest*.
3. Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lanjut usia sebelum dilakukan senam lansia (*pre test*) dan sesudah dilakukan senam lansia (*post test*) memiliki nilai signifikan  $p\text{-value} = 0,000 (\alpha < 0,05)$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga senam lansia dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lanjut usia.

#### B. Saran

Bedasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka disarankan beberapa hal sebagai berikut :

##### 1. Bagi Puskesmas

Puskesmas sebaiknya memasukkan kegiatan senam lansia sebagai salah satu program posyandu lansia.

##### 2. Bagi Perawat Komunitas

Perawat sebaiknya melakukan pelatihan senam lansia kepada kader posyandu agar dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

##### 3. Bagi Lansia

Lansia diharapkan lebih termotivasi dan aktif dalam mengikuti kegiatan senam lansia dengan frekuensi 3x seminggu sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas tidur.

#### 4. Bagi peneliti lain

Penelitian berikutnya diharapkan mengikutsertakan responden yang berjenis kelamin laki-laki agar dapat membandingkan kualitas tidur setelah diberikan senam antara perempuan dengan laki-laki.