

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa senam bugar lansia berpengaruh terhadap insomnia. Artinya senam bugar lansia dapat menurunkan gangguan insomnia pada lansia, karena senam bugar lansia dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskuler sebab sistem peredaran darah pernapasan dapat bekerja dengan baik, meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot, menambah kelenturan otot, membakar lemak, dan mengurangi kecemasan.

B. Saran

1. Bagi lansia dan keluarga

Lansia agar secara teratur mengikuti senam bugar lansia yang diadakan Posyandu di wilayahnya, ataupun melakukan sendiri senam bugar lansia di rumah untuk mengatasi insomnia dan meningkatkan kesehatan sehari-hari. Untuk itu, keluarga diharapkan dapat membantu anggota keluarganya yang tergolong lansia untuk melakukan senam bugar lansia.

2. Bagi petugas kesehatan

Petugas kesehatan dapat menggunakan referensi ini untuk memberikan asuhan keperawatan bagi lansia, terutama untuk mengurangi insomnia pada lansia.

3. Bagi peneliti lain

Peneliti selanjutnya diharapkan menambah referensi untuk meneliti kembali pengaruh senam bugar lansia terhadap insomnia, maupun menghubungkan variabel independen lain atau faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia pada lansia.

4. Bagi Institusi Stikes Muhammadiyah Klaten

Institusi pendidikan (Stikes Muhammadiyah Klaten) dapat mendorong mahasiswanya untuk melakukan penelitian atau *article review* sebagai sumber pengembangan ilmu keperawatan gerontik mengenai praktik senam bugar lansia dan pengaruh senam bugar lansia terhadap insomnia.