

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Sebanyak (57.7%) responden memiliki kualitas tidur pada kategori baik di PSTW Sabai Nan Aluih Tahun 2024.
2. Sebanyak (68.8%) responden memiliki aktifitas fisik pada kategori kurang di PSTW Sabai Nan Aluih Tahun 2024.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Aktifitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2024 dengan $p\text{-value} = 0,002$.

B. Saran

1. Bagi PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi acuan bagi pelayanan kesehatan, pengurus panti dan perawat di panti agar dapat memperhatikan Kualitas Tidur dan tingkat Aktifitas Fisik Pada Lansia seperti membantu pemenuhan kebutuhan Aktifitas Fisik pada Lansia dengan melakukan asuhan keperawatan gerontik ataupun melibatkan lansia dalam program-program kesehatan fisik dan psikologis pada lansia, sehingga lansia dapat memiliki kualitas tidur yang baik.

2. Bagi Institusi Pendidikan STIKes Alifah Padang

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi ilmu keperawatan mengenai bagaimana gambaran Aktifitas Fisik pada lansia dan gambaran kualitas tidur pada lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar peneliti selanjutnya lebih mengembangkan dalam meneliti topik yang sama dengan desain yang berbeda atau meneliti faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur dan aktifitas fisik pada lansia secara kualitatif.

