

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian “Hubungan Senam Aerobik *Low Impact* Intensitas Rendah Sedang dengan Kualitas dan Durasi Tidur serta Risiko Jatuh pada Lanjut Usia” dapat diambil kesimpulan bahwa kelompok senam mempunyai skor kualitas dan durasi tidur yang tidak berbeda bermakna dibandingkan dengan kelompok tidak senam, sedangkan kelompok senam mempunyai skor risiko jatuh yang lebih rendah secara bermakna dibandingkan dengan kelompok tidak senam.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka disarankan beberapa hal berikut :

1. Bagi lansia atau subyek penelitian

Diharapkan bagi lansia untuk rutin mengikuti senam dan diimbangi dengan melakukan aktifitas fisik lain.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Mengadakan senam yang sesuai dan dapat diterapkan oleh lansia baik yang tinggal di panti-panti sosial maupun yang tinggal dirumah masing masing agar dapat meningkatkan kualitas dan durasi tidur, risiko jatuh dan kesehatan pada lansia.

3. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Perlu dilakukan penelitian dengan mengendalikan variabel pengganggu.
 - b. Perlu penelitian lebih dalam tentang factor yang mempengaruhi kualitas dan durasi tidur serta risiko jatuh pada lansia