

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Hubungan Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Berdasarkan Skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budhi Luhur Yogyakarta”, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Frekuensi senam lansia yang dilakukan di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta sudah baik (3-5 kali/pekan) dengan partisipasi lansia sebanyak 80.4% sedangkan 19.6% lansia melakukan senam <3 kali/pekan.
2. Lansia di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta memiliki kualitas tidur yang baik sebesar 47% . Lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebesar 53%. Hasil ini menunjukkan bahwa para lansia yang tinggal di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta memerlukan peningkatan dalam kualitas tidurnya.
3. Kualitas tidur lansia yang melakukan senam 3-5 kali seminggu lebih tinggi tapi tidak bermakna ($p=0.275$) daripada lansia yang melakukan senam kurang dari 3 kali seminggu.
4. Frekuensi senam lansia tidak berkorelasi secara signifikan dengan kualitas pada lansia di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta.

B. Saran

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

1. Bagi lansia atau subyek penelitian

- a. Besarnya lansia yang mengalami kualitas tidur yang buruk, yaitu sebesar 53% dari keseluruhan sampel, maka diharapkan bagi lansia disamping melakukan senam lansia secara rutin, perlu juga untuk menjaga kesehatan secara menyeluruh.
- b. Hendaknya lebih aktif dalam kegiatan yang sudah difasilitasi oleh PSTW.

2. Bagi instansi Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW)

- a. Hendaknya selalu meningkatkan para lansia dalam menjaga kesehatan dan selalu memberikan pelayanan yang maksimal.
- b. Mencoba terapi dan kegiatan yang baru bagi lansia, seperti senam otak bagi lansia.
- c. Memberikan penyuluhan kepada masyarakat tentang pentingnya dan cara merawat lansia dirumah dengan baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Perlu dilakukan penelitian dengan mengendalikan variabel pengganggu di Panti Werdha.

- b. Perlu diteliti kembali kemungkinan kegiatan lain yang membantu meningkatkan kualitas tidur Lansia di PSTW.
- c. Perlu penelitian lebih dalam tentang faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia yang tinggal di Panti Werdha.

C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian

1. Kekuatan Penelitian

Berdasarkan pengetahuan peneliti, belum pernah ada penelitian sebelumnya tentang hubungan senam lansia dengan kualitas tidur lansia yang menggunakan skor PSQI di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta.

2. Kelemahan Penelitian

- a. Penelitian ini hanya terbatas untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara senam lansia dengan kualitas tidur pada lansia.
- b. Penelitian ini bersifat observasional sehingga faktor-faktor lain yang mempengaruhi subjek penelitian sulit untuk dikendalikan