

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa keperawatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar perempuan dengan kategori usia lansia yaitu >65 tahun, pendidikan terakhir lansia lebih banyak SD dengan status pekerjaan lansia lebih banyak tidak bekerja dan status pernikahan lansia mayoritas sudah menikah. Pada Aktivitas fisik lansia memiliki aktivitas fisik dengan kategori baik dan kualitas tidur lansia yaitu kategori buruk. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Kronggahan Trihanggo Gamping Sleman Yogyakarta dengan keeratan hubungan antara kedua variabel yaitu kuat.

B. Saran

1. Bagi lansia

Bagi lansia yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik diharapkan lebih aktif dan termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari agar meningkatkan kualitas tidur.

2. Bagi kader posyandu

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik untuk lansia, selain aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas tidur, aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, kader posyandu diharapkan mengadakan senam lansia setiap minggu agar lansia lebih aktif lagi untuk beraktifitas fisik.

3. Bagi Puskesmas

Diharapkan hasil penelitian ini sebagai informasi kepada pihak Puskesmas terdekat terkait aktivitas lansia yang masih banyak dalam

kategori buruk sehingga diharapkan menyediakan layanan kesehatan dan merancang kegiatan yang lebih tepat untuk meningkatkan jumlah partisipasi lansia dalam kegiatan/olahraga sehari-hari. Meningkatnya aktivitas fisik pada lansia dapat menjaga kualitas tidur pada lansia menjadi lebih baik.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya penelitian ini dapat digunakan untuk menambah informasi dan data tambahan yang dapat digunakan untuk meneliti selanjutnya tentang kualitas tidur pada lansia dengan mengkaitkan dengan variabel yang lain.

PEPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YOGYAKARTA