

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat dibuat kesimpulan bahwa :

1. Jumlah lansia yang mengalami kualitas tidur baik lebih banyak dari yang mengalami kualitas tidur yang buruk di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.
2. Jumlah lansia yang patuh melakukan senam lebih banyak dari yang tidak patuh melakukan senam lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kepatuhan melakukan senam lansia dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

B. Saran

Berdasarkan hasil, pembahasan, dan kesimpulan penelitian tentang hubungan kepatuhan melakukan senam lansia dengan kualitas tidur lansia, beberapa saran yang diajukan sebagai bahan pertimbangan adalah :

1. Bagi PSTW Budi Luhur Yogyakarta

Bagi panti sosial diharapkan memberikan motifasi dan pengarahan kepada para lansia agar lebih patuh melakukan senam sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

2. Bagi responden atau lansia di PSTW Budi Luhur Yogyakarta

Diharapkan lansia dapat memahami pentingnya mengikuti senam lansia yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan hendaknya lebih aktif lagi dalam mengikuti kegiatan di PSTW dan disamping melakukan kegiatan senam secara rutin, perlu juga menjaga kesehatan secara menyeluruh.

3. Bagi peneliti lain

Digunakan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya dan perlu diteliti juga kegiatan lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur selain senam lansia.

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA