

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil pembahasan penelitian yang telah diuraikan di atas dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden kelompok kontrol pada saat dilakukan *pre-test* memiliki kualitas tidur yang buruk.
2. Responden kelompok perlakuan pada saat dilakukan *pre-test* dan *post-test* memiliki kualitas tidur yang buruk. Tidak terdapat perubahan skor kualitas tidur pada responden kelompok perlakuan meskipun telah dilakukan senam lansia.
3. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara responden kelompok perlakuan yang diberikan senam lansia selama 2 bulan dengan kelompok kontrol.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh senam lansia terhadap pola tidur lansia di posyandu Sumarah, Suronatan, Yogyakarta, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Lansia di Posyandu Sumarah RW 08 Suronatan
  - a. Lansia diharapkan tetap melakukan senam karena fungsi senam baik untuk kesehatan tubuh
  - b. Pelaksanaan senam lansia diharapkan sesuai dengan aturan yang telah ada meliputi frekuensi, intensitas dan durasi agar memberikan efek yang optimal.

## 2. Bagi Ilmu Keperawatan Gerontik

Meskipun penelitian ini tidak memberikan pengaruh, namun diharapkan senam lansia tetap menjadi upaya untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup lansia dalam memberikan asuhan keperawatan.

## 3. Bagi Perawat Puskesmas Wilayah Ngampilan

Senam lansia dapat dijadikan sebagai referensi kegiatan dalam hubungannya dengan peningkatan kualitas hidup lansia dan pelayanan kesehatan lansia dengan menggerakkan kader lansia yang telah dibentuk.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Pemberian senam lansia dalam penelitian ini hanya dilakukan seminggu sekali, sehingga untuk penelitian selanjutnya frekuensi senam lansia bisa dilakukan sesuai dengan aturan yang telah ada.
- b. Perlu dilakukan penelitian tentang perbedaan jenis senam yang diberikan pada responden, karena jenis senam memberikan pengaruh yang berbeda.