

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan:

- 1) Rerata nilai kualitas tidur pada kelompok lansia yang rutin mengikuti senam lansia adalah $2,78 \pm 0,88$
- 2) Rerata nilai kualitas tidur pada kelompok lansia yang tidak rutin mengikuti senam lansia adalah $6,00 \pm 2,70$
- 3) Rerata nilai kualitas tidur pada kelompok yang rutin melakukan senam lansia lebih baik secara bermakna dibandingkan dengan kelompok yang tidak rutin melakukan senam lansia.

6.2 Saran

- a) Pada penelitian ini variabel yang digunakan adalah 4 jenis senam lansia yang dilakukan sesuai jadwal, sehingga dapat dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai perbandingan nilai kualitas tidur antara kelompok yang melakukan berbagai jenis senam lansia dengan kelompok yang hanya melakukan 1 jenis senam lansia
- b) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan mengukur kualitas tidur subjek penelitian sebelum melakukan latihan senam lansia (*pretest post test experimental*)
- c) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap komponen-komponen kualitas tidur yang membentuk skor total dari kuesioner PSQI secara khusus, yaitu komponen kualitas tidur

subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur,
disfungsi aktivitas siang hari, dan gangguan tidur