

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Karakteristik lansia penghuni Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 didominasi oleh lansia berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 60–78 tahun. Sebagian besar lansia memiliki latar belakang pendidikan dasar hingga menengah serta kondisi kesehatan yang ditandai oleh penyakit degeneratif yang berpotensi memengaruhi fungsi fisik dan kualitas tidur.
- b. Tingkat aktivitas fisik lansia yang diukur menggunakan instrumen *Physical Activity Scale for the Elderly-Indonesia (PASE-INA)* menunjukkan bahwa lebih dari setengah lansia berada pada kategori inaktif. Meskipun panti menyediakan kegiatan terjadwal seperti senam lansia dan aktivitas harian lainnya, keterlibatan lansia dalam aktivitas fisik masih dipengaruhi oleh kondisi kesehatan, kemampuan fisik, serta adaptasi terhadap lingkungan panti.
- c. Kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 secara umum masih menunjukkan adanya gangguan. Kualitas tidur lansia dipengaruhi oleh proses penuaan, kondisi kesehatan, serta faktor lingkungan dan psikososial di panti sosial.
- d. Penelitian ini menjelaskan korelasi antara aktivitas fisik dan kualitas tidur di antara lansia yang tinggal di Rumah Soal Tresna Werdha Budi Mulia 1. Lansia yang menunjukkan peningkatan tingkat aktivitas fisik cenderung mengalami kualitas tidur yang unggul. Meskipun demikian, kualitas tidur populasi lansia secara bersamaan dipengaruhi oleh segudang variabel tambahan yang melampaui ranah aktivitas fisik.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, beberapa saran dapat diberikan sebagai berikut:

- a. Penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain yang relevan dengan kualitas tidur lansia, seperti keluhan nyeri, penggunaan obat tertentu, atau faktor lingkungan panti, sehingga hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur bisa dipahami lebih dalam.
- b. Penelitian berikutnya disarankan menganalisis komponen aktivitas fisik dan dimensi kualitas tidur secara terpisah, sehingga aspek aktivitas fisik atau aspek kualitas tidur yang lebih dominan berhubungan pada lansia dapat kita ketahui.
- c. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lansia dengan karakteristik yang lebih beragam, baik itu dari segi tingkat kemandirian maupun tempat tinggal, agar hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai aktivitas fisik dan kualitas tidur pada populasi lansia.