

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Terdapat perbedaan yang sangat signifikan pada gangguan tidur pada malam hari antara lansia perempuan yang rutin dan tidak rutin berolahraga.
2. Terdapat perbedaan yang sangat signifikan efisiensi tidur antara lansia perempuan yang rutin dan tidak rutin berolahraga.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan pada latensi tidur antara lansia perempuan yang rutin dan tidak rutin berolahraga.

5.2 Saran

Saran dari hasil penelitian ini adalah:

1. Pengurus Panti Wredha Karitas sebaiknya memotivasi lansia untuk tetap rutin berolahraga dan mengadakan kegiatan olahraga yang ringan sesuai dengan kemampuan lansia agar kualitas tidur lansia tetap baik.
2. Penelitian selanjutnya mengenai pengaruh aktivitas olahraga terhadap kualitas tidur lansia dapat dilakukan pada subjek penelitian yang berbeda, misalnya pada lansia laki-laki.
3. Perlu dilakukan penelitian selanjutnya untuk mengetahui manfaat lain dari aktifitas olahraga bagi lansia.
4. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan di 1 tempat yang sama antara lansia yang rutin dan tidak rutin berolahraga.