

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan :

1. Sebelum diberikan Senam *Aerobic Low Impact*, kualitas tidur responden sebagian besar sedang.
2. Setelah diberikan Senam *Aerobic Low Impact*, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik.
3. Ada Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Alkautsar Palu Tahun 2023.

B. Saran

1. Bagi tenaga kesehatan

Untuk pihak Puskesmas sebagai pengembang Posyandu, penulis berharap program senam aerobik / senam lansia terus dilakukan secara rutin di Posyandu sebagai upaya dalam meningkatkan kualitas hidup lansia Untuk penelitian selanjutnya.

2. Bagi institusi Universitas Widya Nusantara

Diharapkan dapat mengembangkan manfaat lain senam aerobik low impact dan mengukur jumlah detak jantung setiap subyek setelah senam untuk memastikan kepatuhan subyek dalam mengikuti instruksi dan kesesuaian gerakan senam.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini dapat dikembangkan variabelnya dengan ditindaklanjuti yang masih berhubungan tentang kualitas tidur pada lansia.