

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Dari hasil pengambilan data yang dilakuakn penelitian di Dusun Srumbung Jurang Keluran Bergas Kidul Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang bahwa tingkat kualitas tidur baik sebanyak 42 responden dengan persentase 85,7% .
2. Terdapat 25 responden dengan persentase 51,0% dengan Aktifitas Fisik sedang yang dilakukan lansia di Dusun Srumbung Jurang, contoh aktivitas yang dilakuakn yaitu angkat beban ringan, nyuci baju, dan juga masih melakukan kegian berkebun dari pagi sampai siang hari kegiatan berkebun dilakuakn selama 7 hari.
3. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di dusun srumbung jurang keluaran bergas kidul kecamtan bergas kabupaten semarang dengan *P-vaule* ,026 .

#### **B. Saran**

1. Bagi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dibidang keperawatan dan dapat menjadi referensi, bahan, dan dapat diperbandingkan di penelitian selanjutnya .

## 2. Bagi Penelitian

Dengan melakukan penelitian ini diharapkan peneliti dapat menambah wawasan pengetahuan mengenai Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Dusun srumbung jurang kelurahan bergas kidul kecamatan bergas Kabupaten semarang.

## 3. Bagi Lingkungan

Penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi dan ilmu pengetahuan kepada lansia yang belum mengetahui tentang hubungan kualitas tidur dengan aktivitas fisik

## 4. Bagi Universitas

Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya dengan variabel maupun metode penelitian yang berbeda, serta untuk menambah ilmu pengetahuan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia.

