

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kualitas tidur lansia *pre test* pada kelompok intervensi yang paling banyak yaitu yang mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 6 lansia (75%) dan kualitas tidur lansia *post test* yang paling banyak yaitu yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 6 lansia (75%). Sedangkan, kualitas tidur lansia *pre test* pada kelompok kontrol yang paling banyak yaitu yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 7 lansia (87,5%) dan kualitas tidur lansia *post test* yang paling banyak yaitu yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 6 lansia (75%).
2. Ada perbedaan kualitas tidur lansia *pre test* dan *post test* pada kelompok intervensi dengan ($p=0,014$) dan tidak ada perbedaan kualitas tidur lansia *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol dengan ($p= 0,317$).
3. Tidak ada perbedaan perbedaan *post test* kualitas tidur lansia antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol dengan nilai ($p= 0,053$).

B. Saran

1. Bagi Lansia

Bagi lansia dapat meningkatkan kebugaran tubuh dengan melakukan gerakan-gerakan senam *Tai Chi* yang sesuai dengan video yang sudah diberikan kepada Kader Posyandu dan dilakukan 2x dalam 1 minggu selama 60 menit, sehingga dapat menjaga stamina tubuh hingga

berdampak pada peningkatan kualitas tidur lansia karena senam *Tai Chi* ini mudah dan aman untuk lansia.

2. Bagi Kelurahan Sukodadi

Berdasarkan hasil observasi di Kelurahan Sukodadi banyak lansia yang mengalami kualitas tidur yang buruk oleh karena itu diharapkan kepada Kepala Lurah Sukodadi untuk membuat program senam sehat untuk lansia yaitu seperti senam *Tai Chi* untuk memperbaiki kualitas tidur lansia bekerja sama dengan Puskesmas atau Posyandu di Kelurahan Sukodadi Kecamatan Sukarami Palembang.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini disarankan bagi akademik digunakan sebagai referensi dan mendalam tentang metode kajian terapi komplementer khususnya *Tai Chi* agar dapat menambah wawasan bagi mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di UNIKA Musi Charitas Palembang.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan dapat menambah wawasan, referensi, dan pengetahuan mengenai keperawatan khususnya terapi komplementer gangguan tidur pada lansia menggunakan senam *Tai Chi* di wilayah yang berbeda, style *Tai Chi* yang berbeda, jarak antar pertemuan sesuai, dan sampelnya >30.