

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Kurang dari separuh 34,4% responden memiliki kualitas tidur buruk di Puskesmas Andalas Padang tahun 2024.
2. Kurang dari separuh 48,4% memiliki aktifitas fisik ringan di Puskesmas Andalas Padang tahun 2024.
3. Ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Andalas Padang tahun 2024 ($p\text{value}=0,046$)

B. Saran

Mengacu dari kesimpulan tersebut, ada beberapa saran yang diajukan dan diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan :

1. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan perawat di Puskesmas Andalas Padang dapat memberikan edukasi pada penderita DM tipe II untuk merancang kegiatan setiap hari dan mengisi kegiatan waktu luang dapat meningkatkan aktivitas fisik yang berdampak pada peningkatan kualitas tidur.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini menjadi bahan tambahan informasi dan sebagai tambahan referensi di Perpustakaan STIKes Alifah Padang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya penelitian ini diharapkan dikembangkan, mencari faktor-faktor atau variabel lain yang mempengaruhi kualitas tidur seperti status kesehatan, lingkungan, psikologis, nutrisi, obat-obatan, life style dan kopi.

