

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Lebih separuh 47 (58,8%) responden memiliki kualitas tidur buruk pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Tahun 2023
2. Hampir separuh 36 (36.3%) responden memiliki *Activity Daily of Living* dengan tingkat ketergantungan sedang di PSTW Sabai Nan Aluih Tahun 2023
3. Terdapat hubungan Tingkat *Activity of Daily Living* (ADL) Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin dengan *p-value* = 0,001.

B. Saran

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

1. Bagi PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi acuan bagi pelayanan kesehatan, pengurus panti dan perawat di panti agar dapat memperhatikan kualitas tidur dan tingkat *Activity Daily of Living* pada lansia seperti membantu pemenuhan kebutuhan *Activity Daily of Living* pada lansia dengan melakukan asuhan keperawatan gerontik ataupun melibatkan lansia dala program-program kesehatan fisik dan psikologis pada lansia, sehingga lansia dapat memiliki kualitas tidur yang baik

2. Bagi Institusi Pendidikan STIKes Alifah Padang

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi ilmu keperawatan mengenai bagaimana gambaran *Activity Daily of Living* pada lansia dan gambaran kualitas tidur pada lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar peneliti selanjutnya lebih mengembangkan dalam meneliti topik yang sama dengan desain yang berbeda atau meneliti faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur dan *Activity Daily of Living* pada lansia secara kualitatif.

