

## 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.

