

BAB 7

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 32 responden di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya dapat disimpulkan bahwa:

1. Lansia di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya mayoritas memiliki aktivitas fisik yang jarang.
2. Lansia di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya mayoritas memiliki kualitas tidur yang termasuk dalam kategori buruk.
3. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan $p = 0,001$ ($p < 0,05$) antara aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada lansia di Griya Usia Lnajut Santo Yosef Surabaya.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi landasan dan sumber inspirasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan pendekatan penelitian yang berbeda. Selain itu, penelitian berikutnya sebaiknya juga mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memiliki kaitan dengan aktivitas fisik dan kualitas tidur pada lansia.

7.2.2 Bagi Lansia di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya

Bagi responden penelitian dengan tingkat aktivitas fisik jarang dan mengalami masalah tidur, diharapkan untuk menjalani serta meningkatkan aktivitas fisik menyesuaikan kemampuan dan keadaan masing-masing dalam rangka memenuhi

kebutuhan tidur yang optimal sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur lansia agar nantinya menjalani masa lansia dengan sehat tanpa banyak mengalami gangguan selama lansia.

7.2.3 Bagi Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya

1. Peneliti merekomendasikan pelaksanaan program edukasi atau promosi kesehatan kepada lansia dan *care giver* mengenai pentingnya keterlibatan dalam aktivitas fisik rutin untuk meningkatkan kualitas tidur pada usia lanjut.
2. Peneliti merekomendasikan agar Griya melakukan evaluasi terhadap faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia.

3. Disarankan agar Griya melakukan penyesuaian atau modifikasi pada program aktivitas fisik yang sudah ada.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes. Keluarga sayang lansia, keluarga bahagia [Internet]. 2020 [cited 2023 Mar 24]. Available from: https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/052913-keluarga-sayang-lansia_-keluarga-bahagia#:~:text=Di%20Indonesia%20yang%20di maksud%20dengan,usia%2060%20tahun%20ke%20atas.
2. World Health Organization. Ageing [Internet]. 2021 [cited 2023 Mar 24]. Available from: <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/ageing>
3. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Infodatin. 2022.
4. Laporan Akuntabilitas Kinerja Kerja Direktorat Kesehatan Usia Produktif dan Lanjut Usia Tahun 2022. 2022;
5. World Health Organization. Physical activity [Internet]. 2022 [cited 2023 Mar 24]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#>
6. Chennaoui M, Arnal PJ, Sauvet F, Léger D. Sleep and exercise: A reciprocal issue. Vol. 20, Sleep Medicine Reviews. W.B. Saunders Ltd; 2015. p. 59–72.
7. Nelson KL, Davis JE, Corbett CF. Sleep quality: An evolutionary concept analysis. 2021; Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/nuf.12659>

8. Laili FN, Hatmanti NM. Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Wulan Erma Menanggal Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)* [Internet]. 2018 Mar 10 [cited 2023 May 4];4(1):7–14. Available from: <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/129>
9. Iriyani, Safei I, Basri RPL, Rachman ME, Dahliah. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pola Tidur pada Usia Lanjut. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran* [Internet]. 2023 Feb 1 [cited 2023 May 5];3(1):1–11. Available from: <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj/article/view/171>
10. Newsom R. Aging and sleep [Internet]. 2023 [cited 2023 Mar 24]. Available from: <https://www.sleepfoundation.org/aging-and-sleep>
11. Stone KL, Xiao Q. Impact of Poor Sleep on Physical and Mental Health in Older Women. *Sleep Med Clin* [Internet]. 2018 Sep 1 [cited 2023 Jun 15];13(3):457. Available from: </pmc/articles/PMC6092035/>
12. Ashari MH. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia. [Makassar]: Universitas Hasanuddin; 2021.
13. Fakihan A. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia . [Surakarta]: Universitas Muhammadiyah; 2018.
14. Vanderlinden J, Boen F, Van Uffelen JGZ. Effects of physical activity programs on sleep outcomes in older adults: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act* [Internet]. 2020 Feb 5 [cited 2023 Mar

- 24];17(1). Available from:
/pmc/articles/PMC7003368/
15. Seol J, Lee J, Park I, Tokuyama K, Fukusumi S, Kokubo T, et al. Bidirectional associations between physical activity and sleep in older adults: a multilevel analysis using polysomnography. *Sci Rep* [Internet]. 2022 Dec 1 [cited 2023 May 5];12(1). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36100642/>
 16. UU No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia [JDIH BPK RI] [Internet]. [cited 2023 Apr 7]. Available from: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/45509/uu-no-13-tahun-1998>
 17. World Health Organization. *Men Ageing And Health: Achieving health across the life span*. 1999 Apr 7;
 18. Martono H. *Buku ajar Boedhi-Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Edisi ke-5. Jakarta : Badan Penerbit FK UI ; 2015.
 19. Brocklehurst J, Allen S. *Geriatric Medicine for Student*. Edisi ke-2. 1988.
 20. Oen L.H. *Dasar Biomolekuler Proses Menua*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia ; 1993.
 21. Azizah L. *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi ke-1. 2011.
 22. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. *Aktivitas Fisik* [Internet]. 2019 [cited 2023 Apr 8]. Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>
 23. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behavior*. 2020;

24. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Aktivitas Fisik Ringan - Direktorat P2PTM [Internet]. 2018 [cited 2023 Apr 8]. Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/aktivitas-fisik-ringan>
25. Wicaksono A. Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan [Internet]. 2020. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/353605384>
26. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Aktivitas Fisik Sedang - Direktorat P2PTM [Internet]. 2018 [cited 2023 Apr 8]. Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/aktivitas-fisik-sedang>
27. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Aktivitas Fisik Berat - Direktorat P2PTM [Internet]. 2018 [cited 2023 Apr 8]. Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/43/aktivitas-fisik-berat>
28. Kementerian Kesehatan Indonesia. Manfaat Aktivitas Fisik [Internet]. [cited 2023 Apr 14]. Available from: <https://upk.kemkes.go.id/new/6-manfaat-aktivitas-fisik>
29. Varrasse M, Li J, Gooneratne N. Exercise and Sleep in Community-Dwelling Older Adults. *Curr Sleep Med Rep* [Internet]. 2015 Dec 1 [cited 2023 Jun 15];1(4):232. Available from: </pmc/articles/PMC4831064/>
30. Hall JE. *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology*. Edisi ke-13. Elsevier; 2019.
31. Oktavianti F. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Komunitas Sasana Arjosari Malang. 2020.

32. Arifin AR, Dan R, Burhan E. Fisiologi Tidur dan Pernapasan.
33. Oktavianti F. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Komunitas Sasana Arjosari Malang. 2020 Apr 7;
34. Arguinchona JH, Tadi P. Neuroanatomy, Reticular Activating System. StatPearls [Internet]. 2022 Jul 25 [cited 2023 Apr 25]; Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK549835/>
35. How Sleep Works: Understanding the Science of Sleep | Sleep Foundation [Internet]. [cited 2023 Apr 25]. Available from: <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works#references-78472>
36. Sleep Physiology - Sleep Disorders and Sleep Deprivation - NCBI Bookshelf [Internet]. [cited 2023 Apr 9]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK19956/>
37. Pakan LS. Hubungan Gangguan Tidur dengan Prestasi Belajar Murid Kelas X-XII di SMA KATOLIK RAJAWALI MAKASSAR Tahun 2021. [Makassar]: Universitas Hassanudin; 2021.
38. Saey TH. The why of sleep . 2009 [cited 2023 Apr 26];16–20. Available from: www.sciencenews.org
39. Carley DW, Farabi SS. Physiology of Sleep. Diabetes Spectr [Internet]. 2016 Feb 1 [cited 2023 Jun 15];29(1):5. Available from: [/pmc/articles/PMC4755451/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34755451/)
40. Rahma Reza R, Berawi K, Karima N, Budiarto A, Tidur dalam Manajemen Kesehatan F, Fakultas Kedokteran M, et al. Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. Jurnal Majority [Internet]. 2019 Dec 19 [cited 2023 Apr 26];8(2):247–53. Available from:

<https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/2479>

41. Altman NG, Izci-Balserak B, Schopfer E, Jackson N, Rattanaumpawan P, Gehrman PR, et al. Sleep Duration versus Sleep Insufficiency as Predictors of Cardiometabolic Health Outcomes. *Sleep Med* [Internet]. 2012 Dec [cited 2023 Jun 15];13(10):1261. Available from: </pmc/articles/PMC3527631/>
42. Assefa SZ, Diaz-Abad M, Wickwire EM, Scharf SM, Assefa SZ, Diaz-Abad M, et al. The Functions of Sleep. *AIMS Neuroscience* 2015 3:155 [Internet]. 2015 [cited 2023 Apr 26];2(3):155–71. Available from: <http://www.aimspress.com/article/doi/10.3934/Neuroscience.2015.3.155>
43. Wang F, Biró É. Determinants of sleep quality in college students: A literature review. *EXPLORE*. 2021 Mar 1;17(2):170–7.
44. Suzuki K, Miyamoto M, Hirata K. Sleep disorders in the elderly: Diagnosis and management. *J Gen Fam Med* [Internet]. 2017 Apr 1 [cited 2023 Apr 20];18(2):61. Available from: </pmc/articles/PMC5689397/>
45. A Good Night's Sleep | National Institute on Aging [Internet]. [cited 2023 Jun 15]. Available from: <https://www.nia.nih.gov/health/good-nights-sleep>
46. Dewi AAI, Wahyuni N, Andayani NLP. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Usia Lanjut di Desa Sumerta Kelod. 2020;8.
47. Laili FN, Hatmanti NM. AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU LANSIA WULAN ERMA MENANGGAL SURABAYA Physical Activity

- With Sleep Quality In Elderly Posyandu Wulan Erma Menanggal Surabaya. Surabaya; 2018.
48. Suryadinata RV, Wirjatmadi B, Adriani M, Lorensia A. Effect of age and weight on physical activity. *J Public Health Res* [Internet]. 2020 Jul 7 [cited 2023 Nov 15];9(2):187–90. Available from: [/pmc/articles/PMC7376490/](#)
 49. Parra-Rizo MA, Vásquez-Gómez J, Álvarez C, Diaz-Martínez X, Troncoso C, Leiva-Ordoñez AM, et al. Predictors of the Level of Physical Activity in Physically Active Older People. *Behavioral Sciences* [Internet]. 2022 Sep 1 [cited 2023 Nov 15];12(9). Available from: [/pmc/articles/PMC9495331/](#)
 50. Lorber M, Kmetec S, Davey A, Mlinar Reljić N, Fekonja Z, Kegl B. Associations between Sleep Quality, Frailty, and Quality of Life among Older Adults in Community and Nursing Home Settings. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2023 Mar 1 [cited 2023 Nov 15];20(6). Available from: [/pmc/articles/PMC10049428/](#)
 51. Denison HJ, Jameson KA, Sayer AA, Patel HP, Edwards MH, Arora T, et al. Poor sleep quality and physical performance in older adults. *Sleep Health*. 2021 Apr 1;7(2):205–11.
 52. Seol J, Lee J, Nagata K, Fujii Y, Joho K, Tateoka K, et al. Combined effect of daily physical activity and social relationships on sleep disorder among older adults: cross-sectional and longitudinal study based on data from the Kasama study. *BMC Geriatr* [Internet]. 2021 Dec 1 [cited 2023 Nov 15];21(1):623. Available from: [/pmc/articles/PMC8565015/](#)

53. Janiaratulhijjah MR. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Lansia Selama Pandemi COVID-19. 2022 Nov 29;
54. Reynolds CF. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). 2012;
55. Adawiyah AR, Djokosujono K, Sanga JL. Sleep Quality and Affecting Factors Among Elderly Living in a Nursing Home at East Nusa Tenggara Indonesia. Indonesian Journal of Public Health Nutrition [Internet]. 2022 Oct 30 [cited 2023 May 11];3(1):11–23. Available from: <https://journal.fkm.ui.ac.id/ijphn/article/view/5888>
56. Suryadinata RV, Wirjatmadi B, Adriani M, Lorensia A. Effect of age and weight on physical activity. J Public Health Res [Internet]. 2020 Jul 7 [cited 2023 Oct 27];9(2):187–90. Available from: </pmc/articles/PMC7376490/>
57. Salsabilla D, Yuliadarwati NM, Lubis ZI, Studi P, Fisioterapi S, Kesehatan I. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Keseimbangan pada Lansia di Komunitas Malang. NURSING UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN : 2085-5931 e-ISSN : 2623-2871 [Internet]. 2023 Mar 23 [cited 2023 Nov 10];14(1):273–82. Available from: <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/1086>
58. Monicha Sari R, Paulina Irma M, Sukmaningtyas W, Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan P, Harapan Bangsa U. Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Teinsaguno Ie Itoman Okinawa Jepang.
59. Fitri L, Amalia R, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh M, Keilmuan Keperawatan Medikal

Bedah Fakultas Keperawatan Universitas Syiah
Kuala Banda Aceh B, Keilmuan Keperawatan
Gerontik Fakultas Keperawatan Universitas Syiah
Kuala Banda Aceh B. Relationship Between Sex
and Sleep Quality in the Elderly. JIM. :2022.