

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p = 0,000$ $p < 0,05$) antara kapasitas fungsional fisik terhadap kualitas tidur pada lansia di Rumah Sakit Gotong Royong Surabaya.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Penelitian Selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu melakukan penelitian yang serupa, namun lokasinya di posyandu lansia, sehingga dapat dilakukan penelitian terhadap kelompok lansia yang memiliki komorbid dan kelompok lansia sehat.

7.2.2 Bagi Responden

Bagi responden yang memiliki tingkat kapasitas fungsional fisik dan kualitas tidur yang buruk diharapkan agar dapat menemukan mekanisme yang efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik sehari - hari sehingga kualitas tidur menjadi baik. Selain itu, di harapkan dapat memperbaiki kebiasaan tidur untuk meningkatkan kualitas tidur menjadi lebih baik dan jika kondisi semakin memburuk responden dapat mengunjungi tenaga kesehatan.

7.2.3 Bagi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai pertimbangan atau sebagai data apabila ingin mengetahui hubungan kapasitas fungsional fisik terhadap kualitas tidur pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dewi AAI, Wahyuni N, Andayani NLP, Griadhi IPA. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Usia Lanjut di Desa Sumatera [Internet]. 2020;8(1):2303-1921.
Available from: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/mifi/index>
2. Malakouti S, Foroughan M, Nojomi M, Ghalebani M, Zandi T. Sleep Patterns, Sleep Disturbances and Sleepiness In Retired Iranian Elders. International Journal Of Geriatric Psychiatry [Internet]. 2009;24(11): 1201-1208.
3. Nadela, Ridjab DA, Juliawati DJ. Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Six-minute Walk Test pada Dewasa Muda dan Dewasa Tua di Jakarta. Damianus Journal of Medicine [Internet]. 2020;19(2):141-150.
4. ERN Hidayati, A Suharti, Z Aha, HA Yusviani. 2021. Gambaran Kapasitas Fungsional Jantung-Paru pada Pasien COVID-19 Derajat Ssedang di Ruang Isolasi [Internet].
Available from: <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit>
5. Mubarak R. 2018. Efektivitas Latihan Berjalan terhadap Kapasitas Fungsional dan Fungsi Keseimbangan Pada Calon Jemaah Haji Dewasa Sehat. Jakarta: Universitas Indonesia.
6. Nurhidayati. 2016. Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Margaguna Jakarta Selatan. Jakarta: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
7. Priyanto S dan Umami R. 2012. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif dan Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Pasuuruhan Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang. Magelang: Prodi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang.
8. Setiati S. 2013. Geriatric Medicine, Sarkopenia, Frailty dan Kualitas Hidup Pasien Usia Lanjut: Tantangan Masa Depan Pendidikan, Penelitian dan Pelayanan Kedokteran di Indonesia. eJKI 1(3) Desember 2013.

9. Chasanah N. 2017. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Kelurahan Karangasem Kecamatan Laweyan Surakarta. Surakarta: Muhammadiyah Surakarta.
10. Rahmawati A. 2018. Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif pada Lansia. Medan: Universitas Sumatera Utara.
11. Brimah P, Oulds F; Rany Ooe, Ceide M, Dillon S, Awoniyi O, Nunes J, Louis GJ. Sleep Duration and Reported Functional Capacity among Black and White US Adults. *Journal of Clinical Sleep Medicine* [Internet]. 2013;9(6). Available from: <http://dx.doi.org/10.5664/jcsm.2762>
12. Hanifa A. 2016. Hubungan Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia di Panti Sosial Margaguna Jakarta Selatan. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
13. Fitri A. 2018. Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Karangrejo Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan.
14. Fakihan A. 2016. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
15. Putri DM. 2018. Perubahan Pola Tidur pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Johor. Medan: Universitas Sumatera Utara.
16. Ambarwati R. Tidur, Irama Sirkadian dan Metabolisme Tubuh, [Internet]. 2017;10(1):1979 – 8091.
17. Moore CA, Karacan I, Wieten RL. Basic science of sleep. In: Kaplan HI, Sadock BJ, ed. *Comprehensive textbook of psychiatry*, 5th ed. Baltimore; William & Wilkins, 1988:86 – 92.
18. Sullivan CE. Disorder of breathing in sleep. *Modern medicine of Australia* 1980;7 – 17.
19. Keenan SA. Polysomnography technical aspect in adolescent and adult. *J Clin Neurophysiol* 1992;9:21 – 31.
20. Suzanne M, Steven G. Normal Sleep, Sleep Physiology, and Sleep Deprivation. [Cited 2022 April 22]. Available from: <http://emedicine.medline.com>.

21. Pack AI, Kline LR, Hendricks JC, Morrison AR. Control of respiratory during sleep. In : Fishman AP, ed. Pulmonary diseases and disorders. 4th ed. Toronto: Mc Graw Hill, 2008;95:1680-711.
22. Saey TH. Dying to Sleep: Getting too little sleep can impair body and brain and could even be deadly. [Cited 2022 April 22]. Available from: <http://www.emedicine.medscape.com>.
23. National Heart and Lung Institute. Sleep Studies. [Cited 2022 April 22]. Available from: <http://www.nhlbi.nih.gov>.
24. Philipson EA. Control of breathing during sleep. *Am Rev Respir Dis* 1978;118:909-39.
25. Sleepdex. Stages of Sleep. [Cited 2022 April 22]. Available from: <http://www.sleepdex.org>.
26. Pakan LS. 2021. Hubungan Gangguan Tidur dengan Prestasi Belajar Murid Kelas X-XII di SMA Katolik Rajawali Makassar Tahun 2021. Makassar: Universitas Hasanuddin.
27. Saifullah M. 2017. Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur pada Anak Sekolah di UPT SDN Gadingrejo Pasuruan. Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
28. Kurnianto DP. Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi* [Internet]. 2015;11(2).
29. Hambali RM, Kusmaedi N, Jajat. Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia Dikaji Berdasarkan Tingkat Partisipasi dan Gender [Internet]. 2019;5(2): 1-11.
30. Sukmawati NMH, Putra IGSW. 2019. Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia [Internet]. 3(2), hal 30-38. Available from: <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>
31. Nobel M, Ehrman J, Liguori G, et al. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 10th ed. Philadelphia : ACSM; 2018.
32. Purwanto D, Lusianawati D, Ridwanto EA, Muryanti E. 2016. Laporan Tindakan Six Minute Walk Test di ruang Rehabilitasi Jantung RSS. Yogyakarta: RSUP dr. Sardjito Yogyakarta.

33. NUSDWINURINGTYAS N, ALWI I, YUNUS F. 2018. Kesahihan dan Keandalan Uji Jalan 6-Menit pada Lintasan 15-Meter.
Available from: <http://dx.doi.org/10.22435/mpk.v28i2.178>
34. Fajriansi A, Kadar K, Nasrum M. 2014. Latihan Uji Jalan 6 Menit terhadap Kapasitas Fungsional Penderita Post Tuberkulosis di Puskesmas Batua Raya Makassar: Literature Review. Makassar: Universitas Hasanuddin.
35. American Thoracic Society, ATS Statement Guidelines For The Six-Minute Walk Test. 2002. *Am J Respir Crit Care med*, 166, 111-117. doi: 10.1164/rccm.166/1/111.
36. Woolf-May K, Ferrett D. Metabolic equivalents during the 10-m shuttle walking test for post myocardial infarction patients. *Br J Sports Med* [Internet]. 2008;42:36-41.
37. Masturoh I, Anggita N. Metodologi penelitian kesehatan. 1st ed. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan [Internet]. 2018. 243–246 p.
38. Potter P, dan Perry A. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik. Jakarta: EGC. 2010.
39. Susanto A. F, Wijaya A, Roni F. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. 2021 Apr [disitasi 2022 November 02];5(1). Diunduh dari: <http://journal.unipdu.ac.id>
40. Habut, M. Y., Nurmawan, I. P. S., Wiryanthini, I. A. D. Korelasi Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik terhadap Keseimbangan Dinamis pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia* [Internet]. 2016 [disitasi 2022 November 02]; 2(1).
41. Tiede H, Rorzyczka J, Dumitrascu R, Belly M, Reichenberger F, Ghofrani HA, et al. Poor sleep quality is associated with exercise limitation in precapillary pulmonary hypertension. *BMC Pulm Med*. 2015 Dec;15(1):11.
42. Zeidler MR, Martin JL, Kleeerup EC, Schneider H, Mitchell MN, Hansel NN, et al. Sleep disruption as a predictor of quality of life among patients

in the subpopulations and intermediate outcome measures in COPD study (SPIROMICS). *Sleep*. 2018 May 1;41(5).

43. Awotidebe TO, Adeyeye VO, Adedoyin RA, Ogunyemi SA, Oke KI, Ativie RN, et al. Assessment of functional capacity and sleep quality of patients with chronic heart failure. *Hong Kong Physio-therapy Journal*. 2017 Jun;36:17–24.
44. Ivanali K, Amir TL, Munawwarah M. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Keseimbangan [Internet]. 2021 [disitasi 2022 November 02];21(1).
45. Whitney DG, Hurvitz EA, Peterson MD. Cardiometabolic disease, depressive symptoms, and sleep disorders in middle-aged adults with functional disabilities: NHANES 2007–2014. *Disabil Rehabil*. 2018:1-6.
46. Grandner MA, Drummond SP. Who are the long sleepers? Towards an understanding of the mortality relationship. *Sleep Med Rev*. 2007;11(5):341-60.
47. Kline CE. The bidirectional relationship between exercise and sleep: implications for exercise adherence and sleep improvement. *Am J Lifestyle Med*. 2014;8(6):375-9.
48. Khasanah, K., & Wahyu, H. Kualitas tidur lansia balai rehabilitasi sosial “MANDIRI” Semarang [Internet]. 2012 [disitasi 2022 November 02];1, 189–196.
49. Valero, J. J. M., Jose, M. M. S., Bruno, R. do C., Juan, F. S. R., & Juan, R. O. 2016. Age and Gender Effects on the Prevalence of Poor Sleep Quality in the Adult Population. *G Model*.
50. Fitria A, Aisyah S. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Desa Babah Dua. *J Gentle Birth* [Internet]. 2020 [disitasi 2022 Oktober 29]; 3(1). Diunduh dari: <http://ejournal.ikabina.ac.id/index.php/jgb/article/view/43>
51. Laili F. N, Hatmanti N. M. Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Wulan Erma Menanggal Surabaya. *J Ilmiah* [Internet]. 2018 Maret [disitasi 2022 Oktober 29]; 4(1). Diunduh dari:

<https://journal.pemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/129>

DOI: <https://doi.org/10.33023/jikep.v4i1.129>

52. Kurnia J, Mulyadi, VR Julia. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Pancaran Kasih GMIM Manado. E-journal Kedokteran [Internet]. 2017 [disitasi 2022 November 02];5(1).
53. Romadoni S, Septiawan CD. (2016). Kualitas Tidur Dengan Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rumah Sakit X Palembang. J Kedokteran [Internet]. 2016 [disitasi 2022 November 02];4(2):273–275.
54. Hasibuan RK, Hasna JA. Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. J Kedokteran dan Kesehatan [Internet]. 2021 Juli [[disitasi 2022 November 02];17(2). Diunduh dari: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>
55. Luo J, Zhu G, Zhao Q, Ghuo Q, et al. Prevalence and Risk Factors of Poor Sleep Quality among Chinese Elderly in an Urban Community: Results from the Shanghai Aging Study. PLoS One. 2013;8(11):1-7.
56. Dewi, P. A, Ardani. Angka Kejadian Serta Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (insomnia) pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Warna Seraya Denpasar Bali. J Medika Udayana. 3(8):1-9;2014.
57. Potter P, Perry A. Buku Ajar Fundamental: Konsep, proses dan praktik. Jakarta: EGC. 2010.
58. Astaniah, S., Rahmayanti, D., & Setiawan, H. 2019. Gambaran *sleep hygiene* lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan. Jurnal Kesehatan: April 2019.
59. Ristiani A. Gambaran *Activities of Daily Living* (ADL) pada Lansia di PSTW Budi Mulia II [Internet]. 2017 [disitasi 2023 November 22].