

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Dari enam temuan terdapat latihan fisik seperti senam ergonomik, berjalan, aerobik, terbukti mampu mengatasi gangguan tidur untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Pada latihan yoga mampu meningkatkan stabilitas tidur. Pada latihan akuatik terdapat pengaruh dalam latensi onset tidur dan efisiensi tidur, latihan akuatik lebih bermanfaat pada inisiasi tidur dibandingkan dengan penanganan gangguan tidur. Olahraga berjalan sangat dianjurkan untuk meningkatkan kualitas tidur, selain mudah dan hemat biaya penelitian olahraga berjalan ini pertama kalinya diteliti pada daerah tersebut.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dikemukakan implikasi secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

5.2.1 Implikasi Teoritis

Pemilihan latihan fisik yang tepat sangat diperlukan untuk menjaga keamanan lansia dalam berolahraga. Untuk gangguan tidur, terdapat latihan fisik senam ergonomik, aerobik, berjalan yang dapat dijadikan penanganan gangguan tidur untuk meningkatkan kualitas tidurnya. Akan tetapi latihan fisik akuatik dan yoga dalam penelitian yang ditemukan tidak efektif dalam penanganan gangguan tidur.

5.2.2 Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini digunakan sebagai masukan bagi lansia dan komunitas lansia. Latihan fisik dapat memberikan tubuh lansia menjadi segar dan bugar dengan meningkatkan keinginan untuk berolahraga yang teratur dan rutin dengan memperhatikan jenis latihan fisik apa yang akan digunakan yang aman untuk para

lansia itu sendiri. Faktor-faktor yang dapat memicu terjadinya gangguan tidur yaitu faktor psikologis dan fisik.

5.3 Rekomendasi

Dari hasil Literature review merekomendasikan perlu adanya penanganan terhadap gangguan tidur, yaitu:

1. Bagi lansia

Lansia dapat mengaplikasikan pemberian latihan fisik sebagai kegiatan rutinitas, karena latihan fisik ini aman dan mudah dikerjakan bagi lansia. Latihan fisik ini juga dapat meningkatkan intensitas tidur dan dapat membuat tubuh lansia menjadi sehat dan bugar. Jenis latihan fisik yang dapat digunakan yaitu aerobik, berjalan, senam ergonomik.

2. Bagi panti/ komunitas lansia

Latihan fisik seperti senam ergonomis, aerobik, berjalan untuk dijadikan rekomendasi ini dapat dimasukkan ke dalam program aktivitas lansia, untuk meningkatkan intensitas tidur dan meningkatkan kebugaran bagi para lansia.

3. Bagi peneliti lain

Hasil literatur ini dapat menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya sebagai bahan untuk penanganan gangguan tidur pada lansia. Disarankan untuk mencari sumber dan jenis latihan fisik lain untuk dijadikan literatur misalnya latihan fisik bersepeda, tai chi dan lain-lain.