

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berikut ini adalah simpulan dari temuan penelitian, berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan :

1. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 36 orang (82%). Berdasarkan usia hasil tertinggi pada rentang 65-69 tahun berjumlah 20 orang (45%). Dan sebagian besar dari mereka bekerja sebagai pedagang yaitu 15 orang (34%).
2. Kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi pada kelompok perlakuan sebelum diberikan senam *Tai Chi*, terdapat 1 orang (4,5%) dengan kualitas tidur baik dan 21 orang (95,5%) dengan kualitas tidur buruk. Setelah diberikan senam *Tai Chi* terdapat 17 orang (77,3%) dengan kualitas tidur baik dan 5 orang (22,7%) dengan kualitas tidur buruk.
3. Kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi pada kelompok kontrol sebelum diberikan tindakan konvensional berupa senam lansia, terdapat 2 orang (9,1%) dengan kualitas tidur baik dan 20 orang (90,9%) dengan kualitas tidur buruk. Setelah diberikan tindakan konvensional, terdapat 3 orang (13,6%) dengan kualitas tidur baik dan 19 orang (86,4%) dengan kualitas tidur buruk.
4. Hasil uji statistik non parametrik dengan analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada kelompok perlakuan yaitu didapat $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil Uji Beda *Posttest* antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol yang di uji menggunakan *Mann-Whitney U Test* menunjukkan hasil $p\text{-value} 0,002$ ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara kelompok

perlakuan dan kelompok kontrol sehingga ada pengaruh Senam *Tai Chi* terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Tabanan.

B. Saran

Dari analisis serta simpulan yang telah dipaparkan, terdapat beberapa hal yang disarankan untuk pengembangan dari hasil penelitian ini, sebagai berikut :

1. Bagi Petugas Pemegang Program Lansia di Puskesmas Kediri 1 Tabanan

Hasil dari penelitian ini dapat diterapkan untuk dijadikan tindakan alternatif dalam mengatasi keluhan gangguan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan Senam Tai Chi agar dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

2. Bagi masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi informasi bagi masyarakat di Desa Kediri dalam mengatasi masalah gangguan tidur dengan melakukan senam Tai Chi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini akan digunakan sebagai bahan dasar acuan bagi peneliti selanjutnya khususnya bagi peneliti yang tertarik meneliti lebih dalam tentang Senam Tai Chi dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi yang mengalami gangguan tidur. Peneliti menyarankan agar dapat melakukan penelitian serupa dengan waktu yang lebih lama, agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal. Selain itu peneliti juga menyarankan agar selanjutnya dapat menambah variabel yang digunakan untuk mengetahui hal apa saja yang bisa mempengaruhi peningkatan kualitas tidur.