

BAB V KESIMPULAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Karakteristik responden penelitian berdasarkan usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan pendidikan diperoleh hasil bahwa mayoritas responden berusia 60-74 tahun (92,6%), berjenis kelamin perempuan (83,8%), berprofesi sebagai ibu rumah tangga (83,8%), dan berpendidikan SMA/Sederajat (33,8%).
- 2) Berdasarkan gambaran aktivitas fisik pada responden sebagian besar dari 68 responden di Posyandu Lansia Kelurahan Susuka menggambarkan aktivitas fisik dengan 16,2% aktivitas fisik rendah, 69,1% aktivitas sedang, dan 14,7% aktivitas tinggi.
- 3) Berdasarkan gambaran kualitas tidur pada responden sebagian besar dari 68 responden di Posyandu Lansia Kelurahan Susukan menggambarkan kualitas tidur dengan 16,2% kualitas tidur yang baik dan 83,8% kualitas tidur yang buruk.
- 4) Berdasarkan hubungan aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada 68 responden Posyandu Lansia Kelurahan Susukan, pada aktivitas fisik rendah terdapat 8,8% responden tidak berisiko jatuh, 4,4% responden berisiko rendah, dan 2,9% responden berisiko tinggi untuk jatuh. Pada aktivitas fisik sedang terdapat 17,6% responden tidak berisiko jatuh, 45,6% responden berisiko rendah, dan 5,9% responden berisiko tinggi untuk jatuh. Pada aktivitas fisik

tinggi terdapat 10,3% responden tidak berisiko jatuh, 2,9% responden berisiko rendah, dan 1,5% responden berisiko tinggi untuk jatuh.

- 5) Berdasarkan hubungan kualitas tidur dengan risiko jatuh pada 68 responden Posyandu Lansia Kelurahan Susukan, pada kualitas tidur buruk terdapat 25% responden tidak berisiko jatuh, 50% responden berisiko rendah, dan 8,8% responden berisiko tinggi untuk jatuh. Sedangkan pada kualitas tidur baik terdapat 11,8% responden tidak berisiko jatuh, 2,9% responden berisiko rendah, dan 1,5% responden berisiko tinggi untuk jatuh.
- 6) Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada 68 responden lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Susukan dengan $p\text{-value} = 0,023 < 0,05$.
- 7) Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan risiko jatuh pada 68 responden lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Susukan dengan $p\text{-value} = 0,022 < 0,05$.

5.2 Saran

- 1) Bagi Posyandu Lansia Kelurahan Susukan

Posnyandu Lansia Kelurahan Susukan perlu meningkatkan edukasi tentang aktivitas fisik dan pola tidur sehat, menyediakan program rutin seperti senam lansia dan pelatihan relaksasi, serta melakukan monitoring berkala.

2) Bagi Lansia

Lansia diimbau untuk tetap aktif, menjaga pola tidur teratur, dan meningkatkan kewaspadaan terhadap risiko jatuh.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat memperluas variasi sampel, menganalisis faktor tambahan, mengeksplorasi intervensi efektif, serta memanfaatkan teknologi untuk data yang lebih akurat.

