

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan temuan penelitian yang dilaksanakan pada lansia anggota senam sang surya tentang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur dengan nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$ .
2. Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan fungsi kognitif dengan nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$ .
3. Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur dan fungsi kognitif dengan nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$ .

### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang sudah diuraikan, ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan baik bagi siswa, pelatih, maupun peneliti selanjutnya, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi lansia anggota senam sang surya agar dapat lebih memperhatikan lama waktu dan durasi tidur untuk memperbaiki kualitas tidur dan lebih giat untuk melakukan aktivitas baik untuk menjaga kesehatan.
2. Bagi peneliti berikutnya untuk dapat lebih mendalami penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur dan fungsi kognitif, serta dengan tetap memperhatikan keterbatasan dalam penelitian ini