

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai “Gambaran Pola Tidur Anak Usia Sekolah di SD Istiqamah Kota Bandung”, maka dapat diambil kesimpulan bahwa Pola Tidur Pada Siswa Kelas 5 di SD Istiqamah Bandung dengan jumlah responden sebanyak 53 orang didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden yaitu 90,6 % memiliki pola tidur yang teratur dan sebagian kecil responden yaitu 9,4 % memiliki pola tidur yang cukup teratur.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka peneliti menyampaikan rekomendasi yang bisa menjadi masukan kepada semua pihak diantaranya sebagai berikut :

5.2.1 Bagi Sekolah

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat menjadi pengetahuan bagi sekolah terkait pola tidur siswanya dan juga tenaga kependidikan dapat mengetahui faktor yang mempengaruhi pola tidur siswanya. Selain itu, perlu diadakannya sosialisasi mengenai pentingnya pola tidur yang baik bagi siswa-siswinya.

5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber bacaan bagi pihak dosen ataupun para mahasiswa lain.

5.2.3 Bagi Profesi Keperawatan

Perawat perlu meningkatkan perhatian lagi terhadap permasalahan pola tidur terutama pada anak usia sekolah untuk mengantisipasi permasalahan terkait tumbuh kembang anak dengan melakukan pendidikan kesehatan kepada orang tua mengenai pola tidur anak.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai data pembandingan untuk melakukan penelitian tentang pola tidur anak usia sekolah khususnya di sekolah dengan sistem *half day school*.

5.2.5 Bagi Orang Tua

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan orang tua siswa dapat mengatur jam tidur anak serta mengetahui faktor apa saja yang dapat mempengaruhi pola tidur anak, sehingga pola tidur anak dapat lebih teratur.