

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi sleep hygiene untuk meningkatkan kualitas tidur pada anak usia sekolah di SDN Cibuluh 4 Kota Bogor dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Berdasarkan karakteristik responden disimpulkan bahwa responden berjenis kelamin laki-laki 1 responden (33%). Dan 2 responden (67%) berjenis kelamin perempuan. Responden berusia 12 tahun (100%).
- 2) Tingkat kualitas tidur responden sebelum dilakukan penerapan terapi sleep hygiene 3 responden berapa pada tingkat kualitas tidur yang buruk (100%).
- 3) Tingkat kualitas tidur responden setelah dilakukan penerapan terapi sleep hygiene 3 responden memiliki tingkat kualitas tidur yang baik (100%).
- 4) Evaluasi tingkat kualitas responden setelah dilakukan penerapan terapi sleep hygiene disimpulkan bahwa terjadi penurunan tingkat kualitas tidur menjad baik pada seluruh responden (100%).

B. Saran

- 1) Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan bagi penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai penerapan teknik sleep hygiene ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan media edukasi yang lebih baik agar anak-anak lebih tertarik dalam menerapkan intervensi ini.
- 2) Bagi Tempat Penelitian/Sekolah Dasar
Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan edukasi kepada para

guru tentang bahaya gangguan kualitas tidur dan tata cara penerapan teknik sleep hygiene sebagai salah satu cara dalam meningkatkan kualitas tidur dan kemudian dapat disosialisasikan kepada anak-anak untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari terutama pada anak-anak yang sudah terdeteksi mengalami gangguan kualitas tidur

- 3) Bagi Institusi Pendidikan Program Studi Keperawatan Bogor
Diharapkan penelitian ini menjadi bahan bacaan atau referensi bagi mahasiswa Program Studi Keperawatan Bogor yang akan melakukan penelitian serupa.
- 4) Bagi Orang Tua Responden
Diharapkan orang tua responden dapat memberikan pengawasan terhadap anak-anaknya dalam memperhatikan kualitas tidur serta dapat menerapkan terapi sleep hygiene pada anak.