

BAB V

PENUTUP DAN KESIMPULAN

A. Simpulan

1. Berdasarkan temuan penelitian didapatkan *Sleep Hygiene* responden dengan hasil *Sleep Hygiene* baik sebanyak 36 (58.1%), *Sleep Hygiene* buruk sebanyak 26 (41.9%).
2. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil Kualitas Tidur, responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 2 (3.2%), Sebanyak 36 responden (58,1%) berada dalam kategori kualitas tidur cukup, sedangkan responden dengan kualitas tidur kurang sebanyak 24 (38.1%).
3. Berdasarkan hasil dari uji koelasi *Rank Spearman* diperoleh nilai $r = 0,854$ karena nilai $p\text{-value}$ sebesar $(0.000) < \alpha (0,05)$ maka dapat diartikan hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Kronggen. Hasil analisis data menggunakan SPSS menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar +0,854, nilai tersebut mengindikasikan adanya keterkaitan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur pada Anak Sekolah Dasar dengan arah hubungan positif.

B. Saran

1. Manfaat Teoris

Temuan studi ini diharapkan mampu berkontribusi dalam memperluas pengetahuan, terutama pada sektor lingkup keperawatan anak khususnya mengenai berbagai faktor yang turut menentukan kualitas tidur. Di samping

itu, penelitian ini dapat memperluas wawasan mengenai hubungan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur pada anak sekolah dasar. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai bahan referensi ilmiah sebagai rujukan bagi penelitian mendatang yang membahas kesehatan tidur anak. Dengan adanya penelitian ini, konsep sleep hygiene dapat dipahami lebih mendalam dalam konteks perkembangan anak usia sekolah. Penelitian ini juga menjadi sarana dalam menerapkan pengetahuan teoretis yang diperoleh selama proses perkuliahan dalam pelaksanaan penelitian. Dengan demikian, penelitian ini memiliki nilai akademik yang dapat mendukung perkembangan ilmu keperawatan..

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Kegiatan penelitian yang dilakukan menjadi sarana bagi peneliti dalam memperoleh tambahan wawasan, pemahaman, serta pengalaman terkait melakukan penelitian di bidang keperawatan anak. Di samping itu, studi ini diharapkan mampu memperluas pemahaman secara lebih komprehensif mengenai keterkaitan antara penerapan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada anak sekolah dasar. Peneliti juga dapat mengembangkan kemampuan dalam mengidentifikasi masalah, mengolah data, serta melakukan analisis secara ilmiah. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai bahan rujukan bagi penelitian berikutnya., dengan demikian penelitian ini

berkontribusi dalam meningkatkan kompetensi akademik dan profesional peneliti.

b. Bagi Masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman masyarakat, terutama orang tua, terkait pentingnya sleep hygiene dalam menjaga kualitas tidur anak sekolah dasar. Informasi tersebut dapat dijadikan sebagai dasar dalam menerapkan kebiasaan tidur yang sehat pada anak. Selain itu, studi ini turut berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kualitas tidur bagi kesehatan dan perkembangan anak. Dengan demikian, masyarakat dapat lebih memperhatikan pola tidur anak dalam aktivitas sehari-hari.

c. Bagi institusi

Temuan penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan serta menambah informasi bagi institusi pendidikan, khususnya sekolah dasar, tentang pentingnya penerapan sleep hygiene dalam meningkatkan kualitas tidur siswa. Guru dapat menggunakan informasi ini untuk memahami kebiasaan tidur siswa yang dapat memengaruhi proses belajar. Selain itu, institusi dapat mengembangkan program edukasi terkait pola tidur yang sehat terhadap siswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat mendukung peningkatan kualitas kesehatan dan prestasi belajar siswa di lingkungan sekolah.