

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian “Hubungan antara *Sleep Hygiene* dengan Gangguan Tidur pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD Negeri 04 Jaten Kabupaten Karanganyar” adalah sebagai berikut :

1. *Sleep Hygiene* pada anak usia sekolah dasar di SDN 04 Jaten Kabupaten Karanganyar mayoritas responden memiliki praktik *sleep hygiene* dalam kategori sedang sebanyak 34 orang (48,6%).
2. Gangguan Tidur pada anak usia sekolah dasar di SDN 04 Jaten Kabupaten Karanganyar mayoritas responden memiliki gangguan tidur dalam kategori sedang sebanyak 34 orang (48,6%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan dan cukup kuat antara hubungan *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 04 Jaten Kabupaten Karanganyar dengan uji analisis *Kendal Tau-b* didapatkan hasil *P value* = 0,001 dan nilai korelasinya adalah 0,445.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, maka terdapat beberapa saran yang ditujukan kepada beberapa pihak. Adapun saran-saran tersebut, yaitu:

1. Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan tambahan yang bermanfaat untuk pengembangan ilmu dan dapat digunakan untuk menambah sumber bacaan dipergustakaan tentang *sleep hygiene* dengan gangguan tidur yang dialami oleh anak usia sekolah dasar.

2. Bagi SDN 04 Jaten Kabupaten Karanganyar

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan bahan informasi mengenai pengetahuan tentang *sleep hygiene* dan gangguan tidur yang dialami oleh anak usia sekolah dasar sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dan tingkat kesehatan di SDN 04 Jaten Kabupaten Karanganyar.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan, pemahaman, pengalaman, berlatih menganalisis masalah dibidang keperawatan anak dan metodologi penelitian khususnya tentang gangguan tidur dan *sleep hygiene* pada anak usia sekolah dasar dan menjadi sumber referensi untuk penelitian selanjutnya.

4. Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan atau informasi bagi masyarakat untuk manajemen *sleep hygiene* dan dapat menerapkan gangguan tidur secara baik.