

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

a. Gambaran Karakteristik Responden

Mayoritas responden berusia 17 tahun (40,3%) dengan usia termuda 15 tahun dan usia tertua 18 tahun. Seluruh responden berjenis kelamin laki-laki (100%). Mayoritas responden memiliki orang tua dengan pendidikan terakhir SMA (65,5%). Mayoritas pekerjaan orang tua responden adalah sebagai wiraswasta (27,6%). Pendapatan orang tua pasien cenderung dibawah UMK Kabupaten tahun 2024 yaitu sebanyak 71 orang (81,6%).

b. Gambaran *Sleep Hygiene*

Gambaran *sleep hygiene* pada responden penelitian ini yaitu sebanyak 41 responden (47,1%) memiliki *sleep hygiene* baik, sementara 46 responden (52,9%) memiliki *sleep hygiene* yang buruk. Nilai rata-rata dari *sleep hygiene* responden adalah sebesar 2,47.

c. Gambaran Kualitas Tidur

Sebagian besar responden, sebanyak 48 orang (55,2%), memiliki kualitas tidur yang baik, sementara 39 orang (44,8%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Meskipun mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang memadai, proporsi yang buruk masih signifikan, menunjukkan perlunya intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur pada kelompok tersebut.

d. Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur

Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan hubungan signifikan antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur, dengan koefisien korelasi sebesar 0,598 yang menunjukkan hubungan positif dan kuat. Nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) mengonfirmasi signifikansi statistik hubungan ini. Hasil ini menegaskan bahwa semakin baik *sleep hygiene*, semakin baik pula kualitas tidurnya.

V.2 Saran

a. Bagi Siswa

Siswa perlu meningkatkan kesadaran tentang pentingnya *sleep hygiene*, yang mencakup kebiasaan tidur teratur dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman. Penelitian ini menunjukkan bahwa pola tidur yang baik sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur, dan dengan menerapkan *sleep hygiene* yang tepat, siswa dapat meningkatkan kualitas tidur mereka. Selain itu, mengelola stres melalui teknik relaksasi seperti meditasi atau olahraga juga disarankan untuk membantu menciptakan kondisi tidur yang optimal. Menghindari penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur sangat penting, karena dapat mengganggu siklus tidur dan mempengaruhi kualitas tidur secara keseluruhan.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan berperan penting dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang *sleep hygiene*. Sekolah dapat mengadakan program penyuluhan yang mengedukasi siswa tentang pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas, serta dampak negatif dari kurang tidur. Sebagai contoh, seminar atau lokakarya yang memasukkan aspek *sleep hygiene* dalam kurikulum dapat membantu siswa memahami pentingnya kebiasaan tidur sehat. Selain itu, sekolah perlu mempertimbangkan pemberian waktu istirahat yang cukup agar siswa dapat tidur dengan durasi yang memadai, serta menciptakan lingkungan yang mendukung kualitas tidur siswa, seperti menyediakan ruang relaksasi atau kegiatan fisik yang dapat memperbaiki kualitas tidur.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan perlu memberikan edukasi mengenai dampak kualitas tidur yang buruk terhadap kesehatan fisik dan mental, serta prestasi akademik. Edukasi tentang *sleep hygiene* harus dilakukan secara menyeluruh, melibatkan tenaga medis dan psikolog untuk memberikan bimbingan pada remaja yang menghadapi gangguan tidur. Selain itu, pelayanan kesehatan harus menyediakan pendekatan yang lebih holistik dalam menangani masalah tidur, termasuk terapi yang mempertimbangkan

faktor psikologis dan medis, guna membantu remaja mengatasi gangguan tidur yang mereka alami.

d. Bagi Sekolah

Sekolah disarankan untuk mengintegrasikan pendidikan tentang *sleep hygiene* dalam kurikulum dan kegiatan ekstrakurikuler. Mengingat dampak kualitas tidur yang buruk terhadap kinerja akademik dan kesehatan mental siswa, sekolah perlu menyediakan ruang relaksasi dan kegiatan yang dapat mengurangi stres, seperti olahraga atau meditasi. Kolaborasi dengan tenaga kesehatan juga penting untuk memberikan bimbingan mengenai pola tidur sehat serta menciptakan lingkungan yang mendukung agar siswa dapat mengembangkan kebiasaan tidur yang optimal.

e. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan pendekatan longitudinal untuk mengamati perubahan pola tidur dan kualitas tidur dalam jangka waktu yang lebih panjang. Penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang hubungan jangka panjang antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur. Selain itu, penelitian lebih lanjut juga perlu menggali faktor-faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur, seperti tingkat kecemasan, kebiasaan konsumsi makanan dan minuman, serta penggunaan gawai sebelum tidur. Peneliti juga disarankan untuk mengeksplorasi variabel sosial-ekonomi, tingkat pendidikan orangtua, dan faktor psikologis yang dapat berperan dalam pola tidur remaja.