

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

V.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Angka kejadian gangguan tidur untuk seluruh siswa adalah 81.8%. Angka kejadian gangguan tidur siswa kelas 9 akselerasi adalah 45.5% sedangkan kelas reguler adalah 89.1%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa angka kejadian gangguan tidur kelas reguler lebih tinggi dibandingkan dengan kelas akselerasi.
- b. Tipe gangguan tidur yang paling sering dialami oleh siswa kelas 9 akselerasi adalah gangguan memulai dan mempertahankan tidur (40%) dan gangguan somnolen (40%), sedangkan pada kelas reguler adalah gangguan transisi bangun-tidur (24%). Lalu tipe gangguan tidur terbanyak untuk keseluruhan siswa adalah gangguan transisi bangun-tidur (22.6%).
- c. Angka kejadian kecemasan siswa kelas 9 akselerasi dan reguler pada penelitian ini ditemukan 35 siswa (53%) mengalami kecemasan berdasarkan kuesioner TMAS. Ditemukan 2 siswa kelas akselerasi (18.2%) dan 33 siswa reguler (60%) mengalami kecemasan.
- d. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna/ signifikan antara angka kejadian gangguan tidur akibat kecemasan pada siswa kelas 9 akselerasi dan reguler dengan nilai $P = 1$.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Siswa Kelas 9 Akselerasi dan Reguler

- a. Siswa diharapkan dapat memperbaiki pola tidur dengan mengurangi penggunaan telepon genggam dalam sehari dan sebelum tidur.
- b. Siswa diharapkan lebih terbuka dengan orangtua tentang apa yang dialaminya.

V.2.2 Bagi Orang Tua siswa Kelas 9 Akselerasi dan Reguler

- a. Orangtua diharapkan lebih memperhatikan kebiasaan sehari-hari anak, mulai dari kebiasaan bangun tidur hingga kebiasaan saat tidur.
- b. Orangtua diharapkan lebih memberikan ruang untuk anak bercerita sehingga lebih mengerti tentang apa yang dirasakan oleh anak.

V.2.3 Bagi SMP Negeri 2 Depok

- a. Sekolah diharapkan dapat memperbarui metode dalam belajar sehingga tidak menimbulkan *stress* pada siswa yang dapat berujung pada kecemasan dan gangguan tidur.
- b. Sekolah diharapkan dapat menampung keluhan bagi siswa yang merasa kurang nyaman untuk bercerita kepada orang tua sehingga dapat menjadi penghubung antara anak dan orangtua.

V.2.4 Bagi FK UPN "Veteran" Jakarta

- a. Fakultas diharapkan dapat menambah kompetensi dalam memberikan edukasi dalam hal tentang gangguan tidur dan kecemasan.

V.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian ini dapat dikembangkan menjadi penelitian lanjutan dengan menggunakan metode lain, seperti kohort yang dilakukan secara periodik sehingga peneliti dapat meneliti secara langsung faktor-faktor yang memengaruhi gangguan tidur seperti lama bermain telepon genggam dalam sehari dan lama waktu tidur dalam sehari.