

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

1. Sebelum sekolah dari rumah, siswa SMP Marsudirini Bekasi memiliki median durasi tidur selama 7 (2-9) jam, durasi tidur siang selama 1 (0-7) jam, dan durasi tidur total per 24 jam selama 8 (3-14 jam).
2. Saat sekolah dari rumah, siswa SMP Marsudirini Bekasi memiliki median durasi tidur selama 6 (1-10) jam, durasi tidur siang selama 2 (0-5) jam, dan durasi tidur total per 24 jam selama 9 (4-13 jam).
3. Saat sekolah dari rumah, siswa SMP Marsudirini Bekasi memiliki durasi tidur malam yang lebih singkat, durasi tidur siang yang lebih lama, dan durasi tidur total per 24 jam yang lebih lama, dibandingkan sebelum sekolah dari rumah.

5.2. Saran

1. Kepada studi kedepannya semoga dapat menggunakan desain penelitian yang dipandang lebih tepat dalam mengetahui pengaruh dari sekolah dari rumah terhadap kualitas tidur, misalnya *case control* dan kohort.
2. Kepada studi kedepannya supaya dapat melakukan pertimbangan beragam variabel pengganggu penelitian serta semaksimal mungkin mengeliminasi variabel pengganggu tersebut
3. Bagi penelitian selanjutnya agar dapat meneliti pola tidur berdasarkan bentuknya, seperti *biphasic*, *monophasic*, *polyphasic*, dan lain-lain.