

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Karakteristik subjek berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh perempuan dengan presentase sebesar 51,7% sedangkan laki-laki presentase sebesar 48,3%.
- b. Karakteristik subjek berdasarkan usia didominasi oleh usia 8 tahun dengan presentase 55% sedangkan usia 7 tahun presentase sebesar 45%.
- c. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh brain gym terhadap kualitas tidur anak usia 7-8 tahun.

#### **V.2 Saran**

Untuk penelitian kedepannya diharapkan dapat menggunakan sampel yang lebih banyak dan lebih beragam dimulai dari aspek usia dan karakteristik responden, sehingga dapat lebih mengetahui faktor-faktor pengaruh brain gym terhadap kualitas tidur anak usia 7-8 tahun.