

## **BAB VII**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh edukasi *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur pelajar SMPN 12 Padang, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh edukasi *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur pelajar SMPN 12 Padang.
2. Rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan edukasi pada kelompok eksperimen 7,50 yang merupakan skor rata-rata kualitas tidur buruk.
3. Rata-rata kualitas tidur sesudah diberikan edukasi pada kelompok eksperimen 4,43 yang merupakan skor rata-rata kualitas tidur baik.
4. Terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan edukasi *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur pelajar SMPN 12 Padang.

#### **B. Saran**

1. Bagi Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini dapat dijadikan salah satu pedoman untuk melakukan edukasi kepada remaja tentang *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur yang dapat diterapkan oleh remaja.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi serta menjadi salah satu metode bagi sekolah dapat menyampaikan edukasi pada pelajar

terhadap kegiatan edukasi *sleep hygiene* yang dapat diterapkan dalam peningkatan kualitas tidur pelajar. Sekolah dapat bekerjasama dengan puskesmas terdekat untuk melaksanakan kegiatan edukasi untuk pelajar.

### 3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya dengan cakupan responden yang lebih luas dalam jangka panjang dan menggunakan media atau metode penyuluhan yang lebih dimodifikasi semenarik mungkin.

### 4. Bagi Remaja

Hasil dari penelitian ini dapat menambah pengetahuan remaja mengenai tindakan *sleep hygiene* yang dapat dilakukan oleh remaja dalam mengalami kualitas tidur yang buruk. Diharapkan mampu menerapkan *sleep hygiene* dalam menjaga kualitas tidur dan mengurangi penggunaan gadget pada malam hari, mengurangi tidur siang yang berlebihan, mengurangi makan berat di malam hari dan diharapkan dapat melakukan olahraga di siang hari