

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis terhadap hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Padang untuk mengetahui hubungan gangguan tidur terhadap prestasi akademik murid SMP, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Prevalensi gangguan tidur pada murid SMP Negeri 1 Padang adalah sebesar 44,3 % dengan pola gangguan tidur terbanyak dijumpai yaitu gangguan memulai dan mempertahankan tidur.
2. Prestasi akademik murid SMP Negeri 1 Padang kurang dari setengahnya memiliki prestasi akademik yang baik.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara gangguan tidur terhadap prestasi akademik murid SMP Negeri 1 Padang.

7.2 Saran

Mengetahui adanya pengaruh antara gangguan tidur terhadap prestasi akademik murid SMP, maka saran yang diberikan penulis adalah :

1. Kepada Dinas Pendidikan Kota Padang agar menginstruksikan ke pihak sekolah agar lebih memadatkan proses pembelajaran di sekolah dan tugas-tugas yang dikerjakan di sekolah serta mengurangi tugas-tugas yang dibawa ke rumah, sehingga murid-murid SMP dapat memenuhi kebutuhan tidur.

2. Skrining gangguan tidur dengan menggunakan SDSC secara berkala setiap 6 bulan pada murid SMP.
3. Murid SMP yang mengalami gangguan tidur sesuai kriteria menurut SDSC perlu dilakukan pemeriksaan penunjang (aktigrafi atau polisomnografi) disertai catatan harian pola tidur oleh orang tua jika memungkinkan.
4. Kepada peneliti selanjutnya agar dapat meneliti lebih lanjut mengenai hubungan gangguan tidur terhadap prestasi akademik dengan faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur dan prestasi yang optimal.

