

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar remaja pada siswa SMK Negeri 1 Bukittinggi maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebanyak 54,8% siswa memiliki prestasi belajar yang tidak tuntas.
2. Sebanyak 64,8% siswa memiliki kualitas tidur yang buruk.
3. Korelasi antara kualitas tidur dengan prestasi belajar memiliki hubungan yang bermakna ($p=0,000$) dengan arah positif dan kekuatan korelasi kuat ($r=0,623$), artinya semakin baik kualitas tidur seseorang maka semakin baik pula prestasi belajar yang diperoleh.

B. Saran

Terkait dengan kesimpulan hasil penelitian, ada beberapa hal yang dapat disarankan demi keperluan pengembangan hasil penelitian hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar remaja pada siswa SMKN 1 Bukittinggi adalah sebagai berikut:

1. Untuk pihak sekolah

Diharapkan pihak sekolah lebih memperhatikan proses belajar peserta didik dengan mengatur waktu belajar seperti praktek di labor, pemberian tugas

sehingga siswa dapat mengatur kegiatan belajar serta memiliki waktu istirahat dan tidur yang cukup untuk meningkatkan prestasi belajar.

2. Bagi bidang keperawatan

Sebagai bahan informasi dan referensi untuk pengembangan ilmu pengetahuan dibidang keperawatan komunitas menanggapi masalah kualitas tidur terhadap prestasi belajar. Perawat dapat memberikan informasi dan penyuluhan mengenai kesehatan pada remaja serta membahas pentingnya menjaga kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan prestasi belajar siswa disekolah.

3. Peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam lagi faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar seperti minat, motivasi, kelelahan, kebutuhan nutrisi dan lingkungan.

