

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan data hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik simpulan dan saran sebagai berikut:

Kesimpulan

1. Prevalensi gangguan tidur pada anak usia 4-5 tahun adalah 58.5% Jenis gangguan tidur terbanyak pada anak usia 4-5 tahun yaitu gangguan memulai tidur.
2. Faktor yang berhubungan dengan gangguan tidur pada anak usia 4- 5 tahun usia, jenis kelamin, dan pengaturan tempat tidur.
3. Faktor yang paling berperan dengan gangguan tidur pada anak usia 4-5 tahun adalah pengaturan tempat tidur.

Saran

1. Perlu dilakukan deteksi dini gangguan tidur pada anak dan edukasi sleep hygiene kepada orang tua untuk mencegah gangguan tidur pada anak.
2. Perlu dilakukan intervensi awal gangguan anak dengan gangguan tidur agar tidak terjadi efek gangguan tidur jangka panjang yang dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan.

