

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai determinan kualitas tidur siswa di SMA Negeri 9 Padang tahun 2025 didapatkan kesimpulan diantaranya:

1. Lebih dari separuh (69,3%) siswa memiliki kualitas tidur yang buruk.
2. Lebih dari separuh (64,8%) siswa berjenis kelamin perempuan.
3. Lebih dari separuh (58%) siswa yang memiliki pengetahuan baik mengenai tidur.
4. Hampir separuh (45,5%) siswa memiliki tingkat stres akademik yang tinggi.
5. Hampir separuh (61,9%) siswa memiliki durasi penggunaan gawai yang tinggi.
6. Hampir separuh (49,4%) siswa memiliki perilaku adiktif penggunaan gawai tinggi.
7. Tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 9 Padang ($p\text{-value} = 0,858$).
8. Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 9 Padang ($p\text{-value} = 0,040$).
9. Terdapat hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 9 Padang ($p\text{-value} = 0,014$).
10. Tidak terdapat hubungan antara durasi penggunaan gawai dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 9 Padang ($p\text{-value} = 1,000$).

11. Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku adiktif penggunaan gawai dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 9 Padang ($p\text{-value} = 0,043$).

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijabarkan sebelumnya, saran yang diberikan dalam mengatasi berbagai permasalahan yang ditemukan adalah sebagai berikut:

6.2.1 Bagi Siswa SMA Negeri 9 Padang

- a. Siswa diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya kualitas yang baik melalui berbagai sumber informasi seperti media edukasi, ataupun literatur yang relevan.
- b. Siswa diharapkan dapat menggunakan fitur *Screen Time* atau *Digital Wellbeing* untuk memantau dan membatasi penggunaan gawai dan memprioritaskan penggunaan gawai untuk keperluan akademis.
- c. Siswa diharapkan dapat membuat jurnal tidur sederhana yang dapat digunakan untuk merefleksikan kebiasaan tidur harian.
- d. Siswa diharapkan mampu mengelola stres akademik melalui aktivitas positif seperti olahraga, meditasi, maupun konseling dengan guru BK. dan dapat mengelola waktu dan membuat strategi belajar yang efektif untuk mengurangi tekanan menjelang ujian.

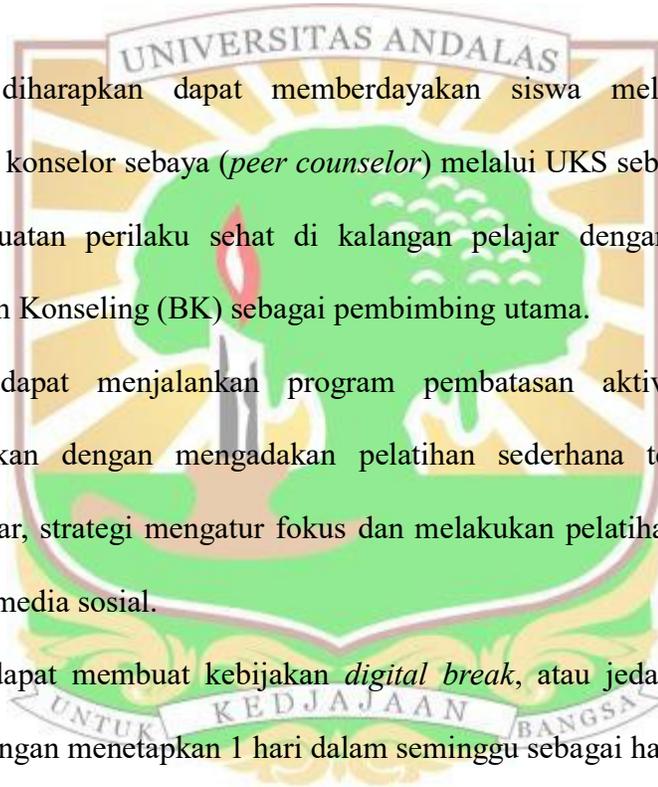
6.2.2 Bagi Orang Tua Siswa

- a. Orang tua diharapkan dapat membuat aturan di rumah seperti, hanya boleh menggunakan gawai selama maksimal 2 jam setelah menyelesaikan tugas sekolah, atau tidak diperbolehkan menggunakan gawai satu jam sebelum tidur.

- b. Orang tua siswa dapat membangun komunikasi yang terbuka di rumah, dengan mengajak anak berbicara tentang kesulitan belajar tanpa menghakimi dan memberikan dukungan emosional.

6.2.3 Bagi SMA Negeri 9 Padang

- a. Sekolah dapat bekerjasama dengan puskesmas setempat dapat memberikan edukasi mengenai *sleep hygiene* dengan menggunakan media *booklet* atau *audio visual*.
- b. Sekolah diharapkan dapat memberdayakan siswa melalui pembentukan kelompok konselor sebaya (*peer counselor*) melalui UKS sebagai sarana edukasi dan penguatan perilaku sehat di kalangan pelajar dengan melibatkan guru Bimbingan Konseling (BK) sebagai pembimbing utama.
- c. Sekolah dapat menjalankan program pembatasan aktivitas digital yang menyehatkan dengan mengadakan pelatihan sederhana tentang manajemen waktu layar, strategi mengatur fokus dan melakukan pelatihan membuat konten positif di media sosial.
- d. Sekolah dapat membuat kebijakan *digital break*, atau jeda dari gawai secara teratur, dengan menetapkan 1 hari dalam seminggu sebagai hari bebas gawai.



6.2.4 Bagi Dinas Pendidikan

- a. Dinas pendidikan diharapkan mampu bekerjasama dengan dinas kesehatan untuk dapat merancang program kesehatan yang dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya tidur yang cukup seperti program Sekolah Peduli Tidur Sehat yang diselenggarakan terjadwal.

- b. Dinas pendidikan diharapkan mampu melakukan pemantauan pelaksanaan program literasi kesehatan dan memberikan sanksi bagi sekolah yang tidak melaksanakan program tersebut.
- c. Dinas pendidikan dapat memberikan dukungan fasilitas berupa buku/media KIE kesehatan untuk menunjang kegiatan literasi kesehatan di sekolah.

6.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Dalam melaksanakan penelitian serupa di sekolah, sebaiknya waktu pelaksanaan dilakukan di awal hingga pertengahan tahun ajaran sehingga pengambilan sampel dapat dilakukan secara menyeluruh.
- b. Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mengkaji mengenai stres lainnya selain stres akademik agar menjelaskan determinan kualitas tidur pada siswa secara menyeluruh.
- c. Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melaksanakan penelitian dengan metode campuran kuantitatif-kualitatif agar dapat menggambarkan fenomena determinan kualitas tidur pada siswa secara menyeluruh.

