

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kualitas tidur dan kemampuan inteligensi pada siswa SMP N 1, SMP N 2, SMP N 7, SMP N 8, dan SMP N 25 Kota Padang, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Mayoritas responden berusia 14 tahun, dengan dominasi jenis kelamin laki-laki.
- b. Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik, dengan 57% melaporkan kualitas tidur yang baik, sementara 43% lainnya mengalami kualitas tidur yang buruk. Komponen gangguan tidur menunjukkan rerata tertinggi, dan tidak ada responden yang melaporkan penggunaan obat tidur.
- c. Rerata skor IQ responden adalah 99,03, dengan rentang IQ antara 45 hingga 131.

6.2 Saran

- a. Penelitian ini diharapkan dapat mendorong peningkatan promosi kesehatan, sehingga siswa lebih memahami pentingnya tidur yang berkualitas dan dapat mengimplementasikan pola tidur sehat.
- b. Temuan penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi penyedia layanan kesehatan, seperti puskesmas dan rumah sakit, dalam merancang strategi promosi kesehatan yang lebih efektif terkait peningkatan kualitas tidur remaja.
- c. Hasil tes IQ dapat dimanfaatkan oleh guru bimbingan dan konseling untuk memberikan layanan yang lebih sesuai dengan kebutuhan perkembangan kognitif siswa.
- d. Penelitian lanjutan disarankan untuk lebih mendalam mengkaji komponen-komponen kualitas tidur serta faktor-faktor yang mempengaruhi dan mengeksplorasi dampak kualitas tidur terhadap kesehatan fisik serta prestasi akademik remaja.