

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1. Kesimpulan**

1. Sebagian besar siswa-siswi kelas XII SMA Negeri 1 Padang dengan nyeri kepala primer memiliki kualitas tidur yang buruk.
2. Tipe jenis nyeri kepala primer terbanyak pada siswa-siswi kelas XII SMA Negeri 1 Padang adalah nyeri kepala tipe tegang (*tension-type headache*) dan migrain.
3. Terdapat hubungan jenis kelamin dengan kualitas tidur dengan kekuatan lemah pada siswa-siswi kelas XII SMA Negeri 1 Padang yang menderita nyeri kepala primer.
4. Tidak terdapat hubungan jenis kelamin dengan kualitas tidur pada siswa-siswi kelas XII SMA Negeri 1 Padang.
5. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan jenis nyeri kepala primer yaitu nyeri kepala tipe tegang (*tension-type headache*) dengan kekuatan korelasi sedang dan migrain dengan korelasi lemah pada siswa-siswi kelas XII SMA Negeri 1 Padang.

#### **7.2. Saran**

1. Melakukan penelitian pada populasi yang lebih besar dengan lokasi yang berbeda pada sekolah-sekolah lainnya di wilayah Kota Padang untuk mendapatkan data yang lebih banyak mengenai proporsi kualitas tidur dan nyeri kepala primer pada remaja.
2. Melakukan penelitian lanjutan dengan metode yang berbeda seperti *case-control* atau lainnya sehingga dapat menjelaskan hubungan sebab akibat antara kualitas tidur yang buruk dan faktor-faktor lainnya dengan nyeri kepala primer pada remaja.
3. Melakukan penyuluhan kepada siswa-siswi mengenai pola tidur yang baik (*sleep hygiene*) untuk mencegah timbulnya nyeri kepala primer dan manajemen waktu yang baik diantaranya tidur dan bangun teratur pada jam yang sama setiap hari, tidur dengan waktu yang cukup, berolahraga, makan teratur, hindari gangguan fisik (suara bising, cahaya terang, panas dan dingin), dan apabila ingin tidur siang sebaiknya sesudah makan siang dan jangan lebih dari 45 menit.