

## BAB VI

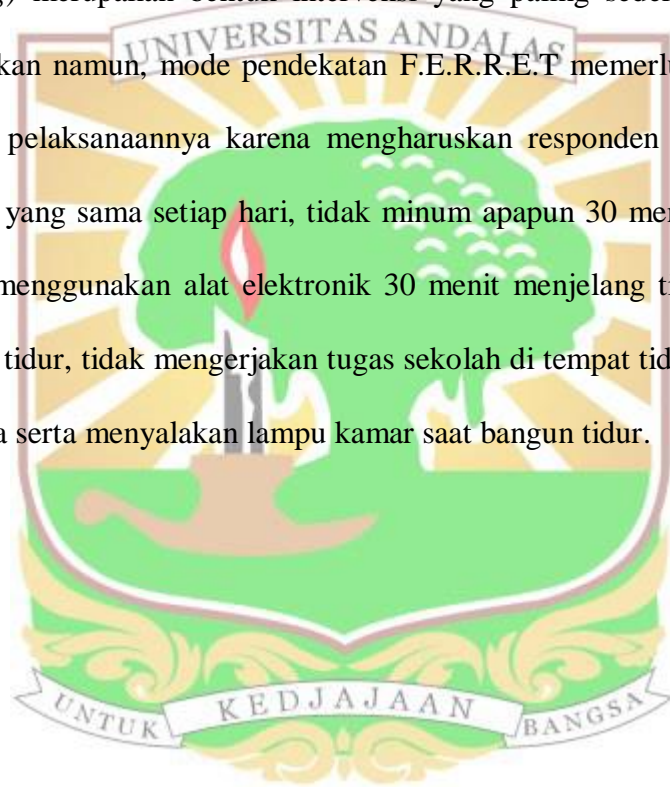
### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil *literatur review* mengenai pengaruh intervensi *sleep hygiene* terhadap peningkatan kualitas tidur dan *sleep hygiene index* remaja ini disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat beberapa cara yang bisa digunakan untuk pemberian intervensi *sleep hygiene* diantaranya : Pendidikan Kesehatan ,Edukasi *sleep hygiene* berbasis sekolah, *sleep hygiene text message intervention*, Program promosi tidur, pemberian intervensi yang mengacu kepada program F.E.R.R.E.T (*Food, Emotion, Routine, Restrict, Environment, Timing*) serta pemberian intervensi *sleep hygiene* dengan pendekatan Theory of Planned Behavior (TPB) and the Health Action Process Approach (HAPA) terhadap perilaku *sleep hygiene*
2. Berbagai cara pemberian intervensi *sleep hygiene* yang diberikan terbukti efektif dan sama- sama memberikan pengaruh positif atau pengaruh kearah yang lebih baik pada aspek kualitas tidur responden.

3. Berbagai cara pemberian intervensi *sleep hygiene* yang diberikan juga terbukti sama- sama efektif memberikan pengaruh positif atau pengaruh kearah yang lebih baik pada aspek perilaku *sleep hygiene* responden
4. Intervensi *sleep hygiene* yang diberikan melalui pendidikan kesehatan dan pendekatan F.E.R.R.E.T (*Food, Emotion, Routine, Restrict, Environment, Timing*) merupakan bentuk intervensi yang paling sederhana dan mudah dilakukan namun, mode pendekatan F.E.R.R.E.T memerlukan pengawasan dalam pelaksanaannya karena mengharuskan responden untuk tidur pada waktu yang sama setiap hari, tidak minum apapun 30 menit sebelum tidur, tidak menggunakan alat elektronik 30 menit menjelang tidur, meredupkan lampu tidur, tidak mengerjakan tugas sekolah di tempat tidur, dan membuka jendela serta menyalakan lampu kamar saat bangun tidur.



## **B. Saran**

### **1. Bagi Perkembangan Ilmu keperawatn**

Deangan adanya *Literatur* review ini, bisa memberikan tambahan informasi ilmu keperawatan mengenai adanya pengaruh intervensi *sleep hygiene* yang dilihat dari kualitas tidur dan perilaku *sleep hygiene* atau *sleep hygiene index* remaja.

### **2. Bagi Pelayanan Keperawatan dan Kesehatan**

Diharapkan adanya *literature review* ini bisa disajikan untuk sumber data dan informasi dalam penelitian yang sama bagi mahasiswa keperawatan dan intervensi *sleep hygiene* bisa dijadikan salah satu alternatif intervensi yang digunakan di pelayanan kesehatan karena terbukti efektif memberikan efek pada kualitas tidur dan perilaku *sleep hygiene* remaja.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan dengan adanya *literature review* ini ada penelitian lanjutan yang dilakukan langsung oleh peneliti selanjutnya dengan mengadopsi metode dan materi yang sesuai dan tepat yang bisa digunakan di Indonesia dari jurnal yang direview

