

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang didapat dari hasil penelitian tentang “Gambaran Kualitas Tidur Anak Remaja Selama Masa Pandemi” adalah :

1. Rerata usia responden adalah 16,45 tahun sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 31 anak remaja (51,7%).
2. Responden sebagian besar 39 responden (65%) memiliki kualitas tidur yang buruk

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Perawat**

Harus memberi penyuluhan di setiap desa tentang kualitas tidur dan dampak yang ditimbulkan sebagai tambahan informasi kepada anak remaja sehingga kualitas tidur anak remaja menjadi lebih baik.

##### **2. Bagi Desa Banyuripan Bayat Klaten**

Pihak kepala desa bekerja sama dengan petugas kesehatan desa setempat dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada anak-anak tentang pentingnya memiliki kualitas tidur yang baik selama masa pandemi ini.

##### **3. Bagi penelitian selanjutnya**

Agar dapat mengembangkan teknik pengambilan data agar semua populasi yang ada bisa menjadi responden, supaya hasil penelitian menjadi lebih akurat dan melakukan penelitian lebih mendalam dengan menambahkan variabel lain, sehingga didapatkan hasil penelitian yang lebih luas.