

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang Gambaran *Sleep Hygiene* pada Remaja Kelas VII di SMP Negeri 5 Klaten dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden *sleep hygiene* di SMP Negeri 5 Klaten rata – rata berusia 13,16 ± 3,7 tahun. Hal ini termasuk dalam kategori remaja awal. Mayoritas responden pada penelitian ini perempuan (51,2%). Responden dengan jam tidur kurang dari 8 jam sebanyak (59,4%) kemudian responden dengan frekuensi jarang mengantuk sebanyak (31,3%) dan responden dengan penggunaan tempat tidur sendiri sebanyak (68,8%).
2. Sebagian besar responden memiliki *Sleep hygiene* dengan kategori buruk sebanyak 57 responden (35,6%)

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi institusi kesehatan  
Diharapkan dapat melakukan upaya promotif di sekolah atau puskesmas sehingga pertumbuhan dan perkembangan pada remaja optimal.
2. Bagi remaja  
Diharapkan para remaja dapat mengurangi aktivitas di tempat tidur, mengurangi jam tidur siang, mengatur jadwal tidur teratur, membatasi aktivitas sebelum tidur, mengurangi kecemasan saat tidur, lingkungan tidur dan zat stimulan agar *sleep hygiene* dapat membaik.
3. Bagi peneliti berikutnya  
Bagi peneliti berikutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain dan melakukan penelitian intervensi mengenai *sleep hygiene*.
4. Bagi institusi pendidikan  
Diharapkan institusi pendidikan dapat menambah referensi tentang *sleep hygiene*.