

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berikut merupakan kesimpulan penelitian yang telah disusun berdasarkan masing-masing tujuan:

1. Rata-rata usia anak dalam penelitian ini adalah 10,29 tahun (76,39%). Mayoritas anak berjenis kelamin perempuan (55,6%). Sebagian besar orang tua anak memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA (61,1%) dan bekerja (66,7%).
2. Sebagian besar anak memiliki *sleep hygiene* kategori sedang (54,2%), hanya sebagian kecil yang baik (2,8%).
3. Sebagian besar anak dalam penelitian ini mengalami gangguan tidur, yakni sebanyak 49 anak (68,1%), sementara 23 anak lainnya (31,9%) tidak mengalami gangguan tidur. Jenis gangguan tidur yang dialami oleh anak sangat beragam. Gangguan transisi tidur–bangun menjadi yang paling dominan dengan frekuensi sebanyak 29 anak (59,2%), diikuti oleh gangguan memulai dan mempertahankan tidur sebanyak 24 anak (49,0%), somnolen berlebihan atau rasa kantuk yang berlebihan di siang hari sebanyak 21 anak (42,9%), hiperhidrosis saat tidur sebanyak 17 anak (34,7%), gangguan kesadaran saat tidur sebanyak 15 anak (30,6%), dan gangguan pernapasan saat tidur sebanyak 12 anak (24,5%).
4. Hasil uji statistik Spearman rank menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penerapan *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak. Diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,615 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *sleep hygiene* dan gangguan tidur pada anak kelas 3-6 di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 3 Tugu Gunungkidul, berikut beberapa saran yang dapat dijadikan acuan untuk tindak lanjut dan perbaikan:

1. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi terkait pentingnya kebiasaan tidur yang sehat melalui kegiatan penyuluhan atau integrasi dalam mata pelajaran, serta bekerja sama dengan pihak kesehatan agar siswa memiliki rutinitas tidur yang baik untuk mendukung proses belajar. Edukasi ini perlu menekankan aspek *sleep*

hygiene yang masih rendah, termasuk pentingnya menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan menghindari aktivitas yang membuat anak terjaga terlalu lama sebelum tidur. Selain itu, sekolah perlu memberikan pemahaman tentang gangguan transisi tidur–bangun dan gangguan memulai serta mempertahankan tidur agar dapat diantisipasi lebih dini.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua perlu mengawasi dan membimbing anak dalam menerapkan pola tidur yang teratur, membatasi penggunaan gawai sebelum tidur, serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, seperti menyediakan kasur dan bantal yang memadai serta selimut yang sesuai, guna menjaga kualitas tidur anak dan mengurangi gangguan tidur yang mungkin terjadi.

3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mulai membiasakan diri untuk tidur cukup dan teratur, menghindari kebiasaan yang dapat mengganggu tidur seperti bermain gadget hingga larut malam, serta menciptakan lingkungan tidur yang kondusif agar tubuh tetap segar dan siap belajar.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah sampel dan memperluas lokasi penelitian agar hasil yang diperoleh lebih mewakili populasi yang beragam. Selain itu, disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti tingkat stres, penggunaan gadget, serta kondisi lingkungan tidur anak, guna mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *sleep hygiene* dan gangguan tidur. Peneliti juga dapat mempertimbangkan penggunaan desain penelitian yang berbeda, seperti case control, longitudinal, atau eksperimen, untuk melihat hubungan sebab-akibat secara lebih mendalam.