

BAB VI

KESIMPULAN

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang terdapat pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pada siswa usia 8-12 tahun SD X Sibolga Sumatera Utara :

1. Terdapat 115 siswa (60%) memiliki gangguan tidur dan 77 siswa (40%) tidak memiliki gangguan tidur.
2. Siswa yang memiliki nilai Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) yang tinggi terdapat sebanyak 190 siswa (99%) sementara yang memiliki nilai rendah sebanyak 3 siswa (1,6%).
3. Siswa dengan nilai matematika tinggi terdapat sebanyak 176 siswa (91,6%) dan yang memiliki nilai rendah sebanyak 16 siswa (8,3%).
4. Siswa dengan nilai bahasa Indonesia tinggi terdapat sebanyak 191 siswa (99,5%) sedangkan nilai rendah sebanyak 1 siswa (0,5%).
5. Tidak terdapat hubungan antara gangguan tidur dengan nilai mata pelajaran yang diuji pada UN. (nilai mata pelajaran IPA, matematika, bahasa Indonesia $p\text{-value} > 0,05$ secara statistik)

6.2. Saran

Setelah mengetahui hasil penelitian ini, terdapat beberapa hal penting yang perlu dipertimbangkan agar dilaksanakan, antara lain:

- Untuk Responden dan Orangtua

Disarankan untuk lebih memperhatikan pola tidur pada anak terutama bagi mereka yang memiliki gangguan tidur. Karena pola tidur yang buruk tidak baik pada anak, seperti menghambat tumbuh kembangnya maupun proses belajarnya. Upaya awal untuk mengatasi maupun mencegah yaitu sedini mungkin untuk memulai menerapkan perilaku yang dapat mendorong kualitas tidur yang baik seperti menggunakan tempat tidur hanya untuk tidur, tidak bermain gadget dan menonton tv di tempat tidur, tidur dan bangun di waktu yang sama setiap hari.

- Untuk Sekolah

Diharapkan untuk memberi sosialisasi mengenai pola tidur yang baik kepada siswa dan orangtua. Untuk menerapkan pola tidur yang baik pada siswa diberlakukan prinsip *reward* yaitu sekolah menyediakan buku yang telah berisi jadwal dan tatacara untuk menerapkan perilaku yang dapat mendorong kualitas tidur yang baik. Buku ini akan diisi oleh orangtua sehingga orangtua juga melakukan pemantauan pada pola tidur anak. Jika anak telah menerapkan tatacara tersebut maka diberikan *reward* sebagai apresiasi.

- Untuk Peneliti selanjutnya

Disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan melakukan pertemuan dengan orangtua siswa untuk menjelaskan kuesioner dengan detail dan mencari faktor-faktor yang mempengaruhi nilai akademik (kebiasaan seperti bermain gadget, motivasi siswa dalam belajar).

- Untuk Masyarakat

Disarankan untuk meningkatkan kewaspadaan dan pengetahuan mengenai gangguan tidur pada anak sehingga dapat dilakukan tindakan pencegahan seperti memperhatikan dan menerapkan perilaku pola tidur yang baik seperti tidur bangun di hari yang sama, tidak menonton dan bermain gadget di tempat tidur.