

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Pada penelitian ini disimpulkan bahwa pada pelajar kelas I-III di SMP Pembangunan Jaya Tangerang Selatan periode Januari 2019:

1. Sebanyak 62 (59,6%) pelajar mengalami gangguan tidur.
2. Sebanyak 34 (32,7%) pelajar mengalami gangguan mental emosional.

6.2 Saran

6.2.1 Saran Untuk Pihak Sekolah

Mengetahui bahwa gangguan tidur memiliki hubungan dengan gangguan mental emosional pada pelajar. Sehingga pihak sekolah disarankan untuk:

1. Membuat edukasi mengenai gangguan tidur dan gangguan mental emosional.
2. Membimbing pelajar untuk lebih mengatur jadwal tidurnya.

6.2.2 Saran Untuk Pelajar

Mengetahui bahwa gangguan tidur memiliki hubungan dengan gangguan mental emosional. Sehingga pelajar disarankan untuk:

1. Menjaga pola tidurnya untuk lebih teratur.
2. Mengenal penyebab gangguan tidur dan gangguan mental emosional sehingga dapat diketahui cara pencegahannya.

6.3.3 Saran Untuk Peneliti Selanjutnya

Diharapkan mampu memperjelas hubungan antara gangguan tidur dengan gangguan mental emosional dengan:

1. Melakukan penelitian lebih lanjut pada populasi yang lebih luas untuk mendapatkan gambaran yang lebih representatif mengenai hubungan gangguan tidur dengan gangguan mental emosional.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor penyebab gangguan tidur dan gangguan mental pada anak.