

BAB VI PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah disajikan maka dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut

1. Kelompok karakteristik responden berdasarkan umur terbanyak adalah umur 3-5 tahun, dengan total 25 orang, yang menyumbang 61% dari total responden. Sebagian jenis kelamin paling banyak di antara responden adalah laki-laki, dengan total 23 orang, yang menyumbang 56,1% dari total responden.
2. Kelompok responden berdasarkan umur menunjukkan bahwa sebagian besar balita dengan umur 3 tahun sebanyak 16 orang (36,6%) dengan kualitas tidur buruk dan balita yang memiliki kualitas tidur yaitu 10 responden (24,4%).
3. Kelompok responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa dari 41 responden, responden jenis kelamin laki laki sebanyak 23 responden, memiliki kualitas tidur baik sebanyak 6 orang (14,6%) dan buruk sebanyak 17 orang (41,5%). Kemudian jenis kelamin perempuan sebanyak 18 responden, memiliki kualitas tidur baik sebanyak 8 orang (19,5%) dan 10 orang (24,4%) memiliki kualitas tidur buruk.

B. Saran

1. Orang tua

Diharapkan orang tua dapat memperbaiki kualitas tidur balita dengan membuat rutinitas tidur yang konsisten dengan memastikan balita memiliki lingkungan yang tenang dan nyaman untuk tidur, menghindari terlalu banyak menonton televisi atau menggunakan gadget sebelum tidur karena hal ini dapat mengganggu kualitas tidur.

2. Puskesmas

Diharapkan kepada Puskesmas dapat memberikan edukasi tentang pola tidur yang baik dan benar pada balita kepada orang tua, terutama untuk mengatasi masalah kualitas tidur yang buruk.

3. Peneliti selanjutnya

- a. Lebih mendalami faktor-faktor apa saja yang memengaruhi kualitas tidur pada balita, termasuk faktor lingkungan dan psikologis.
- b. Mengevaluasi lebih lanjut pola tidur balita dengan kondisi stunting dan apakah terdapat perbedaan dengan balita yang tidak mengalami stunting.
- c. Meneliti pengaruh durasi tidur pada waktu tertentu terhadap perkembangan fisik dan kognitif pada balita dengan kondisi stunting.