

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pola tidur dengan kemampuan daya ingat jangka pendek anak usia 4-6 tahun di taman kanak-kanak kusuma 1 Denpasar, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pola tidur anak usia 4–6 tahun di Taman Kanak-Kanak Kusuma 1 Denpasar sebagian besar berada dalam kategori terganggu yaitu 55,4%.
2. Kemampuan daya ingat jangka pendek anak usia 4–6 tahun sebagian besar berada dalam kategori baik yaitu 58%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan $p\text{-value} < 0,001$ ($p < 0,05$) antara pola tidur dan kemampuan daya ingat jangka pendek anak usia 4-6 tahun di taman kanak-kanak kusuma 1 Denpasar.

B. Saran

1. Bagi Orang Tua

Diharapkan agar orang tua lebih peduli terhadap kebiasaan tidur anak dengan menjadwalkan waktu tidur dan bangun anak secara teratur, menciptakan suasana tidur yang nyaman, serta membatasi waktu *screentime* sebelum tidur agar kebutuhan tidur anak dapat terpenuhi dengan baik sehingga kemampuan daya ingat anak dapat berkembang secara optimal.

2. Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan agar pihak sekolah dapat memberikan informasi kepada orang tua tentang pentingnya pola tidur yang baik bagi perkembangan dan kesiapan belajar anak melalui kegiatan parenting, penyuluhan, atau komunikasi yang rutin antara guru dan orang tua.

3. Bagi Puskesmas

Diharapkan agar tenaga kesehatan, khususnya bidan atau petugas kesehatan di daerah setempat, dapat memberikan penyuluhan kepada orangtua tentang pentingnya tidur yang cukup bagi anak usia prasekolah sebagai bagian dari upaya mendukung perkembangan kognitif mereka.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar peneliti di masa mendatang dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi kemampuan ingat anak, seperti status gizi, penggunaan perangkat elektronik, stimulasi belajar, dan lingkungan keluarga dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan lokasi penelitian yang lebih luas.