

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dalam penelitian ini dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu sebagai berikut

1. karakteristik responden berdasarkan pada umur 7-12 tahun yang berjumlah 127 responden dengan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu 79 orang (62,2%), dan sebagian berjenis kelamin laki-laki dengan 48 responden (37,8%).
2. Hasil pengukuran kualitas tidur anak usia sekolah di wilayah Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2022. Dapat dilihat dari 127 responden yang merupakan anak yang berusia 7-13 tahun, memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 94 orang (74%) dan anak yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 33 orang (26%). Dengan demikian, mayoritas anak yang berusia 7-13 tahun memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 94 orang (74%).
3. Hasil analisis kualitas tidur pada anak usia sekolah pada saat pandemi Covid-19 di wilayah Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2022 yaitu dari 127 responden, menunjukkan hasil mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 94 orang (74%) dan anak yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 33 orang (26%).

B. Saran

Dari seluruh proses penulisan yang telah dijalani oleh penulis dalam menyelesaikan penelitian ini, maka peneliti mengungkapkan saran yang mungkin bermanfaat bagi semua pihak yang berperan dalam penelitian ini yaitu:

1. Kepada orang tua

Untuk memperhatikan waktu dan kualitas tidur anak sebagai upaya peningkatan kualitas kesehatan dan pencegahan dari berbagai macam jenis penyakit serta efek-efek yang tidak diinginkan dari kualitas tidur yang buruk pada anak.

2. Penelitian selanjutnya

Dalam penelitian ini, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik. Kepada peneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian lebih lanjut yang secara khusus menggunakan desain penelitian analitik dan menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak untuk mencari faktor-faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur.