

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Kualitas tidur pada remaja di Kabupaten Banjarnegara hampir seluruhnya memiliki kualitas tidur yang buruk ialah sebanyak 58 responden dengan presentase 96,7% dan hanya terdapat 2 responden (3,3%) yang memiliki kualitas tidur baik.
2. Nyeri kepala pada setiap remaja yang menjadi responden dengan tingkatan yang berbeda-beda. Nyeri kepala berat yaitu sebanyak 32 responden dengan presentase 53,3%, 8 remaja (13,3%) mengalami nyeri kepala sedang, sedangkan terdapat 20 remaja (33,3%) yang menjadi responden mengalami nyeri kepala ringan.
3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian nyeri kepala pada remaja di Kabupaten Banjarnegara dilihat dari nilai p-value yang didapatkan yaitu  $p=0,186 > \alpha=0,05$ .

#### **B. Saran**

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan memiliki kualitas tidur yang baik setiap harinya. Hal ini untuk menunjang kebugaran tubuh dan kesegaran berfikir yang bias tingkatkan konsentrasi belajar serta bias tingkatkan prestasi di sekolah serta mengurangi kejadian lelah, lesu, serta malas belajar hingga mengantuk disaat proses belajar mengajar dilakukan.

## 2. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain dapat meneliti penelitian sejenis dengan lebih mengontrol faktor-faktor lain yang mempengaruhi nyeri kepala pada remaja.