

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan penelitian ini dapat diketahui kualitas tidur remaja sebelum melakukan dzikir terdapat 2 (5,9%) responden yang memiliki kualitas tidur baik dan 32 (94,1%) responden memiliki kualitas tidur yang buruk.
2. Berdasarkan penelitian ini dapat dilihat tingkat kualitas tidur remaja setelah melakukan dzikir terdapat 20 (58,8%) responden memiliki kualitas tidur yang baik dan 14 (41,2%) responden memiliki kualitas tidur buruk.
3. Berdasarkan penelitian ini didapatkan hasil melalui uji *Wilcoxon* yaitu nilai $p = (0,000) < \alpha = (0,05)$ yang artinya ada perbedaan kualitas tidur remaja sebelum dan setelah melakukan dzikir di Dusun Jurang Desa Kenteng Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang.

B. Saran

1. Bagi Perawat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang keperawatan dan dapat menjadi acuan, bahan dan perbandingan untuk menentukan asuhan keperawatan.

2. Bagi Peneliti

Dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan peneliti dapat menambah pengetahuan tentang perbedaan kualitas tidur remaja sebelum dan setelah melakukan dzikir.

3. Bagi Responden

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan pengetahuan bagi remaja yang belum mengetahui tentang dzikir sebelum tidur untuk meningkatkan kualitas tidur.

4. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dengan variabel dan metode penelitian yang berbeda, serta menambah pengetahuan tentang tingkat kualitas tidur remaja sebelum dan sesudah berdzikir.