

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dengan melibatkan responden sejumlah 240 remaja di Desa Pagersari dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja di Desa Pagersari memiliki *Sleep Hygiene* dengan kategori sedang sebanyak 124 orang dengan persentase 51,7%.
2. Kualitas tidur pada remaja mayoritas masuk ke dalam kategori kualitas tidur buruk sebanyak 157 orang (65,4%).
3. Terdapat hubungan bermakna antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja di Desa Pagersari dengan di dapatkan hasil dari analisis bivariante menggunakan uji *Kendall-tau* $\rho = 0,000 < 0,05$.

B. Saran

Setelah melakukan penelitian mengenai hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja di Desa Pagersari terdapat beberapa hal yang peneliti sarankan:

1. Bagi Remaja

Diharapkan untuk para remaja yang *sleep hygiene* dan kualitas tidur termasuk kedalam kategori buruk diharapkan untuk merubah kebiasaan tersebut dengan merubah kebiasaan sebelum tidur serta tidur di awal waktu.

2. Bagi Perawat dan tenaga kesehatan

Melalui hasil penelitian ini diharapkan tenaga kesehatan beserta jajarannya dapat melakukan kolaborasi dalam mensosialisasikan menjaga perilaku *sleep hygiene* agar kualitas tidur remaja menjadi baik. Mengingat, masih rendahnya kualitas *sleep hygiene* pada remaja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil dari penelitian ini agar dapat dijadikan dasar bagi peneliti selanjutnya guna melakukan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja, serta disarankan untuk mengembangkan lebih lanjut seperti pemberian edukasi *sleep hygiene* pada remaja.