

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab terakhir ini peneliti akan menerangkan semua hasil penelitian dan pembahasan serta temuan-temuan penelitian yang telah diuraikan secara lengkap dalam bab sebelumnya, serta selanjutnya peneliti akan menulis saran-saran sebagai tindak lanjut penelitian ini.

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Gambaran Kisi-Kisi Kuesioner PSQI Pada Remaja di Desa Pakopen Kecamatan Bandungan mendapatkan hasil sebagai berikut :

1. Didapatkan hasil responden mengalami kualitas tidur yang baik dan cukup, dengan kategori 76 responden mengalami kualitas tidur yang baik (89,4%), sedangkan 9 responden mengalami kualitas tidur yang cukup (10,6%).
2. Adapun hasil dari penelitian ini dari komponen kualitas tidur adalah sebagai berikut:
  - a. Komponen kualitas tidur subjektif didapatkan hasil secara subyektif lebih dari setengah responden memiliki kualitas tidur yang sangat baik yaitu 79 responden (92,9%).
  - b. Komponen latensi tidur didapatkan hasil bahwa mayoritas responden 65 responden (76,4%) latensi tidurnya yaitu membutuhkan waktu dari 15 - 30 menit untuk dapat tertidur.

- c. Komponen durasi tidur, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki durasi tidur 6 sampai 7 jam yaitu 78 responden (91,7%).
- d. Komponen efiseinsi tidur, penelitian didapatkan bahwa sebagian besar dari responden memiiki efisiensi tidur yang baik yaitu 75 responden (88,2%).
- e. Komponen gangguan tidur didapatkan responden mengalami gangguan tidur kurang dari sekali dalam seminggu yaitu 35 responden (41,1%).
- f. Komponen penggunaan obat tidur didapatkan bahwa semua responden tidak pernah mengkonsumsi obat tidur selama satu bulan terakhir (100%).
- g. Komponen disfungsi disiang hari didapatkan hasil bahwa selama <1 minggu responden tidak mengalami disfungsi di siang hari yaitu 85 responden (100%).

## **B. Saran**

### **1. Bagi Remaja di Desa Pakopen Kecamatan Bandungan**

Bagi Remaja di Desa Pakopen Kecamatan Bandungan untuk membagi waktu mereka dengan efisien dan memperhatikan waktu dan kualitas tidur mereka sebagai upaya peningkatan kualitas kesehatan secara optimal dan pencegahan dari berbagai macam penyakit serta efek yang tidak diinginkan dari kualitas tidur yang buruk.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Setelah dilakukan penelitian ini, maka disarankan dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kualitas tidur yang buruk dan hubungannya pada remaja di Desa Pakopen Kecamatan Bandung dan melanjutkan penelitian ini menjadi penelitian analitik.

## 3. Bagi Institusi Pendidikan dan Orang Tua

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat dan segala elemen baik pendidikan maupun orang tua untuk dapat menjadi support terhadap kebutuhan istirahat dan tidur pada remaja sehingga dapat menjadi pendukung tumbuh kembang yang baik.

## 4. Bagi Universitas Ngudi Waluyo

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi di dalam perpustakaan tentang faktor yang mempengaruhi istirahat dan tidur pada remaja, dan sebagai bahan penunjang dalam proses penelitian.

