

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diatas dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Distribusi jumlah berdasarkan jenis kelamin pada remaja kelas XII SMKN 1 Pringapus yaitu sebanyak total 59 responden, didapatkan 57.6% atau sebanyak 34 responden berkelamin laki laki dan 42.4% atau berjumlah 25 responden Perempuan
2. Tingkat stress siswa remaja kelas XII SMKN 1 Pringapus kategori pada kategori ringan berjumlah 6 (10.2%) dan berat berjumlah 2 (3.4%). Sedangkan untuk kategori stres sangat berat tidak terdapat satupun responden pada kategori sangat berat.
3. Kualitas tidur sebagian besar siswa remaja kelas XII di SMKN 1 Pringapus memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 44 responden (74.6%) sedangkan untuk yang kategori baik berjumlah 15 responden (25.4%). Dalam kasus ini berarti cukup banyak siswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk.
4. Hubungan tingkat stress remaja dengan kualitas tidur remaja dengan analisis bivariat didapatkan hasil bahwa p value $0.523 > (0.05)$ maka disimpulkan H_0 ditolak sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur. Dengan nilai koefisien (r) 0.085 berarti memiliki keeratan hubungan dua variabel yang sangat lemah. Sedangkan arah hubungan hubungan korelasi yang positif (+) yang berarti semakin tinggi nilai stres maka semakin buruk juga kualitas tidur.

B. Saran

1. Bagi Pembaca Dan Remaja Sekolah

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang sangat penting maka dari itu kualitas tidur harus lebih diperbaiki lagi karena selain tidak baik bagi tubuh juga berakibat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti saat mengikuti Pelajaran. Bisa dengan membiasakan tidur tidak lewat jam 10 malam dan menghindari berbagai faktor penyebab sulit tidur seperti stres dan lain-lain.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini sebaiknya dapat dijadikan referensi untuk meningkatkan pemahaman serta wawasan para siswa tentang pentingnya tingkat stres dan kualitas tidur untuk diperbaiki menjadi lebih baik. Serta dapat mengidentifikasi bagaimana gambaran tingkat stres dan kualitas tidur para siswa dan mencari cara untuk memberbaikinya.

3. Bagi Keperawatan

Sebagai bahan referensi untuk para perawat agar bisa lebih memahami, memberikan perhatian, dan penanganan yang tepat untuk banyak kasus stres dan gangguan tidur pada pasien remaja yang mengalami masalah pada gangguan tidur dan tingkat stres.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini bisa dijadikan referensi untuk penelitian yang akan datang, mengingat penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode atau faktor lain.