

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa di SMA N 1 Bergas dapat disimpulkan bahwa :

1. Siswa remaja di SMA N 1 Bergas sebagian besar mengalami kualitas tidur yang buruk berjumlah 229 siswa (75,6%).
2. Siswa remaja di SMA N 1 Bergas mengalami *excessive daytime sleepiness* (EDS) sebanyak 206 siswa (68,0%).
3. Berdasarkan hasil uji *chi square* diperoleh *p-value* $0,000 < \alpha$ (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara hubungan kualitas tidur dengan *excessive daytime sleepiness* pada remaja di SMA N 1 Bergas.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka didapatkan beberapa saran yang mungkin dapat bermanfaat dalam penelitian ini, antara lain :

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat meningkatkan self management terkait kualitas tidur dengan untuk mengenali, mengatur, dan memantau perilaku diri sendiri dengan menggunakan satu atau berbagai teknik untuk mengubah perilaku dengan bantuan yang minimal dari konselor. Remaja juga diharapkan dapat memanfaatkan teknologi untuk memperoleh informasi mengenai kesulitan tidur di malam hari dan cara untuk mengatasinya.

2. Bagi Keperawatan

Keperawatan diharapkan mampu melakukan perannya dalam pemberian edukasi terkait *excessive daytime sleepiness* dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *excessive daytime sleepiness* salah satunya kualitas tidur, agar dapat meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan resiko terjadinya *excessive daytime sleepiness* pada remaja.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan diharapkan dapat melakukan *psychoeducation* di sekolah dasar sampai menengah atas, untuk mengajarkan kemampuan manajemen perilaku pada diri sendiri melalui pembelajaran di kelas, konseling, dukungan keluarga. Dengan memberikan informasi pola tidur yang baik dan pemanfaatan penggunaan gadget secara efektif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan variabel lain yang dapat menjadi faktor penyebab kejadian *excessive daytime sleepiness* pada remaja.