BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Penelitian yang telah dilakukan pada 10 November 2025 – 8 Desember 2025 mengenai perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah melakukan edukasi *sleep hygiene* pada siswa SD Negeri 005 Tarakan Tengah, dapat ditarik kesimpulan:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia responden, mayoritas responden memiliki usia 11 tahun sebanyak 43 orang (54,4%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 42 orang (53,2%).
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur responden di Sekolah Dasar Negeri 005 Tarakan Tengah sebelum diberikan intervensi berupa edukasi *sleep hygiene* mayoritas berada pada kategori kualitas tidur cukup yaitu sebanyak 69 orang (87,3%).
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur responden di Sekolah Dasar Negeri 005 Tarakan Tengah sesudah diberikan intervensi berupa edukasi *sleep hygiene* mayoritas berada pada kategori kualitas tidur cukup yaitu sebanyak 70 orang (88,6%).
4. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,025. Nilai signifikansi uji (*p-value*) lebih kecil dari 0,05 (0,025 < 0,05) sehingga diputuskan H_0 ditolak yang bermakna bahwa terdapat perbedaan kualitas

tidur sebelum dan sesudah melakukan edukasi *sleep hygiene* pada siswa SD Negeri 005 Tarakan Tengah.