

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 66 responden mengenai pengaruh sleep education terhadap kualitas tidur pada remaja di SMA Pasundan Majalaya dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. 51 remaja di SMA Pasundan Majalaya (77.3%) memiliki kualitas tidur buruk sebelum diberikan intervensi *sleep education*.
2. 44 remaja di SMA Pasundan Majalaya (66,7%) memiliki kualitas tidur baik setelah diberikan intervensi *sleep education*.
3. Terdapat pengaruh *sleep education* terhadap kualitas tidur pada remaja di SMA Pasundan Majalaya ($p\text{ value} = 0,000 < 0,05$).

6.2 Saran

Terkait dengan kesimpulan hasil penelitian, ada beberapa hal yang dapat disarankan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi tempat penelitian untuk melakukan pendidikan kesehatan mengenai *sleep education* sebagai penatalaksanaan untuk memperbaiki kualitas tidur pada remaja.

2. Bagi institusi Universitas Bhakti Kencana

Penelitian ini dapat dijadikan wawasan dan sarana informasi kepada mahasiswa yang membaca hasil penelitian bahwa *sleep education* dapat memperbaiki kualitas tidur yang buruk menjadi kualitas tidur baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar penelitian selanjutnya terkait *sleep education* dan kualitas tidur dan dapat memperluas wawasan serta pemahaman dengan disertai intervensi lainnya terhadap kualitas tidur.