

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang “Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur pada Remaja dengan Insomnia yang Melakukan *Sleep Hygiene* di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang (UM) Kota Malang” yang telah dilaksanakan 11 Februari-24 Februari 2018 pada Nn. P dan 13 Februari-26 Februari 2018 pada Nn. Z maka dapat disimpulkan bahwa:

Gambaran kualitas tidur pada Nn. P dan Nn. Z yang melakukan *sleep hygiene* cenderung meningkat dan stabil dari sebelum melakukan *sleep hygiene*. Pada Nn. P dan Nn. Z terjadi peningkatan kualitas tidur seperti tidak tampak lesu, lelah, lebih berkonsentrasi, dan jumlah tidur mengalami peningkatan dari sebelum dilakukan *sleep hygiene*. Hal ini sejalan dengan observasi kualitas tidur Nn. P dengan PSQI yang pada minggu pertama tanggal 17 Februari 2018 menunjukkan hasil 9 (buruk) karena masih banyak terdapat tanda-tanda fisik kurang tidur, namun pada minggu kedua tanggal 24 Februari 2018 dengan meningkatnya *sleep hygiene* maka meningkat juga kualitas tidur Nn. P dengan hasil observasi PSQI yaitu 4 (kategori baik). Sedangkan pada Nn. Z hasil PSQI kualitas tidur minggu pertama tanggal 19 Februari 2018 dan kedua tanggal 26 Februari 2018 setelah *sleep hygiene* didapati score 5 yaitu kualitas tidur baik.

Sedangkan untuk perilaku *sleep hygiene* Nn. P dan Nn. Z juga mengalami peningkatan meskipun tidak besar namun stabil. Pada hasil SHI (*Sleep Hygiene*

Index) pada Nn. P menunjukkan kemajuan yang baik mulai dari skor 38 (kategori sedang) sebelum dilakukan *sleep hygiene* dan pada minggu pertama naik menjadi 27 (kategori baik) dan naik kembali pada minggu kedua yaitu dengan skor 24 (kategori baik). Hal yang sama terjadi pada Nn. Z yaitu pada hasil SHI (*Sleep Hygiene Index*) sebelum dilakukan *sleep hygiene* dengan skor 39 (sedang) lalu meningkat pada 1 minggu pertama setelah dilakukan *sleep hygiene* yaitu dengan skor 25 kategori baik dan meningkat kembali pada minggu kedua yaitu skor 23 kategori baik. Dan untuk perilaku *sleep hygiene* yang dilakukan seperti membuat jadwal, pikiran rileks, tidur siang <30 menit, lingkungan kamar dan tempat tidur nyaman, makan teratur terutama mengonsumsi protein tinggi, serta olahraga yang baik membuat Nn. P dan Nn. Z mengalami peningkatan jumlah tidur dan kualitas tidur.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan mampu menerapkan *sleep hygiene* untuk tetap menjaga kualitas tidur dan mengurangi insomnia yang dialami mulai dari perilaku tidur malam yang teratur dan jumlah tidur sesuai dengan usia sebagaimana mereka saat ini adalah remaja sehingga waktu yang dibutuhkan adalah 8,5 jam dalam sehari, pikiran rileks/tenang, berada ditempat tidur saat mengantuk, tidur siang <30 menit, lingkungan yang tidak ribut, temperatur nyaman, tidak ribut, membersihkan tempat tidur, makan teratur dan tinggi protein, dan olahraga yang baik. Serta mengurangi faktor-faktor yang menyebabkan kualitas tidur menjadi

turun seperti stres psikologis, tidur siang berlebihan, lingkungan yang tidak nyaman, nutrisi yang buruk, serta motivasi.

5.2.2 Bagi SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang (UM) Kota Malang

Guru terutama Guru BK diharapkan dapat memberikan dan mengobservasi perilaku *sleep hygiene* pada siswa-siswi yang sering mengeluh sulit tidur dan mengalami insomnia.

5.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Berhubung penelitian yang dilakukan peneliti dalam bentuk studi kasus, diharapkan kedepannya dapat dilakukan penelitian dalam metodologi penelitian deskriptif survey, agar hasil penelitian yang diharapkan lebih dapat memaparkan tentang perubahan kualitas tidur dengan jumlah subjek yang lebih banyak.
- b. Bagi penelitian selanjutnya agar bisa meneliti kualitas tidur setelah dilakukan *sleep hygiene* pada penyakit lain seperti anak yang mengalami DBD dan lain sebagainya serta kualitas tidur setelah melakukan *sleep hygiene* pada responden lain seperti dewasa dan lansia.
- c. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang jauh lebih baik dengan mengurangi keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti saat ini.