

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hasil penelitian tentang hubungan antara pola tidur dengan kesehatan remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara, maka ditarik kesimpulan bahwa :

1. Pada penelitian ini didapatkan karakteristik dari remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara mayoritas berusia 16 tahun sebanyak 48 responden (64%) dan sebagian besar yang mengisi kuesioner ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 46 responden (61,3%).
2. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden pola tidurnya teratur sebanyak 38 responden (50,7%) dan pola tidur tidak teratur sebanyak 37 responden (49,3%).
3. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan remaja kelas X di MAN 2 kutai Kartanegara mayoritas dengan kriteria sehat sebanyak 40 responden (53,3%) dan kategori tidak sehat sebanyak 35 responden (46,7%).
4. Variabel pola tidur memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesehatan remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara yang menunjukkan bahwa pola tidur mempengaruhi kesehatan remaja. Didapatkan nilai *P value* yang signifikan yaitu 0,028.

B. Saran

1. Bagi Sekolah MAN 2 Kutai Kartanegara

Sekolah MAN 2 Kutai Kartanegara hendaknya lebih banyak memberikan informasi terkait pola tidur menjadi salah satu yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan remaja.

2. Bagi Fakultas/Universitas

Bagi mahasiswa/mahasiswi, khususnya fakultas ilmu keperawatan dan fakultas ilmu kesehatan lainnya diharapkan dapat terlibat dalam pendidikan kesehatan yang belum sepenuhnya diketahui oleh remaja masa kini dan sebagai calon tenaga kesehatan dimasa depan.

3. Bagi siswa

Bagi siswa/siswi diharapkan untuk selalu dapat mencari informasi tambahan seputar dampak dari pola tidur tidak teratur dapat mempengaruhi kesehatan remaja.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjut, diharapkan untuk dapat meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara pola tidur dengan kesehatan remaja.