

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Gangguan tidur pada anak usia sekolah 6-12 tahun yang menjalani Perawatan di Ruang Asoka RSUD Mokoyurli Buol Sebelum diberikan Terapi *Sleep Hygiene* sebagian besar mengalami gangguan tidur sedang (60 %).
2. Gangguan tidur pada anak usia sekolah 6-12 tahun yang menjalani Perawatan di Ruang Asoka RSUD Mokoyurli Buol setelah diberikan Terapi *Sleep Hygiene* sebagian besar tidak mengalami gangguan tidur (90%).
3. Terdapat Pengaruh Terapi *Sleep Hygiene* terhadap Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah 6-12 Tahun yang Menjalani Perawatan di Ruang Asoka RSUD Mokoyurli Buol dengan nilai signifikansi 0,005.

B. Saran

1. Bagi Pendidikan

Saran diharapkan dapat menambah literatur yang tentang Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah 6-12 Tahun yang diberikan Terapi *Sleep Hygiene* yang baru untuk menambah referensi yang terbaru lagi bagi peneliti selanjutnya agar dapat lebih mengembangkan variabel penelitian.

2. Bagi masyarakat

Saran diharapkan dapat menjadi tambahan informasi kepada masyarakat serta dapat melakukan terapi *sleep hygiene* pada anak usia sekolah 6-12 tahun dalam mengatasi masalah gangguan tidur.

3. Peneliti Selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan variabel penelitian selain membahas tentang gangguan tidur pada anak usia 6-12 yang sedang dirawat yang diberikan terapi *sleep hygiene*.