

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan dapat diambil kesimpulan :

1. *Sleep Hygiene* Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ummhaatul Mukminin Palu sebagian besar masih kurang.
2. Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ummhaatul Mukminin Palu sebagian besar mengalami gangguan pola tidur.
3. Ada Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Gangguan Pola Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ummhaatul Mukminin Palu.

B. Saran

1. Bagi Ilmu Pengetahuan (pendidikan)

Diharapkan penelitian ini bisa dapat dijadikan acuan dalam menambah pengembangan teori-teori dalam ilmu keperawatan terutama yang berkaitan dengan Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Gangguan Pola Tidur Terkhusus Pada Remaja Putri yang berada di Pondok Pesantren.

2. Bagi Remaja Putri Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu

Semoga dari informasi yang dijelaskan menambah wawasan kepada remaja putri yang ada di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu tentang pentingnya menjaga perilaku *sleep hygiene* untuk mencegah terjadinya gangguan pola tidur yang dapat dialami pada remaja putri. Sehingga remaja putri bisa memperbaiki dari perilaku *sleep hygiene* yang dilakukan agar mendapatkan tidur yang lebih berkualitas.

3. Bagi Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu

Hasil dari penelitian ini telah diterangkan kepada pihak pengurus pondok pesantren ummahaatul mukminin palu, diharapkan dapat dijadikan sebagai catatan data mengenai gangguan pola tidur yang terjadi pada remaja putri, sehingga pengurus pondok memperbaiki dan lebih

memperketat lagi penjagaan untuk tidur malam pada remaja putri. Selain itu, kepada para pengurus pondok agar dapat menambah jangka waktu hafalan kepada para santriwati agar santriwati mendapatkan jam waktu tidur yang efisien sehingga para santriwati tidak menggunakan waktu jam tidur mereka untuk mengejar dan memperlancar hafalan agar masalah Gangguan Pola Tidur yang dialami remaja putri dapat berkurang.