BAB V
PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasrkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang Praktik *Sleep Hygien* dengan Gangguan Tidur pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD-IT Hafizul Ilmi Blang Krueng Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar dapat disimpulkan bahwa:

1. Praktik *Sleep hygiene* pada siswa di SD-IT Hafizul Ilmi Blang Krueng Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar Sebagian besar melakukan prakti *Sleep Hygiene* dengan kategori buruk sebanyak 27 (39,1%) responden.
2. Gangguan tidur pada siswa di SD-IT Hafizul Ilmi Blang Krueng Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar Sebagian besar mengami gangguan tidur dengan kategori ringan sebanyak 25 (36,2 %) responden.
3. Ada hubungan Praktik *Sleep Hygiene* dengan gangguan tidur pada siswa di SD-IT Hafizul Ilmi Blang Krueng Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar dengan hasil nilai *p =value 0,00,* yang dimana dikatakan berhubungan apabila *p=value < 0,05.*

5.2 Saran

5.2.1 Tempat Penelitian

Disarankan bagi guru dan sekolah untuk memberikan edukasi tentang pentingnya *sleep hygiene* agar siswa sekolah dasar di SD-IT Hafizul Ilmi Blang Krueng tidak mengalami gangguan tidur dan dapat fokus saat melakukan kegiatan pembelajaran di sekolah.

5.2.2 Bagi Instusi Pendidikan

Diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan agar dapat meningkatkan mutu Pendidikan sehingga tercipta generasi baru Kesehatan yang memiliki pengetahuan tinggi khususnya bagi mahasiswa.

5.2.3 Bagi Responden

Bagi responden diharapkan untuk meningkatkan pelaksanaan praktik *sleep hygiene* yang baik dan benar di kehidupan sehari-hari dan senantiasa menyadari pentingnya kualitas tidur yang baik dan cukup untuk menjaga Kesehatan Baik fiisk maupun psikologis.

5.2.4 Bagi Peneliti

Bagi peneliti diharapkan memperdalam pemahaman tentang masalah yang diteliti dan mengidentifikasi celah penelitian yang belum terpecahkan.

5.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan dapat dijadikan sebagai referensi untuk menambah pengetahuan dan informasi sehingga dapat dijadikan acuan untuk penelitian dengan judul Praktik *sleep hygiene* dengan Gangguan Tidur.