

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SD N 1 Sewon Bantul Yogyakarta , dapat ditarik kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan sebagai berikut

1. Gambaran gangguan pola tidur pada anak siswa SD N 1 Sewon Bantul Yogyakarta dari 57 responden yang mengalami gangguan pola tidur sebanyak 20 orang (34,5%) sedangkan yang tidak mengalami gangguan pola tidur sebanyak 37 orang (64,9%).
2. Gambaran gangguan memulai dan mempertahankan tidur pada anak siswa SD N 1 Sewon Bantul Yogyakarta dari 57 responden yang mengalami gangguan memulai dan mempertahankan tidur sebanyak 17 orang (29,8%) sedangkan yang tidak mengalami gangguan memulai dan mempertahankan tidur sebanyak 40 orang (70,2%).
3. Gambaran gangguan pernafasan saat tidur pada anak siswa SD N 1 Sewon Bantul Yogyakarta dari 57 responden yang mengalami gangguan pernafasan saat tidur sebanyak 21 orang (36,8%), sedangkan yang tidak mengalami gangguan pernafasan saat tidur sebanyak 36 orang (63,2%).
4. Gambaran gangguan kesadaran saat tidur pada anak siswa SD N 1 Sewon Bantul Yogyakarta dari 57 responden yang mengalami gangguan kesadaran saat tidur sebanyak 22 orang (38,6%), sedangkan yang tidak mengalami gangguan kesadaran saat tidur sebanyak 35 orang (61,4%).
5. Gambaran gangguan transisi tidur bangun pada anak siswa SD N 1 Sewon Bantul Yogyakarta dari 57 responden yang mengalami gangguan transisi tidur bangun sebanyak 17 orang (29,8 %) sedangkan yang tidak mengalami gangguan transisi tidur bangun sebanyak 40 orang (70,2%).
6. Gambaran gangguan somnolen berlebih pada anak siswa SD N 1 Sewon Bantul Yogyakarta dari 57 responden yang mengalami gangguan

somnolen berlebih sebanyak 22 orang (38,6%) sedangkan yang tidak mengalami gangguan somnolen berlebih sebanyak 35 orang (61,4%).

7. Gambaran gangguan hyperhidrosis pada anak siswa SD N 1 Sewon Bantul Yogyakarta dari 57 responden yang mengalami gangguan hyperhidrosis sebanyak 20 orang (35,1%) sedangkan yang tidak mengalami gangguan hyperhidrosis sebanyak 37 orang (64,9%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SD N 1 Sewon Bantul Yogyakarta terdapat beberapa saran sebagai berikut

1. Bagi Orang Tua

Orang tua selalu memperhatikan, mengawasi dan mendampingi anak apabila sedang bermain game online karena jika anak sudah kecanduan bermain game maka akan menimbulkan gangguan pola tidur, maka sebaiknya dilakukan pemberian edukasi kepada orang tua tentang pentingnya tidur untuk tumbuh dan kembang anak, tanda-tanda gangguan tidur, berbagai faktor resiko yang menyebabkan gangguan tidur, serta dampak dari gangguan tidur tersebut.

2. Bagi Guru di SD N 1 Sewon Bantul Yogyakarta

Guru lebih sering mengingatkan anak agar mengurangi bermain *game online*. Pihak sekolah juga dapat bekerjasama dengan orang tua untuk melakukan pembatasan waktu anak bermain game dan melakukan pendampingan selama anak sedang bermain *game online*.

3. Bagi Siswa

Siswa hendaknya membatasi penggunaan game online karena dapat memberikan dampak bagi kesehatan salah satunya adalah gangguan tidur.

4. Bagi Perawat

perawat memberikan edukasi dampak bermain game online terhadap gangguan tidur pada anak.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menganalisis factor – factor yang mempengaruhi gangguan pola tidur pada anak yang bermain game online dan dapat pula mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan analisis data lain dengan membandingkan dengan beberapa sampel serupa di wilayah lainnya

PEPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA