

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kualitas tidur siswa di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta sebagian besar adalah baik 51,1%
2. Prestasi belajar siswa di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta sebagian besar adalah cukup 55,6%
3. Ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta dengan $p\text{-value } 0,004 < 0,05$
4. Keeratan hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta adalah rendah dengan koefisien korelasi 0,207.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan saran sebagai berikut:

1. Bagi Ilmu Keperawatan Dasar dan Anak
Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan, terutama keperawatan anak mengenai kualitas tidur pada anak remaja.
2. Bagi Guru SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta
Diharapkan pihak sekolah dan guru memahami informasi yang terdapat pada penelitian ini, sehingga pihak sekolah dan guru memberikan pendidikan konseling kepada siswa tentang manfaat kualitas tidur yang baik dan akibat dari kualitas tidur yang buruk, agar siswa termotivasi untuk memperhatikan kualitas tidurnya dan dapat meningkatkan konsentrasi belajarnya di sekolah.

3. Bagi Siswa SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta

Siswa yang memiliki kualitas tidur yang baik diharapkan dapat mempertahankan kualitas tidurnya yang sekarang. Bagi siswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk disarankan agar memperbaiki pola tidurnya.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah informasi dan data tambahan yang dapat digunakan untuk peneliti selanjutnya tentang hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar serta diharapkan dapat meneliti lebih lanjut tentang faktor-faktor yang dapat memengaruhi prestasi belajar.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YAN
YOGYAKARTA