

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden memiliki gangguan tidur yaitu sebesar 68.3% dan sisanya sebesar 31.7% responden tidak memiliki gangguan tidur.
2. Sebagian besar responden pada 6 bulan yang lalu memiliki tinggi badan dalam kategori normal. Namun saat ini sebagian besar responden memiliki tinggi badan dalam kategori sangat pendek. Dari segi berat badan diketahui bahwa sebagian besar responden baik pada 6 bulan yang lalu maupun yang sekarang memiliki berat badan dalam kategori normal. Berdasarkan hasil tinggi badan 6 bulan yang lalu dan saat ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki perubahan persentil tinggi badan dan berat badan dalam kategori tetap.
3. Berdasarkan hasil analisis korelasi *Spearman* (r) yang disajikan dalam tabel, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p = 0,016$) antara gangguan tidur dengan perubahan persentil tinggi badan (TB) dengan tingkat kekuatan hubungan cukup ($r = 0,309$) pada anak usia sekolah di SD Negeri Keboharan, Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo.

4. Berdasarkan hasil analisis korelasi *Spearman* (r) yang disajikan dalam tabel, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p = 0,013$) antara gangguan tidur dengan perubahan persentil berat badan (BB) dengan tingkat kekuatan hubungan cukup ($r = 0,318$) pada anak usia sekolah di SD Negeri Keboharan, Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo.

B. Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Saran Bagi Peneliti

Kelemahan dari penelitian ini adalah waktu penelitian yang singkat (6 bulan), sehingga perlu memperpanjang waktu penelitian untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas tentang pengaruh pola tidur pada pertumbuhan anak. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan pola tidur dengan tumbuh kembang anak usia sekolah indikator lainnya, misalnya seperti indeks massa tubuh, status gizi, faktor psikologis, dan sebagainya.

2. Saran Bagi Masyarakat

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai masukan untuk memperhatikan pola tidur anak. Dikarenakan hal tersebut terbukti berpengaruh terhadap tinggi badan anak usia sekolah dasar.

3. Saran Bagi Institusi

Pengembangan penelitian serupa dapat dilakukan dengan menambahkan indikator pertumbuhan dan perkembangan anak, tidak hanya secara fisik tetapi juga secara psikologis. Sehingga dapat diperoleh hasil yang lebih bervariasi.