

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Gambaran Pola Tidur Anak Prasekolah Di TK YKK 2 Bangkalan sebagian besar pola tidur anak cukup yaitu sejumlah 14 anak (58,33%). Sehingga anak-anak perlu dikenalkan dan diajarkan kebiasaan atau perilaku tidur sehat. Pada anak usia prasekolah terdapat ciri-ciri yang melekat pada anak-anak. Anak usia prasekolah terlihat lebih aktif sehingga membutuhkan kontrol pada tubuhnya untuk istirahat tidur yang cukup. Hal ini dikarenakan anak usia prasekolah seringkali tidak menyadari bahwa mereka harus beristirahat yang cukup.

5.2 Saran

1. Bagi Responden

Orang tua melakukan kontrol terhadap kebutuhan istirahat dan pola tidur pada anak prasekolah dengan memperkenalkan dan mengajarkan kebiasaan atau perilaku tidur sehat sejak anak usia prasekolah

2. Bagi Pendidikan

Mahasiswa dapat menerapkan hasil penelitian ini untuk membantu mahasiswa melakukan pengkajian pola tidur anak dan memberikan konseling pada masyarakat tentang pentingnya pemenuhan pola tidur yang baik untuk perkembangan dan pertumbuhan anak

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat lebih luas melakukan penelitian tentang pola tidur dengan pertumbuhan dan perkembangan anak prasekolah dengan waktu

penelitian yang lebih lama, serta pada populasi yang lebih luas untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat

