

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja usia 14-16 di Dusun Ngembul Rt. 15 Rw. 06. Hasil penelitian kuantitas tidur remaja mengalami kuantitas tidur kurang sebanyak 18 remaja terjadi pada anak usia 14 Tahun, Sedangkan Sebagian besar kualitas tidur responden adalah buruk sebanyak 17 remaja. karena selama pandemi mereka waktunya lebih banyak digunakan untuk mengerjakan tugas online dan bermain game sehingga kualitas tidurnya buruk, hal ini terjadi karena kuantitas tidur mereka kurang terkontrol dan cenderung kurang sehingga kualitasnya menjadi buruk.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Diharapkan bagi anak remaja tetap memperhatikan kuantitas dan kualitas tidur pada masa pandemi covid-19 agar tetap tercukupi. Salah satu upaya mengatasi kesulitan tidur adalah dengan metode relaksasi, meningkatkan aktivitas fisik olahraga, mengurangi penggunaan gadget secara berlebihan.

5.2.2 Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi untuk menambah wawasan tentang kuantitas dan kualitas tidur remaja pada masa pandemi covid-19 , jika peneliti selanjutnya menggunakan media daring untuk penelitian, diharapkan peneliti menggunakan google form untuk lebih membuat deskripsi yang bisa dimengerti oleh responden agar responden tidak bingung untuk mengisi google form.

