

BAB 5

PENUTUP

Bab ini akan disajikan tentang simpulan yang diperoleh dari hasil penelitian dan beberapa saran yang dapat digunakan untuk perbaikan dalam penelitian selanjutnya dan berguna bagi pihak-pihak terkait.

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Ruang Rawat Inap RS PKU Muhammadiyah Surabaya pada tanggal 8 bulan Juli 2019 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Pelaksanaan *sleep hygiene* pada anak usia sekolah yang dirawat di rumah sakit sebelum diberikan edukasi dengan media *leaflet* sebagian besar dalam kategori pelaksanaan *sleep hygiene* kurang.
2. Pelaksanaan *sleep hygiene* pada anak usia sekolah yang dirawat di rumah sakit sesudah diberikan edukasi dengan media *leaflet* didapatkan hasil yaitu dalam kategori pelaksanaan *sleep hygiene* yang sedang dan *sleep hygiene* baik.
3. Edukasi dengan media *leaflet* dapat meningkatkan pelaksanaan *sleep hygiene*.

5.2 Saran

1. Bagi orang tua

Sebagai orang tua diharapkan dapat menerapkan edukasi pelaksanaan *sleep hygiene* dengan baik bagi anak sekolah yang dirawat di rumah sakit agar anak

dapat memperbaiki kebiasaan tidur yang buruk sehingga *sleep hygiene* akan membaik dan mendapatkan tidur yang baik dan sehat.

2. Bagi Profesi

Sebagai praktisi keperawatan dapat meningkatkan dan mengembangkan pengetahuan tentang pelaksanaan *sleep hygiene* sehingga dapat menerapkan dalam asuhan keperawatan pada anak usia sekolah dengan masalah gangguan istirahat dan tidur.

3. Bagi RS PKU Muhammadiyah Surabaya

Menerapkan pemberian edukasi media dengan *leaflet* terhadap pelaksanaan *sleep hygiene* sesuai dengan standart operasional prosedur dan lebih mengembangkan lagi kegiatan pendidikan *sleep hygiene* bagi anak usia sekolah untuk meningkatkan kebiasaan dalam melakukan *sleep hygiene* dengan benar sehingga mendapatkan *sleep hygiene* yang baik dan sehat.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya lebih bias melaksanakan penelitian dengan jumlah sampel yang banyak dan dengan mengusung edukasi media dengan *leaflet* dengan edukasi dan media yang berbeda.