

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh edukasi *sleep hygiene* dalam mereduksi insomnia siswa kelas VIII-A MTsN 3 Cirebon. Peneliti menyimpulkan dari perhitungan data-data diantaranya sebagai berikut:

1) Pelaksanaan edukasi *sleep hygiene*

Edukasi *Sleep Hygiene*

No	Kegiatan	Waktu	Media	Penjelasan	Tujuan
1.	Tahap Awal / Persiapan	13 Juli 2022 – 15 Juli 2022	- Membuat Leaflet <i>Sleep hygiene</i> - Kuesioner	- Leaflet <i>sleep hygiene</i> merupakan selebaran kertas yang memuat informasi terkait edukasi <i>sleep hygiene</i> seperti langkah-langkah tidur yang baik, dll. - Kuesioner yang memuat kegiatan yang dilakukan sebelum tidur.	- Agar memudahkan siswa dalam memahami materi yang disampaikan oleh peneliti. - Sebagai media tolak ukur pengumpulan data.
2.	Tahap Orientasi f. Memberikan salam g. Memperkenalkan diri h. Menyampaikan tujuan dan prosedur i. <i>Ice breaking</i> j. Menanyakan kesiapan siswa	18 Agustus 2022 (15 menit)	- Ruang Edukasi - Meja dan kursi	- Pengucapan salam merupakan pernyataan hormat sebagai tanda sapaan kepada siswa. - Peneliti memperkenalkan tentang dirinya, seperti nama, alamat, dan lain-lain. - Menjelaskan tujuan peneliti dalam melaksanakan edukasi <i>sleep hygiene</i> . Serta menjelaskan bagaimana prosedur edukasi <i>sleep</i>	- Untuk membangun <i>first impression</i> yang baik dengan siswa. - Siswa dapat mengenal peneliti sehingga proses edukasi lebih mudah. - Siswa memahami tujuan peneliti melakukan edukasi <i>sleep hygiene</i> . Dan mengetahui prosedur

				<p><i>hygiene.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan aktivitas yang mencairkan suasana. - Peneliti harus melihat kesiapan siswa, dan menanyakan kesiapan siswa. 	<p>edukasi <i>sleep hygiene</i> untuk mempermudah pelaksanaan edukasi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membangun semangat baru siswa agar lebih mudah konsentrasi. - Mengetahui kesiapan siswa.
3.	<p>Tahap kerja</p> <p>f. Membaca Basmallah</p> <p>g. Tanya jawab awal pengetahuan siswa terkait tentang <i>sleep hygiene</i></p> <p>h. Menjelaskan tujuan edukasi <i>sleep hygiene</i></p> <p>i. Menjelaskan materi <i>sleep hygiene</i></p> <p>j. Sesi tanya jawab</p>	<p>18 Agustus 2022 (2x45 menit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ruang kelas - Leaflet <i>sleep hygiene</i> - Papan tulis - Laptop - Meja dan Kursi 	<ul style="list-style-type: none"> - Membaca doa sebelum kegiatan dimulai. - Menanyakan kepada siswa terkait tentang <i>sleep hygiene</i> - Memberi penjelasan tentang tujuan diberikannya edukasi <i>sleep hygiene</i> - Penjabaran materi tentang edukasi <i>sleep hygiene</i> - Memberi kesempatan kepada siswa yang ingin bertanya 	<ul style="list-style-type: none"> - Ilmu yang didapat menjadi berkah - Mengetahui pengetahuan awal siswa tentang <i>sleep hygiene</i> - Siswa dapat menerapkan <i>sleep hygiene</i> dengan baik - Siswa dapat menanyakan hal yang belum dipahami
4.	<p>Tahap akhir</p> <p>c. Evaluasi</p> <p>d. Penutupan</p>	<p>18 Agustus 2022 (30 menit)</p>		<p>Penutupan kegiatan edukasi <i>sleep hygiene</i> dengan doa dan penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan evaluasi lebih lanjut untuk kegiatan berikutnya.

2) Gambaran siswa sebelum dan sesudah edukasi *sleep hygiene*

Hasil *pretest* diketahui *Sleep Hygiene Index* (SHI) dengan nilai mean 34,82, sedangkan saat sesudah diberikan intervensi *posttest* (x2) didapatkan nilai mean 29,00. Dari analisis pada tabel dapat diketahui bahwa nilai Sig. (2 tailed) = ,006 < 0,05, sehingga H_a diterima maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengukuran *pretest* dan *posttest* dalam pemahaman edukasi *sleep hygiene*.

Pada nilai *Insomnia Severity Index* (ISI *pretest* (y1) diketahui nilai mean 12,64, sedangkan saat sesudah diberikan intervensi *posttest* (y2) didapatkan nilai mean 10,27. Dari analisis pada tabel dapat diketahui bahwa nilai Sig. (2 tailed) = ,016 < 0,05, sehingga H_a diterima maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengukuran *pretest* dan *posttest* dalam pemahaman edukasi *sleep hygiene*.

3) Pengaruh edukasi *sleep hygiene* dalam mereduksi insomnia

Edukasi *sleep hygiene* memiliki pengaruh yang signifikan dalam mereduksi insomnia siswa, dimana hal ini berdasarkan hasil perhitungan *paired samples correlation* di peroleh *sleep hygiene index* x1-*pre* dan x1-*post* dengan nilai korelasi ,690 , dengan nilai Sig. = ,019 < 0,05 dan nilai korelasi *insomnia severity index* y1-*pre* y1-*post* ,831 dengan nilai Sig. = ,002 < 0,05. Sehingga artinya terdapat hubungan yang positif (sedang) antara variabel X dan Y. Dapat dinyatakan H_0 ditolak dan H_a di terima. Yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara edukasi *sleep hygiene* dengan insomnia siswa.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang didapatkan pada penelitian ini peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Saran bagi sekolah diharapkan hendaknya mengupayakan untuk memberikan pemahaman terkait edukasi *sleep hygiene* terhadap insomnia siswa dikarenakan masih banyak siswa yang belum memahami bahaya insomnia dan agar mengurangi dampak negatif dari insomnia dan lebih meningkatkan lagi dalam pelaksanaan *sleep hygiene* yang baik.
2. Saran bagi siswa diharapkan dimana dari edukasi *sleep hygiene* dapat membentuk perilaku yang *sleep hygiene* yang lebih baik hingga dapat mengurangi permasalahan dampak dari insomnia. Karena dalam edukasi *sleep* ini memiliki banyak sekali pengetahuan yang didapatkan yang akan membawa siswa untuk hidup yang baik.
3. Saran bagi orang tua diharapkan agar dapat meningkatkan perhatian, memberi bimbingan dan memperhatikan kegiatan yang dilakukan putra-putrinya terkait dengan *sleep hygiene* yang baik. Karena dengan *sleep hygiene* yang baik akan menghasilkan respon tubuh yang baik juga.

