

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Dengan data penelitian yang diperoleh dan juga hasil analisa statistik, maka dapat disimpulkan berdasarkan interpretasi peneliti, yaitu sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan dalam *sleep hygiene* dan kualitas tidur secara statistik dengan *p value* 0.648
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara 4 komponen *sleep hygiene* dengan kualitas tidur.

6.2 Saran

6.2.1 Untuk Peneliti Selanjutnya

Setelah mendapatkan kesimpulan dari penelitian ini, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna. Maka dari itu, peneliti ingin memberikan saran untuk dapat dipertimbangkan oleh peneliti selanjutnya, yaitu:

1. Peneliti selanjutnya dapat memperluas target penelitian, tidak hanya pada karyawan tetap *non-shift* Siloam Hospital Lippo Village. Dengan demikian, maka peneliti selanjutnya akan mendapatkan presentasi sampel yang lebih luas dan merata.
2. Peneliti selanjutnya dapat meneliti kelompok lainnya. Sebagai contoh, peneliti selanjutnya dapat karyawan tetap dengan *shift*. Dengan demikian,

peneliti selanjutnya memiliki kemungkinan tidak mendapatkan data yang homogen.

3. Peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain dengan menggunakan alat ukur yang dapat mempengaruhi kualitas tidur.
4. Peneliti selanjutnya dapat menilai pengaruh sebelum dan sesudah melakukan *sleep hygiene*.

