

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Terdapat korelasi negatif antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada siswa SMAN 1 Baturraden dengan kekuatan korelasi sedang. Semakin rendah skor kualitas tidur (kualitas tidur baik), maka semakin tinggi skor fungsi kognitif (fungsi kognitif baik).
2. Kualitas tidur siswa laki-laki kelas XI SMAN 1 Baturraden memiliki nilai rerata  $5,39 \pm 1,424$  tergolong dalam kualitas tidur buruk.
3. Fungsi kognitif siswa laki-laki kelas XI SMAN 1 Baturraden memiliki nilai rerata  $23,97 \pm 3,183$  tergolong dalam fungsi kognitif buruk.

### B. Saran

1. Perlu diberikan intervensi dari sekolah mengenai penerapan pola tidur yang sehat dan peningkatan fungsi kognitif untuk mendukung potensi maksimal siswa.
2. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan untuk mengetahui perbandingan kualitas tidur dengan fungsi kognitif berdasarkan jenis kelamin.
3. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi fungsi kognitif dan berkaitan dengan kualitas tidur, seperti waktu belajar yang lama hingga menyebabkan kualitas tidur memburuk.