

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan pembahasan bahwa pola waktu tidur berdasarkan intensitas aktivitas fisik tidak terdapat perbedaan yang signifikan, maka dapat disimpulkan bahwa dari analisis data yang dilakukan, tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pola waktu tidur berdasarkan intensitas aktivitas fisik pada anak usia 4 tahun, serta anak yang memiliki intensitas aktivitas fisik yang tinggi memiliki pola waktu tidur yang rendah.

5.2 Implikasi

- 1) Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan rekomendasi oleh banyak pihak khususnya yang akan memberikan pendidikan kepada orangtua dalam memberikan pola waktu tidur serta aktivitas fisik sehingga dapat mengurangi angka resiko kematian dini karena aktivitas fisik yang rendah dan pola waktu tidur yang kurang teratur.
- 2) Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu referensi dalam mengukur pola waktu tidur dan intensitas aktivitas fisik pada anak usia 4 tahun.
- 3) Penelitian ini juga diharapkan untuk menjadi salah satu alasan untuk adanya dukungan dari orangtua, sehingga dapat mengetahui lebih banyak tentang rekomendasi pemberian pola waktu tidur dan intensitas aktivitas fisik.
- 4) Penelitian ini diharapkan guru sekolah TK, KOBAR, PAUD agar bisa mengedukasi anak usia dini untuk melakukan aktivitas fisik yang cukup serta pola waktu tidur yang baik.

5.3 Rekomendasi

- 1) Pada penelitian selanjutnya diharapkan mengambil sampel yang lebih banyak.
- 2) Menggunakan variasi variable yang lebih banyak.
- 3) Perlunya kualitas tidur tidak hanya kuantitas tidur.
- 4) Sebaiknya peneliti lebih lanjut, agar mencari referensi yang lebih banyak dan terbaru.

- 5) Rekomendasi untuk orangtua dan guru sebaiknya mengedukasi serta menerapkan pada anak agar melakukan aktivitas fisik serta mengatur pola waktu tidur.
- 6) Waktu tidur yang tepat untuk anak yaitu 12 jam dan aktivitas yang baik 180 menit minimal 60 menit.