

## **BAB VII**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Kesimpulan**

1. Sebagian besar remaja usia 12-15 tahun di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 5 Semarang mengalami gangguan tidur.
2. Gangguan transisi tidur-bangun merupakan jenis gangguan tidur terbanyak.

#### **7.2 Saran**

Saran yang dapat peneliti sampaikan adalah perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai faktor resiko gangguan transisi tidur bangun.