BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan memori jangka pendek pada anak usia 5-6 tahun di TK Pembina Garoga (p = 0,020 lebih kecil dari 0,05). Temuan ini membuktikan bahwa kualitas tidur yang baik tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik anak, tetapi juga berperan penting dalam mendukung kemampuan otak untuk menyimpan dan mengingat informasi dalam waktu singkat.
2. Sifat hubungan antara kualitas tidur dengan memori jangka pendek pada populasi anak usia 5-6 tahun di TK Pembina Garoga adalah positif dengan kekuatan sedang (r = 0,470). Artinya, semakin baik kualitas tidur seorang anak, maka semakin tinggi skor memori jangka pendek yang dimilikinya, dan sebaliknya meskipun masih terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi.
3. Profil memori jangka pendek anak usia 5-6 tahun di TK Pembina Garoga secara umum tergolong dalam kategori baik sebanyak 15 orang anak (63%), kategori cukup sebanyak 8 orang anak (33%), dan 1 orang anak (4%) dalam kategori sangat baik. Namun meskipun demikian, masih terdapat sekitar sepertiga anak yang berada pada kategori cukup, sehingga perlu mendapatkan perhatian dan stimulasi lebih lanjut.

5.2. Implikasi

Hasil penelitian ini memiliki implikasi, baik secara teoritis maupun praktis, yang dapat dijelaskan sebagai berikut :

5.2.1. Implikasi Teoritis

Karena hasil penelitian ini membuktikan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan positif yang signifikan dengan memori jangka pendek pada anak usia 5-6 tahun ($r = 0,470$; $p = 0,020$). Secara teoritis, temuan ini memperkuat teori konsolidasi memori yang menyatakan bahwa semakin baik kualitas tidur anak (durasi cukup, cepat terlelap, jarang terbangun, bangun segar), maka semakin optimal kemampuan memori jangka pendeknya dalam menyimpan dan memanggil kembali informasi. Dengan kata lain, kualitas tidur yang baik membantu otak anak memindahkan informasi dari memori jangka pendek ke penyimpanan permanen, sedangkan kualitas tidur yang buruk akan mengganggu proses tersebut dan menurunkan daya ingat anak. Penelitian ini juga memberikan bukti empiris dari konteks anak usia dini di pedesaan Garoga yang selama ini jarang diteliti, sekaligus melengkapi hasil penelitian sebelumnya yang masih menunjukkan ketidakkonsistenan. Kesimpulannya, secara teoritis kualitas tidur dan memori jangka pendek anak terbukti saling berkaitan secara signifikan.

5.2.2. Implikasi Praktis

Secara praktis, karena kualitas tidur terbukti berhubungan dengan memori jangka pendek anak, maka perbaikan kualitas tidur anak akan berdampak langsung pada peningkatan kemampuan memori jangka pendeknya. Sebaliknya, jika kualitas tidur anak kurang baik, maka kemampuan memori jangka pendeknya berisiko menurun. Artinya, upaya meningkatkan kualitas tidur anak (seperti

memastikan durasi tidur cukup, tidur tidak larut malam, dan lingkungan tidur yang tenang) sama pentingnya dengan upaya stimulasi kognitif di kelas. Namun, secara praktis temuan ini juga memberikan implikasi bahwa optimalisasi yang terjadi pada memori jangka pendek tidak dapat dicapai hanya dengan berfokus pada perbaikan kualitas tidur saja. Munculnya dugaan mengenai adanya keterlibatan faktor-faktor lain di luar kualitas tidur yang ikut mempengaruhi daya ingat anak. Riset ini memberikan gambaran bahwa ruang lingkup topik ini masih sangat luas dan tidak dapat bisa dilihat dari satu faktor saja. Oleh karena itu, temuan ini menjadi batu loncatan dan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji dan memperdalam kajian dengan mengombinasikan faktor lain guna membangun teori yang lebih lengkap dan akurat.

5.3. Saran

Berdasarkan simpulan dan implikasi yang telah diuraikan, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

5.3.1. Bagi Orang Tua

Disarankan untuk tidak hanya fokus memantau durasi jam tidur anak di rumah, tetapi orang tua hendaknya lebih memperhatikan pemenuhan gizi makanan sehat, stimulasi yang diberikan oleh orang tua, regulasi emosi anak, kualitas tidur anak dengan memastikan durasi tidur harian mencapai 10 hingga 13 jam, membiasakan anak tidur tidak larut malam (sebaiknya sebelum pukul 21.00) dan saat siang anak tidur sekitar satu sampai dua jam, serta menciptakan suasana kamar yang tenang, nyaman, dan gelap. Orang tua juga disarankan untuk mendampingi anak saat akan tidur dan membatasi penggunaan alat elektronik atau tayangan televisi yang dapat mengganggu waktu tidur. Jika orang tua tidak tidur

satu kamar dengan anak, mereka perlu berkomunikasi dengan pengasuh atau anggota keluarga lain yang menemani anak untuk memastikan informasi tentang pola tidur anak tetap akurat.

5.3.2. Bagi Guru dan Pihak Sekolah

Pada guru dan pihak sekolah dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk mengedukasi orang tua tentang pentingnya kualitas tidur melalui pertemuan orang tua murid, buletin sekolah, atau pesan singkat. Sekolah juga dapat memantau efektivitas program Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, terutama pada kebiasaan tidur cepat dan bangun pagi, dengan cara mengamati kesiapan belajar anak di pagi hari. Selain itu, guru disarankan untuk menciptakan suasana belajar yang nyaman dan rutin menyelingi proses belajar dengan permainan yang melatih konsentrasi untuk membantu menstimulasi memori jangka pendek anak yang sedang kelelahan di kelaas, terutama bagi anak-anak yang pemalu atau kurang percaya diri, agar kemampuan memori mereka dapat terukur secara akurat.

5.3.2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji topik serupa disarankan untuk mempertimbangkan beberapa hal berikut. Pertama, mengontrol faktor psikologis anak seperti kecemasan, rasa percaya diri, dan motivasi saat pengambilan data untuk menghindari bias. Kedua, menggunakan metode pengukuran kualitas tidur yang lebih objektif, misalnya dengan *actigraphy* atau *sleep diary* harian, dan wawancara mendalam terutama jika orang tua tidak tidur bersama anak agar data yang didapatkan lebih akurat dan objektif. Ketiga,

memperluas populasi dan sampel ke wilayah atau jenjang pendidikan yang berbeda untuk menguji generalisasi temuan ini.

Keempat, meneliti faktor lain atau variabel lain, dikarenakan adanya dugaan mengenai faktor lain yang ikut mempengaruhi memori jangka pendek anak, seperti status gizi, stimulasi kognitif di rumah, durasi penggunaan gawai atau alat elektronik, atau tingkat pendidikan orang tua. Melakukan penelitian dengan desain eksperimen atau longitudinal juga dapat dilakukan untuk menguji hubungan sebab-akibat yang lebih kuat, misalnya dengan memberikan intervensi perbaikan kebiasaan tidur dan mengukur dampaknya terhadap peningkatan memori jangka pendek anak.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY