

BAB 6 : PENUTUP

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan pengetahuan penggunaan *gadget* dengan pola tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Tembilahan didapatkan :

1. Kurang dari separuh remaja (24,7%) di SMA Negeri 1 Tembilahan memiliki pengetahuan yang rendah tentang pola tidur.
2. Sebagian remaja (61,8%) di SMA Negeri 1 Tembilah memiliki kecanduan dalam penggunaan *gadget*.
3. Kurang dari separuh remaja (23,6%) di SMA Negeri 1 Tembilahan memiliki pola tidur yang buruk.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan pola tidur remaja di SMA Negeri 1 Tembilahan tahun 2021, dengan *p-value* 0,019 dan POR sebesar 0,112.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dengan pola tidur remaja di SMA Negeri 1 Tembilahan tahun 2021, dengan *p-value* 0,759 dan POR sebesar 0,798.

1.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diberi sebagai berikut :

1. Bagi Sekolah

Diharapkan kepada sekolah untuk mengaktifkan kegiatan penyuluhan untuk kesehatan bagi remaja, remaja dapat memahami lebih jelas dampak bagi pola tidur yang baik bagi remaja. Diharapkan pihak sekolah agar dapat membentuk kerja sama antar siswa dan melakukan upaya preventif, contohnya membuat kebijakan mengenai pemberian batasan

waktu kapan penggunaan gadget diperbolehkan di lingkungan sekolah, melakukan sosialisasi rutin dengan orang tua siswa agar dapat mengetahui keadaan perkembangan sosial siswa dan membimbing mereka untuk lebih meningkatkan komunikasi secara langsung, membentuk suasana konseling yang nyaman bagi remaja, membentuk kerja sama dengan petugas kesehatan dari puskesmas maupun yang ada di UKS mengenai pencegahan yang harus dilakukan pada remaja yang tidak maupun yang mengalami kecanduan gadget seperti pemberian edukasi kesehatan mengenai dampak penggunaan gadget yang berlebihan, menstimulasi kegiatan sosial yang ada di sekolah. Walaupun masih dalam keadaan pandemi, namun saat keadaan pandemi sudah masuk ke dalam New Normal, artinya dapat berkegiatan seperti biasa namun dengan perilaku yang baru menggunakan masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menghindari kerumunan. Oleh karena itu diharapkan sekolah dapat terus menjaga protokol kesehatan tanpa harus menghilangkan kegiatan sosial yang ada di sekolah.

2. Bagi Orang Tua

Diharapkan kepada orang tua agar dapat lebih mengontrol anaknya, seperti meluangkan waktu atau memprioritaskan waktu dalam memberi perhatian terutama malah kecanduan gadget, pemberian edukasi dengan menjelaskan hal-hal yang harus di cegah serta efek samping ketika menggunakan gadget, pemberian batasan waktu dalam penggunaan gadget, sebisa mungkin memanfaatkan waktu luang untuk berinteraksi dengan anak secara langsung agar dapat membentuk ketentraman dan keharmonisan seluruh anggota keluarga. Hal yang dilakukan agar anak dapat membentuk kontrol diri yang baik, sehingga tidak menimbulkan gejala gangguan dari perkembangan sosialnya yang dapat mempengaruhi kehidupan dikemudian hari.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai pedoman untuk lebih mengembangkan penelitian selanjutnya dan dapat menambah referensi atau acuan, selain itu peneliti dapat mengubah metode pengambilan sampel dari random sampling menjadi non random sampling serta memperluas jangkauan responden ataupun faktor lain yang akan diteliti selanjutnya pada lingkup sekolah, seperti menambah menjadi 3 tingkatan yang ada di sekolah, menambah variabel lainya terkait hubungan pengetahuan, penggunaan gadget dengan pola tidur, serta memperluas lokasi penelitian.

