

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Lebih dari separuh (55,7%) remaja di SMAN 9 Padang mengalami kecanduan *smartphone*
2. Sebagian besar (89,3%) remaja di SMAN 9 Padang yang mengalami kecanduan *smartphone* memiliki kualitas tidur yang buruk
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 9 Padang, dengan $p=0,000$ ($p<0,05$)

B. Saran

1. Untuk pihak sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah untuk dapat memberikan informasi terkait dampak dari kecanduan *smartphone* terhadap kualitas tidur remaja dengan melakukan penyuluhan dan promosi kesehatan bekerja sama dengan UKS serta mengoptimalkan fungsi bimbingan konseling sekolah. Edukasi tentang manfaat kualitas tidur dan pengkajian lebih lanjut pada siswa yang memiliki masalah pada tidur. Hal ini penting disampaikan, karena akan mempengaruhi performa belajar siswa di sekolah.

2. Untuk para siswa

Diharapkan para siswa untuk bijak membagi waktu dalam menggunakan *smartphone*, agar tidak mengganggu aktivitas harian mereka baik proses belajar di sekolah maupun aktivitas di rumah. Serta untuk membatasi penggunaan *smartphone* pada saat akan tidur karena akan menyebabkan kesulitan untuk tertidur yang akan menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk.

3. Untuk orang tua

Kepada para orang tua hendaknya dapat proaktif mengawasi anaknya dalam menggunakan *smartphone* supaya mereka tidak menggunakannya secara berlebihan. Kepada orang tua untuk mengawasi jam tidur anaknya agar tidak terlalu larut, karena tidur yang baik perlu untuk tumbuh kembang anak yang optimal.

