

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menyangkut hubungan lama penggunaan *smartphone* dengan kesehatan mental remaja di SMKN 5 Padang Tahun 2017, maka didapatkan kesimpulan :

1. Lama penggunaan *smartphone* yang paling banyak didapatkan dari responden adalah lama penggunaan *smartphone* dengan waktu sedang sebanyak 34.2%
2. Lebih dari separuh responden (54.5%) mengalami kesehatan mental bermasalah di SMKN 5 Padang
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara lama penggunaan *smartphone* dengan kesehatan mental remaja di SMKN 5 Padang

B. Saran

1. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat bekerja sama dengan dinas kesehatan atau puskesmas untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang sudah terjadi pada siswa/siswi SMKN 5 Padang dan mengadakan

penyuluhan untuk memberikan edukasi tentang lama penggunaan *smartphone* yang seharusnya dan edukasi tentang kesehatan mental pada remaja kepada siswa dan juga orangtua murid untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan mental. Selain itu diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pihak sekolah untuk penerapan aturan khususnya terkait penggunaan *smartphone* sehingga dapat mengurangi terjadinya masalah pada kesehatan mental remaja di SMKN 5 Padang.

2. Bagi Fakultas Keperawatan

Diharapkan untuk mengadakan penyuluhan dan pengabdian masyarakat sehingga bisa meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang lama penggunaan *smartphone* pada remaja yang seharusnya serta juga penyuluhan tentang kesehatan mental agar mengurangi terjadinya kesehatan mental bermasalah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk melihat hubungan lama penggunaan *smartphone* pada tempat lain seperti sekolah menengah atas untuk melihat hubungan lama penggunaan *smartphone* dengan kesehatan mental remaja pada karakteristik responden yang berbeda dan mengembangkan metode penelitian kualitatif untuk menggali masalah apa saja yang terjadi pada penggunaan *smartphone* sehingga menyebabkan terjadinya masalah kesehatan mental. Selain itu dapat juga melihat faktor

lain yang mempengaruhi kesehatan mental remaja dan menambahkan kekurangan yang terdapat pada penelitian ini.

