

BAB VII

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian yang berjudul “Hubungan Kecanduan *Gadget* dengan Lama Tidur pada Anak Usia Sekolah di SDN 06 Pasar Ambacang”, dapat ditarik kesimpulan dan saran sebagai berikut :

A. Kesimpulan

1. Hampir setengahnya anak usia sekolah di SDN 06 Pasar Ambacang termasuk ke dalam kategori kecanduan *gadget*.
2. Hampir setengahnya anak usia sekolah di SDN 06 Pasar Ambacang termasuk ke dalam kategori tidur yang tidak direkomendasikan.
3. Ada hubungan antara kecanduan *gadget* dengan lama tidur pada anak usia sekolah di SDN 06 Pasar Ambacang dengan nilai *p-value* sebesar 0.000 ($p < 0.05$).

B. Saran

1. Bagi Orangtua

Diharapkan orangtua dapat berperan aktif dalam memberikan batasan terhadap penggunaan *gadget*, serta melakukan pengawasan saat menggunakan *gadget* untuk mencegah terjadinya kecanduan *gadget* pada anak, dan hubungannya terhadap lama tidur anak.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan terjalinnya kerjasama antara sekolah, dalam hal ini dapat dilakukan oleh Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dengan tenaga kesehatan untuk melakukan sosialisasi bersama dengan orangtua untuk memberikan penyuluhan tentang kecanduan *gadget* pada anak, hubungannya dengan lama tidur anak, serta perlunya peran orangtua dalam pengaturan durasi dan pemakaian *gadget* pada anak.

3. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian diharapkan menjadi landasan serta acuan serta sumber berita dalam menyebarkan ilmu pembelajaran tentang penggunaan *gadget* dan hubungannya dengan tidur pada anak usia sekolah.

4. Bagi Peneliti

Diharapkan hasil dari penelitian ini menjadi pengalaman peneliti dan dapat meningkatkan wawasan dalam melakukan penelitian ilmiah.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk bisa melanjutkan penelitian ini dalam jangkauan yang lebih luas dan menambah atau meneliti menggunakan variabel atau faktor lain. Peneliti selanjutnya perlu untuk melihat;

- Bagaimana *gadget* dapat mempengaruhi kebiasaan makan atau berat badan anak.
- Bagaimana *gadget* dapat meningkatkan kemampuan akademik dan kognitif anak.

- Bagaimana *gadget* dapat mempengaruhi masalah penyesuaian anak dengan saudara kandungnya.

