

## BAB VII

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan mengenai hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Poltekkes Kemenkes RI Padang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Didapatkan rerata skor penggunaan *smartphone* pada mahasiswa keperawatan Poltekkes Kemenkes RI Padang dengan kategori penggunaan *smartphone* tinggi.
2. Didapatkan rerata skor kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Poltekkes Kemenkes RI Padang dengan kategori kualitas tidur buruk.
3. Terdapat hubungan yang bermakna signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Poltekkes Kemenkes RI Padang dengan korelasi lemah dan arah positif ( $p = 0,000$  dan  $r = 0,305$ ).

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, terdapat beberapa saran untuk pengembangan hasil penelitian, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan rujukan evaluasi bagi instansi pendidikan terkait dengan masalah yang terjadi pada mahasiswa

dalam penggunaan *smartphone* seperti dampak yang ditimbulkan dalam penggunaan *smartphone*. Institusi pendidikan dapat mempertimbangkan upaya untuk membatasi kebiasaan dalam penggunaan *smartphone* agar dapat mengatur waktu istirahat dan mahasiswa dapat memperbaiki kualitas tidurnya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data dasar bagi penelitian selanjutnya terkhusus pada penelitian tentang penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Dari hasil penelitian ini, peneliti sangat berharap untuk penelitian selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti lingkungan, kelelahan, motivasi, stress, nutrisi, alkohol dan obat-obatan, serta faktor lainnya.

3. Bagi mahasiswa

Dari hasil penelitian ini, disarankan kepada mahasiswa agar dapat mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone* dengan cara mencari informasi mengenai penggunaan *smartphone* yang baik serta dampak yang ditimbulkan sehingga mahasiswa mampu melakukan penilaian terhadap penggunaan *smartphone*, dan memperbaiki kualitas tidur dengan cara batasi waktu tidur siang, mengelola stress dengan baik, menghindari penggunaan perangkat elektronik atau gawai sebelum tidur dan lakukan relaksasi atau meditasi sebelum tidur.