

## BAB VII

### PENUTUP

Berdasarkan penelitian dan pembahasan penelitian berjudul “Hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 18 Kota Padang” dapat ditarik kesimpulan dan saran sebagai berikut.

#### A. Kesimpulan

1. Jenis kelamin yang paling banyak didapatkan pada penelitian ini adalah laki-laki dan sebagian besar responden berada pada kategori usia remaja awal.
2. Sebagian besar remaja di SMPN 18 Kota Padang mengalami kecanduan *smartphone* sedang, yaitu penggunaan *smartphone* yang berlebihan namun belum mengganggu secara ekstrem, dengan ciri utama sulit mengontrol durasi penggunaan dan tetap menggunakan meskipun menyadari dampaknya.
3. Sebagian besar remaja di SMPN 18 Kota Padang memiliki kualitas tidur yang buruk, ditandai dengan sulit tidur, sering terbangun di malam hari, waktu tidur yang kurang dari 7 jam, dan rasa lelah saat bangun tidur.
4. Terdapat hubungan bermakna antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 18 Kota Padang, di mana semakin tinggi tingkat kecanduan, semakin buruk kualitas tidur yang dialami oleh remaja.

## B. Saran

### 1. Bagi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan bagi institusi pendidikan keperawatan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan referensi dalam memahami dampak penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur remaja, sehingga asuhan keperawatan komunitas khususnya pada kelompok remaja dapat dilaksanakan secara holistik dan berfokus pada upaya promotif dan preventif terhadap gangguan tidur.

### 2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pihak sekolah, khususnya guru BK (Bimbingan Konseling), sebagai dasar dalam meningkatkan penyuluhan dan bimbingan kepada siswa terkait penggunaan *smartphone* yang bijak serta pentingnya menjaga kualitas tidur. Selain itu, sekolah dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun kebijakan dan kegiatan sekolah yang mendukung pola hidup sehat siswa.

### 3. Bagi Responden

Diharapkan para remaja, khususnya siswa SMPN 18 Kota Padang, dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya membatasi penggunaan *smartphone*, terutama menjelang tidur. Bagi siswa yang memiliki kecanduan *smartphone* dan mengalami gangguan kualitas tidur, disarankan untuk mulai mengatur waktu penggunaan perangkat serta mencari bantuan konseling apabila diperlukan.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja selain kecanduan *smartphone*, seperti stres akademik, pola makan, dan aktivitas fisik. Selain itu, diharapkan juga penelitian selanjutnya dapat memberikan intervensi langsung kepada responden.

