

## BAB VII

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan *screen time* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 13 Padang, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Variabel *screen time* pada remaja di SMP Negeri 13 Padang menunjukkan rerata 7,06.
2. Variabel kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 13 Padang menunjukkan rerata sebesar 29,48.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen (*screen time*) dengan variabel dependen (kualitas tidur) ( $p=0,001$ ), dengan kekuatan korelasi sedang dan arah korelasi negatif (koefisien korelasi -0,537). Semakin tinggi *screen time*, maka semakin buruk kualitas tidur pada remaja awal di SMP Negeri 13 Padang.

#### B. Saran

Terkait dengan kesimpulan hasil penelitian ada beberapa hal yang dapat disarankan demi keperluan pengembangan hasil penelitian antara hubungan *screen time* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 13 Padang adalah sebagai berikut:

##### 1. Bagi Remaja

Remaja disarankan untuk mengatur waktu penggunaan perangkat elektronik, terutama pada malam hari. Penggunaan perangkat

menjelang tidur. Sebaiknya, kurangi *screen time* satu hingga dua jam sebelum tidur dan hindari penggunaan perangkat di atas tempat tidur.

## 2. Bagi Sekolah

Sekolah disarankan memberikan edukasi kepada siswa tentang pentingnya tidur yang cukup dan dampak negatif penggunaan perangkat elektronik berlebihan pada malam hari. Selain itu, kerja sama dengan orang tua diperlukan untuk membimbing siswa menggunakan perangkat secara bijak di rumah.

## 3. Bagi Keperawatan

Bagi perawat disarankan untuk meningkatkan promosi kesehatan mengenai manajemen *screen time* dan pentingnya tidur yang berkualitas. Perawat dapat memberikan edukasi langsung atau melalui media tentang dampak buruk penggunaan perangkat elektronik berlebihan terhadap pola tidur. Instansi juga diharapkan bekerja sama dengan sekolah dalam program edukasi kesehatan.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan cakupan wilayah yang lebih luas dan jumlah responden yang lebih besar agar hasil penelitian dapat lebih mewakili populasi secara umum. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi berhubungan dengan kualitas tidur.

## 5. Bagi Orang tua

Orang tua disarankan dapat melakukan komunikasi terbuka antara orang tua dan anak mengenai penggunaan teknologi serta pentingnya tidur yang cukup dapat memperkuat kesadaran dan kedisiplinan anak.

