

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian yang berjudul “Hubungan Penggunaan Gadget dengan Lama Waktu Tidur pada Anak Usia Sekolah di SDN 11 Lubuk Buaya” dapat disimpulkan bahwa:

1. Distribusi frekuensi Lama Waktu Tidur Pada Anak Usia Sekolah di SDN 11 Lubuk Buaya sebanyak 138 (52.5%) berada pada kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden memiliki tidur yang cukup.
2. Distribusi frekuensi Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Sekolah di SDN 11 Lubuk Buaya sebanyak 171 (65.0%) berada pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden dengan penggunaan gadget kategori baik.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan gadget dengan lama waktu tidur pada anak usia sekolah di SDN 11 Lubuk Buaya dengan $p\text{-value} < 0.001$ ($p < 0,05$), sehingga H_a diterima.

B. Saran

1. Bagi Orang tua

Orang tua diharapkan menetapkan waktu bebas gadget minimal 1 jam sebelum tidur dan tidak menempatkan gadget di kamar tidur anak pada malam hari. Orang tua juga disarankan menerapkan jadwal tidur tetap yang tidak berbeda jauh antara hari sekolah dan hari libur.

2. Bagi Sekolah

Bagi Sekolah, diharapkan dapat menjalin kerja sama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan sosialisasi kepada orang tua mengenai pentingnya pendampingan dan pembatasan penggunaan gadget pada anak serta pengaturan waktu tidur yang cukup dan teratur.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi tambahan dalam proses pembelajaran, khususnya pada mata kuliah Keperawatan Anak terkait Durasi Tidur. Institusi pendidikan juga disarankan untuk melengkapi kepastakaan dengan hasil-hasil penelitian terbaru mengenai hubungan penggunaan gadget dengan lama waktu tidur, guna mendukung mahasiswa dalam mengembangkan penelitian selanjutnya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk bisa melanjutkan penelitian mengenai faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi lama waktu tidur anak, seperti beban belajar pada kelas 5–6, kebiasaan minum minuman berkafein, belajar hingga larut malam, dan pengawasan orang tua. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan desain longitudinal agar hubungan antara penggunaan gadget dan lama waktu tidur dapat dilihat dengan lebih jelas.