

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Penelusuran literatur dalam melakukan penelitian *Systematic Literature Review* ini dilakukan dengan menggunakan tiga *database* ilmiah, yaitu PubMed, *Science Dirrect*, dan *Google Scholar* dengan *database* tahun publikasi 2016-2026. Hasil Seleksi menunjukkan bahwa terdapat 9 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dilanjutkan pada tahap telaah sistematis. Studi-studi tersebut tersebar pada beberapa negara di dunia, yaitu Nepal, Amerika, China dan Swiss. Adapun kesimpulan dari penelitian ini, yaitu :

1. Berdasarkan hasil telaah sistematis (*Systematic Literature Review*) terhadap 9 artikel penelitian berskala internasional (periode publikasi 2016–2026) yang mencakup populasi remaja di berbagai negara (Nepal, Swiss, China, dan Amerika Serikat), dapat disimpulkan secara komprehensif bahwa pola tidur pada remaja merupakan fenomena multidimensional yang berhubungan signifikan dengan variabel kecanduan *smartphone*, beban akademis, dan faktor lingkungan. Ketiga variabel independen tersebut saling berinteraksi dan secara konsisten memengaruhi berbagai indikator utama pola tidur remaja, meliputi berkurangnya durasi tidur harian, keterlambatan waktu mulai tidur (*sleep onset / sleep latency*), penurunan efisiensi tidur, meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari, hingga memburuknya kualitas tidur secara keseluruhan.

2. Kecanduan dan penggunaan *smartphone* sebelum tidur terutama akibat tingginya durasi *screen time*, paparan cahaya biru (*blue light*), keberadaan gawai di kamar tidur, serta frekuensi terbangun oleh notifikasi malam hari (*pickups*) berhubungan secara signifikan dengan indikator utama pola tidur remaja meliputi keterlambatan latensi tidur, penurunan efisiensi tidur, pemotongan durasi tidur, dan penurunan kualitas tidur remaja.
3. Tingginya beban dan stres akademis seperti tumpukan tugas sekolah, jadwal belajar malam, dan tekanan ujian—secara langsung mengubah dan mengganggu struktur pola tidur remaja, yang bermanifestasi pada pemotongan jam tidur biologis (*sleep displacement*), perpanjangan waktu yang dibutuhkan untuk mulai tertidur (*sleep latency*), akumulasi utang tidur kronis (*sleep debt*), serta penurunan durasi dan efisiensi tidur yang merusak keteraturan jadwal tidur harian remaja.
4. Kondisi lingkungan fisik (seperti kebisingan/polusi suara, suhu kamar yang panas, dan paparan polusi udara PM2.5), lingkungan sosial (keamanan dan kenyamanan tempat tinggal), serta lingkungan keluarga secara langsung memengaruhi komponen pola tidur remaja, yang bermanifestasi pada keterlambatan waktu mulai tidur (*sleep onset / sleep latency*), tingginya frekuensi terbangun di malam hari (*nocturnal awakenings*), hingga penurunan durasi tidur total dan efisiensi tidur harian.

6.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang telah dipaparkan, peneliti mengajukan beberapa saran strategis bagi berbagai pihak terkait, yaitu :

1. Bagi Remaja dan Orangtua

Remaja dan orang tua disarankan untuk bekerja sama dalam menerapkan kedisiplinan *sleep hygiene* seperti menetapkan jadwal tidur-bangun yang konsisten, menghentikan *screen time* dan menyimpan gawai di luar kamar minimal 1 jam sebelum tidur, serta menciptakan lingkungan kamar yang bebas kebisingan dan bersuhu sejuk guna mempercepat waktu mulai tertidur (*sleep latency*), mencegah keterbangunan di malam hari (*nocturnal awakenings*), serta memaksimalkan durasi dan efisiensi tidur harian.

2. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah disarankan untuk mengelola alokasi beban tugas harian dan jadwal ujian secara seimbang serta menyelenggarakan program edukasi promosi kesehatan tidur berkala guna mencegah siswa dari pemotongan jam tidur biologis (*sleep displacement*), penumpukan utang tidur kronis (*sleep debt*), dan perilaku menunda waktu tidur (*bedtime procrastination*).

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memanfaatkan hasil kajian ini sebagai landasan dalam merancang, mengimplementasikan, dan menguji efektivitas program intervensi berbasis komunitas atau sekolah (seperti modul perubahan perilaku *sleep hygiene*) yang berfokus secara langsung pada pemulihan dan perbaikan indikator pola tidur remaja (durasi, efisiensi, dan kualitas tidur).