

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Adabiah 2 Padang”, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar 61 Responden (79,2%) berada pada penggunaan *gadget* dengan kategori tinggi pada Remaja di SMA Adabiah 2 Padang 2025.
2. Sebagian besar 62 Responden (80,5%) memiliki kualitas tidur yang buruk di SMA Adabiah 2 Padang 2025.
3. Ada hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Adabiah 2 Padang *p-value* yaitu 0,000 ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya

Di harapkan kepada penelitian selanjutnya agar melakukan penelitian dengan judul yang sama dapat menambah variabel independennya seperti status kesehatan, stress, lingkungan, latihan fisik, kelelahan dan nutrisi.

2. Bagi institusi Pendidikan

Di harapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi atau sumber bacaan tambahan bagi mahasiswa untuk menambah pengetahuan tentang hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja.

3. Bagi tempat penelitian

Disarankan bagi sekolah untuk mengadakan program edukasi atau seminar bagi siswa-siswi mengenai dampak negatif penggunaan *gadget* berlebihan terhadap kesehatan, khususnya kualitas tidur. Edukasi ini juga dapat melibatkan guru BK, orang tua, dan tenaga kesehatan. Sekolah juga dapat menetapkan kebijakan penggunaan *gadget*, seperti larangan penggunaan *gadget* selama jam pelajaran, dan memfasilitasi pengawasan penggunaan *gadget* saat kegiatan belajar mengajar berlangsung.

