

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMPN 18 Padang. Dapat diambil kesimpulan :

1. Kurang dari separuh (47,4%) penggunaan *smartphone* yang rendah di SMPN 18 Padang
2. Lebih dari separuh (62,8%) kualitas tidur yang baik di SMPN 18 Padang
3. Terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur yang baik di SMPN 18 Padang dengan nilai $p < 0,000$ ($0,000 < 0,05$)

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan dan dasar pengembangan untuk penelitian lanjutan yang lebih luas, baik dalam hal jumlah sampel, rentang usia, maupun lokasi penelitian. Disarankan untuk menggunakan metode campuran agar dapat menggali secara lebih mendalam pengalaman subjektif remaja terkait penggunaan *smartphone* dan gangguan tidurnya.

2. Bagi Institusi Pendidikan Universitas Alifiah Padang

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan ajar atau referensi dalam mata kuliah keperawatan komunitas dan kesehatan remaja. Selain itu, institusi pendidikan diharapkan lebih aktif mendorong mahasiswa untuk melakukan penelitian-penelitian aplikatif yang menyentuh langsung masalah kesehatan

masyarakat saat ini, terutama yang berkaitan dengan perkembangan teknologi dan dampaknya terhadap kesehatan mental dan fisik.

3. Bagi Tempat Penelitian

Sekolah diharapkan dapat bekerja sama dengan pihak puskesmas setempat untuk mengadakan penyuluhan rutin tentang manajemen waktu penggunaan *smartphone* dan pentingnya menjaga pola tidur yang sehat. Sekolah juga bisa mempertimbangkan untuk menetapkan kebijakan pembatasan penggunaan gadget di lingkungan sekolah, serta mengintegrasikan edukasi kesehatan digital dalam kegiatan pembelajaran dan bimbingan konseling.

