

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul penelitian **"Hubungan Penggunaan Gadget dan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMAN 12 Kota Padang Tahun 2026"**, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar remaja (54,7%) memiliki kualitas tidur buruk di SMAN 12 Kota Padang Tahun 2026.
2. Sebagian besar remaja (53,5%) termasuk dalam penggunaan *gadget* kategori adiksi, di SMAN 12 Kota Padang Tahun 2026.
3. Sebagian besar remaja (52,3%) memiliki *sleep hygiene* kategori buruk, di SMAN 12 Kota Padang Tahun 2026.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja SMAN 12 Kota Padang Tahun 2026 dengan hasil uji *Chi-Square* memperoleh nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p \leq 0,05$).
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja SMAN 12 Kota Padang Tahun 2026 dengan hasil uji *Chi-Square* memperoleh nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p \leq 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan memperluas pengetahuan peneliti mengenai hubungan antara penggunaan *gadget* dan kebiasaan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur remaja. Selain itu, penelitian ini berkontribusi dalam pengembangan kajian ilmiah di bidang kesehatan masyarakat, khususnya yang berkaitan dengan perilaku kesehatan remaja dan kualitas tidur, serta menjadi sarana penerapan konsep dan metode penelitian ilmiah yang telah dipelajari.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengalaman yang berharga dalam menambah wawasan keilmuan serta meningkatkan kemampuan peneliti dalam melakukan penelitian lapangan.

3. Bagi SMAN 12 Kota Padang

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan tambahan informasi bagi pihak sekolah dan tenaga pendidik dalam menyusun serta melaksanakan upaya edukasi mengenai pengendalian penggunaan *gadget* dan penerapan kebiasaan *sleep hygiene* yang baik. Diharapkan kualitas tidur remaja di SMAN 12 Kota Padang dapat ditingkatkan.

4. Bagi Universitas Alifah Padang

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber data dan bahan pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan remaja. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi akademik

bagi mahasiswa kesehatan masyarakat dalam mempelajari faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur remaja.

