

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dengan judul penelitian “Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 12 Padang”, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Lebih dari separuh (63.7%) memiliki kualitas tidur buruk pada remaja di SMA Negeri 12 Padang tahun 2026
2. Lebih dari separuh (56,3%) memiliki kecanduan *smartphone* tinggi pada remaja di SMA Negeri 12 Padang tahun 2026
3. Ada hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur ($p=0,000$) pada remaja di SMA Negeri 12 Padang tahun 2026

B. Saran

1. Bagi SMA Negeri 12 Padang

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi SMA Negeri 12 Padang dalam meningkatkan perhatian terhadap kebiasaan penggunaan *smartphone* di kalangan siswa serta pentingnya menjaga kualitas tidur yang baik. Sekolah diharapkan dapat bekerja sama dengan guru, wali kelas, dan orang tua dalam memberikan edukasi mengenai penggunaan *smartphone* secara bijak, membatasi penggunaan gawai terutama pada malam hari, serta menerapkan program promosi kesehatan tentang pentingnya *sleep hygiene*. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, konsentrasi belajar, prestasi akademik, dan kesehatan fisik maupun mental siswa.

2. Bagi Universitas Alifah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan sumber informasi bagi mahasiswa keperawatan dalam menambah wawasan mengenai hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja. Mahasiswa keperawatan juga diharapkan dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan kesehatan remaja, serta menyusun program edukasi dan promosi kesehatan mengenai penggunaan *smartphone* yang sehat dan penerapan kebiasaan tidur yang baik (*sleep hygiene*). Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam memberikan asuhan keperawatan yang berfokus pada upaya promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan fisik maupun psikologis remaja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur remaja, seperti tingkat stres, kecemasan, aktivitas fisik, durasi penggunaan media sosial, kebiasaan mengonsumsi kafein, dukungan keluarga, serta kebiasaan penggunaan *smartphone* sebelum tidur. Penggunaan instrumen yang lebih objektif, seperti aplikasi pemantau durasi penggunaan *smartphone* atau alat pengukur kualitas tidur, juga dapat dipertimbangkan untuk meningkatkan akurasi hasil penelitian.