

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 78 responden mengenai **“Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Gangguan Pola Tidur pada Remaja Di SMP Negeri 18 Padang Tahun 2026”**, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden berada pada kelompok umur 13 tahun dan 14 tahun dengan jumlah yang sama, yaitu masing-masing 39 responden (50,0%). Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu 45 responden (57,7%) pada remaja SMP Negeri 18 Padang Tahun 2026.
2. Sebagian besar responden memiliki penggunaan *gadget* dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 44 responden (56,4%), pada remaja SMP Negeri 18 Padang Tahun 2026.
3. Sebagian besar responden mengalami pola tidur terganggu, yaitu sebanyak 52 responden (66,7%), pada remaja SMP Negeri 18 Padang Tahun 2026.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan *gadget* dengan pola tidur. Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dengan pola tidur pada responden remaja SMP Negeri 18 Padang Tahun 2026.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan responden dapat mengatur penggunaan *gadget* dengan lebih baik, terutama membatasi penggunaan *gadget* pada malam hari dan menjelang waktu tidur. Responden juga diharapkan membiasakan tidur dan bangun pada waktu yang teratur untuk menjaga pola tidur yang baik.

2. Bagi Orang Tua

Diharapkan orang tua Penggunaan *gadget* yang tinggi dapat menyebabkan responden menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain game, menonton video, menggunakan media sosial, berkomunikasi, maupun melakukan aktivitas lainnya melalui *gadget* sehingga waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur menjadi berkurang. Penggunaan *gadget* hingga malam hari juga dapat menyebabkan waktu tidur menjadi lebih larut. Penggunaan media digital pada anak dan remaja berkaitan dengan waktu tidur yang lebih lambat dan durasi tidur yang lebih pendek. Hal tersebut dapat terjadi karena aktivitas digital dapat menggantikan waktu tidur serta memberikan stimulasi psikologis dan emosional yang membuat individu tetap terlibat dalam penggunaan perangkat. Penggunaan *gadget* menjelang tidur secara terus-menerus dapat menyebabkan perubahan waktu tidur dan berhubungan dengan terganggunya pola tidur. Dapat memberikan pengawasan dan pendampingan terhadap penggunaan *gadget* , terutama dalam mengatur durasi penggunaan *gadget* pada malam hari. Orang tua juga diharapkan memberikan edukasi mengenai pentingnya tidur yang cukup dan teratur bagi kesehatan serta aktivitas sehari-hari.

3. Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan edukasi kepada siswa mengenai penggunaan *gadget* secara bijak dan dampaknya terhadap pola tidur. Edukasi dapat dilakukan melalui kegiatan penyuluhan atau pemberian informasi mengenai pentingnya membatasi penggunaan *gadget* sebelum tidur.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar serta mempertimbangkan faktor lain yang dapat berhubungan dengan pola tidur, aktivitas sebelum tidur, aktivitas fisik, kondisi psikologis, lingkungan tidur, dan kebiasaan tidur.

