

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis literatur maka disimpulkan

1. Karakteristik Responden pada Remaja Awal

Dari kesepuluh artikel yang dianalisis yaitu rentang usia yang diteliti usia 11-14 tahun dengan anak remaja laki – laki dan anak remaja perempuan

2. Durasi Penggunaan Gawai pada Remaja Awal

Dari kesepuluh artikel yang dianalisis, durasi penggunaan gawai pada remaja awal adalah 1-4 jam per hari.

3. Kualitas Tidur pada Remaja Awal

Dari kesepuluh artikel yang dianalisis kualitas tidur pada remaja awal didapatkan hasil $\geq 92,7\%$ mengalami kualitas tidur yang buruk.

4. Hubungan Penggunaan Gawai dengan Kualitas Tidur pada Remaja Awal

Berdasarkan literatur dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan gawai dengan kualitas tidur pada remaja awal dengan hasil $p=0,938$ dan $\alpha = < 0.05$.

B. Saran

Adapun saran yang dapat direkomendasikan dari hasil penelitian diatas sebagai berikut.

1. Bagi Pendidikan Keperawatan

Bagi pendidikan keperawatan penelitian ini dapat menjadi data dasar untuk mengembangkan teori-teori mengenai hubungan penggunaan gawai dengan kualitas tidur pada remaja awal, pembatasan gawai remaja 1 sampai 2 jam per hari.

2. Bagi Remaja

Disarankan bagi remaja dalam penggunaan durasi gawai yaitu paling lama 1-2 jam sehingga dapat membatasi penggunaan gawai yang berlebihan dengan memanfaatkan waktu sebaik mungkin sehingga menghasilkan sesuatu yang lebih produktif dan perlu mempelajari dampak positif dan negatif penggunaan gawai yang berlebihan terhadap kualitas tidur.

3. Bagi Institusi /Lembaga

Sebagai bahan penyuluhan untuk menyusun penyuluhan kesehatan tentang hubungan penggunaan gawai dengan kualitas tidur pada remaja awal. Untuk perawat anak dapat melakukan penkes dalam komunitas penggunaan gawai pada kualitas tidur serta dapat memberikan penyuluhan mengenai pentingnya dalam menggunakan gawai yang positif dengan kualitas tidur yang cukup untuk mencegah insomnia dan kesehatan fisik yang menurun.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian dengan metode eksperimen dan menganalisis secara lebih detail terkait faktor-faktor yang dapat

mempengaruhi kualitas tidur terganggu. Faktor tersebut diantaranya; faktor durasi tidur remaja awal, faktor lingkungan sekolah, faktor keluarga, dan faktor lingkungan masyarakat sosial.