

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian pada tanggal 27 Juni 2020 sampai dengan 6 Juli 2020 tentang penggunaan *gadget* melebihi jam normal dengan kualitas tidur pada remaja dikelurahan Mulyorejo Surabaya.

1. Penggunaan *gadget* melebihi jam normal pada remaja di kelurahan Mulyorejo, Surabaya dalam kategori berat sejumlah 61 responden (79,2%).
2. Kualitas tidur remaja di kelurahan Mulyorejo, Surabaya memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk sejumlah 60 responden (77,9%).
3. Ada hubungan antara penggunaan *gadget* melebihi jam normal dengan kualitas tidur remaja dikelurahan Mulyorejo, Surabaya dimana $P = 0,000 < \alpha = 0,05$ dengan nilai korelasi 0,653.

5.2 Saran

1. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat lebih memperhatikan dan memanfaatkan waktu sebaik mungkin sehingga dapat mengurangi waktu penggunaan *gadget* dan dapat memenuhi kebutuhan tidur dengan baik.

2. Bagi Kominfo

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru mengenai penggunaan *gadget* pada remaja di kelurahan Mulyorejo Surabaya.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi profesi keperawatan agar dapat meningkatkan dan mengembangkan pendidikan kesehatan keperawatan dalam hal edukasi terhadap penggunaan *gadget* melebihi jam normal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan dan bahan pertimbangan untuk melakukan penelitian terhadap penggunaan *gadget* pada remaja, dan diharapkan dapat mengambil responden yang lebih luas untuk mengetahui hasil yang lebih tinggi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan *gadget* dan kualitas tidur pada remaja.

