

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

- Sebanyak 155 responden yang menggunakan ponsel pintar mengalami gangguan tidur dan sebagian besar mengalami gangguan memulai dan mempertahankan tidur.
- Terdapat hubungan yang bermakna pada penggunaan ponsel pintar lebih dari 30 menit sebelum tidur dengan gangguan tidur pada pelajar SMAN 1 Cikarang Utara.

6.2 Saran

6.2.1 Orang Tua

Gangguan tidur pada remaja memiliki insidens yang cukup tinggi, terutama sekarang ini karena penggunaan media elektronik merupakan bagian dari hidup remaja. Diharapkan orang tua dapat membatasi penggunaan media elektronik terutama ponsel pintar dalam keseharian remaja dan terutama pada waktu menjelang waktu tidur anak.

6.2.2 Peneliti

Diharapkan adanya penelitian lanjutan dengan variabel penelitian yang bervariasi seperti tidak hanya pengaruh ponsel pintar tetapi juga media elektronik lain seperti televisi, tablet dll. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk peneliti lain dalam melakukan penelitian yang berhubungan dengan gangguan tidur yang dialami oleh remaja.