

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian mengenai gambaran penggunaan *Smartphone* pada remaja di SMAN 1 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya dari 203 orang siswa/i yang dilakukan penelitian adalah 41,4% siswa/i menggunakannya untuk media sosial, 87,2% siswa/i dengan durasi penggunaan *smartphone* lebih dari 3 jam/hari, 32,1% siswa/i dalam rentang penggunaan 21-50x sehari, 75,9% siswa/i dalam kategori kadang-kadang menggunakan *smartphone* di sekolah, 53,7% siswa/i dalam kategori kadang-kadang penggunaan *smartphone* di rumah. Adanya kenyamanan yang dirasakan saat menggunakan, mendorong seseorang untuk melakukannya secara berulang-ulang hingga penggunaan *smartphone* dikalangan remaja mengalami peningkatan.

Sementara untuk hasil penelitian mengenai gambaran kualitas tidur pada remaja di SMAN 1 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya dari 203 orang siswa/i yang dilakukan penelitian adalah 82,8% siswa/i mengatakan kualitas tidur subjektifnya baik, rata-rata masa laten tidur pada remaja sebesar 18,78 (menit) dengan jumlah remaja yang mengalami selama seminggu terakhir sebanyak 60,6% siswa/i, rata-rata durasi tidur sebesar 6,81 (jam), rata-rata efisiensi tidur sebesar 95,5 (%), 93,6% siswa/i pernah mengalami gangguan tidur dalam seminggu terakhir dengan tingkatan yang berbeda, 8,3% siswa pernah menggunakan obat, 81,3% siswa/i

mengalami disfungsi di siang hari selama seminggu terakhir dengan frekuensi dan waktu terjadi yang berbeda, dan 93,6% siswa/i memiliki antusias tinggi untuk menyelesaikan masalah. Kualitas tidur setiap orang berbeda, tergantung pada kebiasaan yang dibawa selama perkembangannya, aktivitas, koping, kondisi kesehatan dan lain.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Diharapkan dapat digunakan sebagai bahan informasi dan wawasan tentang penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur yang baik, agar bisa lebih bijak dalam penggunaan *smartphone* dan mengupayakan aktivitas sehari-hari hingga tidak berdampak pada kualitas tidur.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat memberikan informasi mengenai gambar penggunaan *smartphone* pada remaja, agar bisa lebih bijak dalam memanfaatkan teknologi dan gambaran kepada remaja tentang kualitas tidur yang baik hingga dapat meningkatkan konsentrasi dan prestasinya.

3. Bagi Perguruan Tinggi

Diharapkan dapat memberikan informasi tambahan untuk mahasiswa kesehatan mengenai gambaran penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur pada remaja, sehingga perguruan tinggi kesehatan dapat memberi edukasi

kepada remaja khususnya tentang penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur baik yang dapat meningkatkan konsentrasi dan prestasi mereka.

4. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan pengetahuan, wawasan dan pengalaman bagi peneliti mengenai gambaran penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat ditindak lanjuti dengan penelitian selanjutnya yang bersifat analitis. Untuk menyatakan hubungan faktor- faktor penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur dengan penggunaan variabel penyangga.

