

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan:

1. Pola tidur pada subjek penelitian yang telah dilakukan sebagian besar mengalami pola tidur buruk sebanyak 37 orang (39,8%), dan mengalami pola tidur baik sebanyak 56 orang (60,2%).
2. Pola tidur anak pengguna *gadget* pada subjek penelitian berdasarkan usia, menunjukkan sebagian besar terdapat pada kategori pola tidur anak baik dengan mayoritas usia 10 tahun sebanyak 78 orang (83,9%).
3. Pola tidur anak pengguna *gadget* pada subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, menunjukkan sebagian besar masuk dalam kategori pola tidur anak baik dengan mayoritas jenis kelamin perempuan sebanyak 49 orang (52,7%).

#### **B. Saran**

1. Bagi Responden

Diharapkan agar hasil penelitian ini dijadikan sebuah motivasi oleh responden agar selalu mencari informasi mengenai pola tidur anak pengguna *gadget (handphone)*.

2. Bagi MIN 3 Jembrana

Bagi pihak sekolah, peneliti berharap bahwa melalui penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai pola tidur pada anak pengguna *gadget (handphone)*. Sehingga sekolah dapat mengadakan penyuluhan kepada anak yang menggunakan *gadget (handphone)*.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut secara khusus menggunakan desain penelitian analitik dan menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak untuk mencari faktor-faktor yang dapat memengaruhi pola tidur pada anak pengguna *gadget*. Pada peneliti selanjutnya disarankan untuk mencari sumber-sumber lain dari peneliti sebelumnya sebagai referensi dan diharapkan untuk fokus dalam melakukan proses penelitian dan pengolahan data, dan mempersiapkan diri lebih baik.