

## BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan penggunaan *gadget* dengan pola tidur pada remaja di SMA PGRI 2 Denpasar dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Durasi penggunaan *gadget* yang sesuai yaitu sebanyak 100 responden dengan persentase 69%.
2. Frekuensi penggunaan *gadget* didapatkan hasil 53,1% responden memiliki frekuensi yang tinggi dalam menggunakan *gadget*.
3. Pola tidur responden yaitu sebanyak 97,% responden memiliki pola tidur yang buruk.
4. Berdasarkan tabel 5, durasi penggunaan *gadget* dengan pola tidur didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,001$  ( $\alpha = 0,005$ ) dengan nilai *correlation coefficient* -0,270 sehingga hasilnya menunjukkan adanya hubungan durasi dengan pola tidur dan berdasarkan tabel 6, didapatkan frekuensi penggunaan *gadget* dengan pola tidur menunjukkan nilai koefisien korelasi 0,127 dengan nilai  $p\text{-value} = 0,129$  sehingga hasilnya menunjukkan hubungan yang positif yang sangat lemah di antara kedua variabel.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Responden**

Pada usia remaja perlu mengetahui bahaya menggunakan *gadget* berlebihan dengan gangguan kesehatan khususnya pola tidur yang dapat mengganggu konsentrasi belajar dan aktivitas sehari-hari.

### **2. Bagi SMA PGRI 2 Denpasar**

SMA PGRI 2 Denpasar perlu mengembangkan keaktifan siswa di sekolah agar tidak fokus pada *gadget* saja seperti pelaksanaan promosi kesehatan dan program-program ekstrakurikuler seperti PMR, pramuka, paskibra, dan kegiatan akademik dan non akademik lainnya.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih mendalam mengenai penggunaan *gadget* yang dapat mempengaruhi pola tidur remaja dan melakukan metode yang berbeda.