

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. *Screen time* pada remaja di SMK Taruna Bangsa sebagian besar berada pada kategori sedang hingga tinggi (52% kategori sedang + 40% kategori tinggi) dengan *screen time* malam hari sebagai masalah utama.
2. *Sleep quality* buruk pada remaja di SMK Taruna Bangsa mencakup hampir seluruh responden 76% dengan *sleep latency* 58,7% yang panjang dan daytime dysfunction yang tinggi 69,3%.
3. Terdapat hubungan signifikan antara *screen time* dengan *sleep quality* pada remaja di SMK Taruna Bangsa dengan tingkat hubungan sedang hingga kuat (koefisien korelasi person $r = 0,523$) dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, berikut adalah saran-saran yang dapat merekomendasikan

1. Bagi Pihak Sekolah (SMK Taruna Bangsa)

Menyusun kebijakan tertulis mengenai pembatasan penggunaan gadget selama pembelajaran dan di luar jam pelajaran. Mengintegrasikan edukasi sleep hygiene dan manajemen screen time dalam kegiatan morning assembly atau program UKS. Membuat aturan "gadget-free bedroom" dimana siswa tidak diperbolehkan membawa HP ke tempat tidur pada malam hari. Menyediakan kegiatan ekstrakurikuler yang positif untuk mengurangi waktu luang yang berpotensi dihabiskan di depan layar.

2. Bagi Tenaga Kesehatan (Puskesmas dan Perawat)

Melakukan skrining *sleep quality* secara rutin pada remaja menggunakan instrumen PSQI. Mengintegrasikan edukasi tentang dampak screen time terhadap tidur dalam program promosi kesehatan remaja. Menyusun modul pelatihan capacity building bagi perawat dalam melakukan health assessment digital dan sleep hygiene education. Mengembangkan intervensi berbasis bukti untuk mengurangi screen time dan meningkatkan sleep quality remaja.

3. Bagi Orang Tua/Wali Siswa

Mengawasi dan membatasi penggunaan gadget anak pada malam hari, khususnya 1-2 jam sebelum tidur. Menetapkan aturan keluarga mengenai jam penggunaan gadget (misalnya "jam tanpa gadget" pada malam hari). Memberikan contoh perilaku penggunaan gadget yang baik kepada anak. Menciptakan lingkungan tidur yang kondusif dimana Gadget tidak diletakkan di dekat tempat tidur anak.

4. Bagi Remaja Itu Sendiri

Mengurangi *screen time* terutama pada malam hari, khususnya 1-2 jam sebelum tidur. Membuang gadget dari tempat tidur dan meletakkan di tempat yang dijangkau pada malam hari. Mengganti aktivitas *screen time* dengan aktivitas lain yang lebih sehat seperti membaca buku, olahraga ringan, atau berinteraksi dengan keluarga. Membiasakan jadwal tidur yang teratur dan memenuhi kebutuhan tidur 8-10 jam per malam. Mengaktifkan mode malam (*night mode*) pada gadget untuk mengurangi paparan cahaya biru jika harus menggunakan gadget di malam hari.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melakukan penelitian dengan desain longitudinal untuk melihat hubungan kausal antara *screen time* dengan *sleep quality*. Mengembangkan dan menguji intervensi berbasis bukti untuk mengurangi *screen time* dan meningkatkan *sleep quality* remaja. Melakukan penelitian pada populasi yang lebih luas dengan Stratified random sampling untuk meningkatkan generalizability hasil. Menambahkan variabel kontrol seperti stres akademis, aktivitas fisik, dan konsumsi kafein. Menggunakan objektif measurement seperti actigraphy untuk mengukur *screen time* dan *sleep quality* secara lebih akurat

