

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisa dari hasil penelitian ini tentang hubungan penggunaan *gadget* dengan gangguan tidur pada anak usia 7-12 tahun di desa Gondangan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini menunjukkan rerata usia responden sebagian besar berusia 9,28 tahun, berdasarkan jenis kelamin bahwa sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 91 anak (53,3%), berdasarkan pekerjaan orang tua sebagian besar adalah bekerja sebagai buruh sebanyak 84 orang (49,9%).
2. Penggunaan *gadget* pada anak usia 7-12 tahun di desa Gondangan sebagian besar tidak mengalami kecanduan sebanyak 94 responden (44,7%)
3. Gangguan tidur yang terjadi pada usia 7-12 tahun di desa Gondangan sebagian besar responden tidak mengalami gangguan tidur sebanyak 87 responden (51,2%) dan jenis gangguan tidur yang paling banyak dialami responden adalah gangguan memulai dan mempertahankan tidur (41,0%).
4. Hasil analisa menggunakan Uji *Kendall Tau b* menunjukkan ada hubungan penggunaan *gadget* dengan gangguan tidur pada anak usia 7-12 tahun di desa Gondangan dengan $p\text{ value} = 0,027 (<0,05)$.

B. Saran

Saran yang diberikan oleh peneliti terkait dengan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagi Orang Tua

Keluarga disarankan untuk lebih mengawasi atau mengontrol anak saat menggunakan *gadget* serta memberikan pemahaman yang baik kepada anak untuk lebih selektif dalam memilih permainan (*game online*) atau aplikasi yang terdapat pada *gadget*

2. Bagi anak usia 7-12 tahun

Diketahui penggunaan *gadget* yang berlebihan sering kali membuat anak mengalami waktu tidur yang tidak cukup, maka disarankan untuk anak-anak agar tidak berlebihan dalam menggunakan *gadget* dan lebih banyak untuk aktivitas dan bermain dengan teman sebaya.

3. Bagi Institusi Kesehatan

Mengingat hasil penelitian ini terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* dengan gangguan tidur, maka diharapkan perawat dapat memberikan edukasi kepada masyarakat terutama anak-anak untuk mengurangi penggunaan *gadget* pada waktu tidur agar tidak mengakibatkan terjadinya gangguan tidur.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *deskriptif korelasional* mengenai penggunaan *gadget* dengan gangguan tidur pada anak usia 7-12 tahun. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih dalam mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi gangguan tidur pada anak usia 7-12 tahun.