

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil peneliti mengenai Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Anak Usia Sekolah di Desa Brajan Prambanan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Intensitas Penggunaan gadget pada anak usia sekolah di Desa Brajan sebagian besar berada pada kategori sedang hingga tinggi. Anak-anak cenderung menggunakan gadget setiap hari dengan durasi yang cukup lama, terutama untuk aktivitas hiburan seperti bermain gim dan menonton video, termasuk pada waktu mendekati jam tidur malam
2. Kualitas tidur anak usia sekolah di Desa Brajan menunjukkan kecenderungan kurang baik. Beberapa anak mengalami masalah tidur seperti tidur larut malam, 1durasi tidur yang tidak mencukupi, kesulitan bangun pagi, serta rasa kantuk di siang hari yang dapat mengganggu aktivitas belajar dan konsentrasi di sekolah.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah di Desa Brajan. Semakin tinggi intensitas penggunaan gadget, maka semakin besar risiko anak mengalami kualitas tidur yang buruk. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian dan sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penggunaan gadget berlebihan berpengaruh terhadap gangguan tidur pada anak.
4. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol, terutama pada malam hari atau menjelang waktu tidur, berpotensi mengganggu ritme tidur anak. Paparan cahaya layar dan aktivitas yang bersifat stimulatif dapat menurunkan kualitas tidur sehingga berdampak pada kesehatan fisik, emosional, dan kemampuan kognitif anak.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian, maka peneliti memberikan beberaoa saran sebagai berikut:

1. Bagi Orang Tua

- a. Meningkatkan pengawasan dan pendampingan terhadap penggunaan gadget pada anak, khususnya dalam hal durasi dan waktu penggunaan
- b. Menerapkan aturan yang jelas mengenai batas maksimal penggunaan gadget, terutama menghindari penggunaan gadget sebelum waktu tidur.
- c. Mendorong anak untuk melakukan aktivitas alternatif yang lebih sehat, seperti bermain di luar rumah, membaca buku, atau berinteraksi langsung dengan keluarga dan teman sebaya.
- d. Membangun kebiasaan *sleep hygiene* yang baik, seperti jadwal tidur yang teratur dan lingkungan tidur yang nyaman.

2. Bagi Perawat dan Tenaga kesehatan

Perawat komunitas dan tenaga kesehatan diharapkan dapat:

- a. Memberikan edukasi kesehatan kepada orang tua dan masyarakat mengenai dampak penggunaan gadget terhadap kualitas tidur anak.
- b. Mengembangkan program promotif dan preventif di masyarakat terkait manajemen penggunaan gadget dan pentingnya tidur yang berkualitas pada anak usia sekolah.
- c. Berperan aktif dalam kegiatan penyuluhan kesehatan sekolah dan keluarga sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan anak.

3. Bagi Pemerintah Desa Brajan

Pemerintah desa diharapkan dapat:

- a. Menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam perencanaan program kesehatan anak di tingkat desa.
- b. Mendukung kegiatan edukasi masyarakat terkait pengasuhan anak dan pengendalian penggunaan gadget melalui kegiatan posyandu, PKK, atau penyuluhan kesehatan desa.

4. Bagi Peneliti

Peneliti disarankan untuk:

- a. Menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan evaluasi dan pembelajaran ilmiah dalam memahami hubungan antara intensitas penggunaan gadget dan kualitas tidur pada anak usia sekolah, khususnya di wilayah pedesaan.

- b. Menjadikan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk pengembangan karya ilmiah selanjutnya, seperti publikasi jurnal, laporan penelitian lanjutan, atau pengembangan intervensi edukasi kesehatan anak berbasis komunitas.
 - c. Menggunakan temuan penelitian sebagai acuan dalam praktik keperawatan, terutama dalam memberikan edukasi kesehatan kepada keluarga dan masyarakat mengenai manajemen penggunaan gadget yang sehat dan pentingnya tidur berkualitas pada anak.
5. Bagi Peneliti Selanjutnya
- Peneliti selanjutnya disarankan untuk:
- a. Mengembangkan penelitian dengan desain yang berbeda, seperti longitudinal atau eksperimen, untuk melihat hubungan sebab-akibat secara lebih mendalam.
 - b. Menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur anak, seperti aktivitas fisik, pola asuh orang tua, atau kondisi lingkungan tidur.
 - c. Memperluas lokasi dan jumlah sampel penelitian agar hasil yang diperoleh dapat digeneralisasikan secara lebih luas.