

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak remaja di SMP Adabiah Padang Tahun 2023, dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Hampir sebagian besar, 73,8% responden berada pada penggunaan gadget yang tinggi di SMP Adabiah Padang Tahun 2023.
2. Lebih dari separoh, 62,3% responden memiliki kualitas tidur yang buruk di SMP Adabiah Padang.
3. Adanya hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur anak remaja di SMP Adabiah Padang tahun 2023.

B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengembangkan penelitian ini lebih luas lagi dengan faktor-faktor lain penyebab buruknya kualitas tidur seperti status kesehatan, stress, lingkungan, latihan fisik, kelelahan dan nutrisi.

2. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan data untuk referensi ilmu pengetahuan dalam pengembangan metode penelitian selanjutnya khususnya program S1 Keperawatan tentang penelitian penggunaan *gadget* dan kualitas tidur pada remaja.

3. Bagi SMP Adabiah Padang

Disarankan SMP Adabiah Padang dapat memberikan edukasi terhadap siswa/siswi melalui video pembelajaran tentang cara meningkatkan kualitas tidur salah satu caranya dengan cara mengontrol diri dalam menggunakan gadget untuk mencegah dan mengatasi kualitas tidur yang buruk

