

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian mengenai hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kejadian nomophobia pada mahasiswa kebidanan di Universitas Nasional Jakarta Tahun 2024.

- 5.1.1 Diketahui bahwa kejadian nomophobia berat merupakan yang paling banyak terjadi di Universitas Nasional dengan 28 responden (56.0%). Pada frekuensi intensitas penggunaan smartphone sering (80.0%). Pada frekuensi intensitas penggunaan smartphone jarang (20,0%).
- 5.1.2 Terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi intensitas penggunaan smartphone dengan kejadian nomophobia ($p= 0,002$) di Universitas Nasional Jakarta Tahun 2024.

5.2 Saran

Dari penelitian yang telah dilakukan penulis, maka ada beberapa hal yang perlu diperhatikan:

5.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan kepada pihak pendidikan agar dapat meningkatkan pengetahuan mengenai dampak dari penggunaan smartphone berlebihan, mengimplementasikan program kesehatan yang dapat mengedukasi mahasiswa dengan mengadakan seminar atau edukasi mahasiswa tentang bahayanya paparan radiasi dan efek dari penggunaan smartphone bagi kesehatan.

5.2.2 Bagi mahasiswa

Semoga penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai dampak penggunaan smartphone terhadap kebugaran jasmani sehingga bisa bijak dalam menggunakan smartphone sesuai fungsinya.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya ini sebagai referensi atau acuan seputar penggunaan smartphone terhadap nomophobia mahasiswa bagi peneliti yang melakukan penelitian selanjutnya dengan judul yang sama.

