

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

- 1) Hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa dari 68 siswa/siswi MA Al-Khairiyah Jakarta Selatan yang menjadi responden, mayoritas berasal dari kelas XII IPA sebanyak 35 orang (51.5%), dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 35 orang (51.5%), jenis *gadget* yang paling sering digunakan adalah handphone/smartphone oleh 61 orang (89.7%), dan 41 orang (60.3%) menggunakan *gadget* tersebut untuk mengakses media sosial.
- 2) Hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa dari 68 siswa/siswi MA Al-Khairiyah Jakarta Selatan yang menjadi responden, mayoritas memiliki durasi penggunaan *gadget* yang tergolong lama, yaitu sebanyak 53 orang (77.9%).
- 3) Berdasarkan distribusi frekuensi, dari 68 siswa/siswi MA Al-Khairiyah Jakarta Selatan yang menjadi responden, mayoritas mengalami kualitas tidur yang buruk, yakni sebanyak 45 orang (66.2%).
- 4) Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa dari 68 siswa/siswi MA Al-Khairiyah Jakarta Selatan yang menjadi responden, sebagian besar mengalami tingkat stres yang sangat berat. dengan jumlah sebanyak 35 orang (51.5%).
- 5) Secara statistik, terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *gadget* dengan tingkat stres dan kualitas tidur pada remaja di MA Al-Khairiyah Jakarta Selatan tahun 2024, dengan nilai P Value =  $0.000 < 0,05$ .

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Bagi Siswa/Siswi MA Al-Khairiyah Jakarta Selatan

Untuk bisa mengatur waktu secara baik untuk belajar, berorganisasi, dan kegiatan lainnya, penting untuk tidak hanya menghabiskan waktu bermain *gadget*, terutama dalam jangka waktu yang lama. Hal ini karena penggunaan *gadget* yang berlebihan juga memiliki dampak negatif, salah satunya terkait masalah kesehatan, termasuk kualitas tidur. Jika kualitas tidur terganggu, hal itu dapat memengaruhi kondisi kesehatan secara keseluruhan.

### 5.2.2 Bagi MA AL-Khairiyah Jakarta Selatan

Memberikan himbauan dan mendorong para pengajar untuk mengajak siswa-siswinya menggunakan waktu secara bijak, baik untuk belajar maupun mengikuti kegiatan yang bermanfaat. Penggunaan *gadget* sebaiknya hanya untuk keperluan pribadi dan tidak dilakukan sepanjang waktu, terutama dalam durasi yang lama, seperti lebih dari tujuh jam dalam sehari.

### 5.2.3 Bagi Pendidikan Kesehatan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi kepustakaan, khususnya dalam ilmu keperawatan yang berkaitan dengan kebutuhan dasar manusia, mengenai hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan tingkat stres dan kualitas tidur pada remaja. Hasil penelitian ini juga bisa menjadi pertimbangan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, khususnya remaja, untuk lebih memperhatikan dan menjaga kualitas tidurnya.

### 5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk melengkapi penelitian berikutnya. Peneliti selanjutnya dapat mencari dan menemukan solusi untuk memotivasi para remaja agar lebih memperhatikan durasi penggunaan *gadget*, serta dampaknya terhadap tingkat stres dan kualitas tidur. Dengan demikian, penelitian

terkait durasi penggunaan gadget, tingkat stres, dan kualitas tidur dapat terus berkembang dengan hasil yang semakin beragam.

