

BAB V PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan sebagai berikut:

- a. Hasil dari analisis univariat diketahui bahwa mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta (2017, 2018, 2019, 2020) yang menjadi responden memiliki tingkat adiksi internet ringan sebanyak 44 responden (19,9%), tingkat adiksi internet sedang sebanyak 88 responden (39,8%), dan tingkat adiksi berat sebanyak 89 responden (40,3%).
- b. Hasil dari analisis univariat diketahui bahwa mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta (2017, 2018, 2019, 2020) yang menjadi responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 53 responden (24%) dan yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 168 responden (76%).
- c. Terdapat dampak antara adiksi internet terhadap kualitas tidur mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta dengan tingkat adiksi internet sedang memiliki $p\text{-value} = 0,001$ dan pada tingkat adiksi internet berat didapatkan $p\text{-value}$ sebesar 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$). Tingkat adiksi sedang memperoleh nilai OR = 8,9 (95% CI 2,5-31,3), yang artinya responden dengan tingkat adiksi sedang berisiko 8,9 kali memiliki kualitas tidur yang buruk dan tingkat adiksi internet berat memiliki nilai OR = 55,4 (14,9-205,2) yang berarti responden dengan tingkat adiksi internet berat berisiko 55,4 kali untuk memiliki kualitas tidur yang buruk dibanding responden yang memiliki tingkat adiksi internet ringan.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Mahasiswa

- a. Bagi mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta yang memiliki gejala kecanduan internet terutama pada media sosial disarankan untuk mulai memberikan jadwal dan mengontrol pemakaiannya, serta mencari aktifitas di kehidupan nyata.
- b. Bagi mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta yang memiliki kualitas tidur yang buruk, disarankan untuk mengubah kualitas tidur yang buruk menjadi baik dengan cara membuat kondisi kamar yang nyaman dan menghindari penggunaan barang elektronik sebelum tidur agar kebutuhan minimal tidur 7-9 jam saat malam hari dapat terpenuhi.

V.2.2 Bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta

Bagi program studi kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai bahaya dari adiksi internet serta bagaimana cara untuk mengatur waktu belajar dan jam tidur mahasiswa.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti mengenai faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Serta peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut mengenai intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat adiksi internet dan meningkatkan kualitas tidur.