

BAB V

PENUTUP

V.1 Simpulan

Dari penelitian ini dapat disimpulkan hal sebagai berikut:

- a. Mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk (80,3%), berjenis kelamin perempuan (68,1%), mengalami stres tingkat sedang (73,2%), menggunakan *smartphone* secara berlebihan (56,3%), tidak merokok (96,9%), memiliki tingkat konsumsi kopi rendah (50%) dan sebagian besar lainnya tidak mengonsumsi kopi (48,8%), beraktivitas fisik ringan (39,8%), serta mempunyai status kesehatan baik (82,3%).
- b. Hasil analisis hubungan faktor internal dengan kualitas tidur pada remaja di Kota Depok adalah terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur (nilai $p= 0,000$). Namun tidak terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dan status kesehatan (nilai $p 0,123$; $0,882$).
- c. Hasil analisis hubungan variabel independen dengan kualitas tidur pada remaja di Kota Depok adalah terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur (nilai $p= 0,002$). Namun tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status merokok, konsumsi kopi, dan aktivitas fisik (nilai $p 0,331$; $0,170$; $0,607$).
- d. Faktor yang paling berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di Kota Depok adalah stres tinggi setelah dikontrol oleh penggunaan *smartphone* (nilai $p= 0,007$; $POR= 9,15$, $95\% CI 1,83-45,80$).

V.2 Saran

V.2.1 Saran bagi Remaja di Kota Depok

- a. Diharapkan remaja dapat menerapkan kebiasaan yang dapat meningkatkan kualitas tidur, contohnya seperti tidak mengonsumsi minuman berkafein (seperti kopi) sebelum tidur, tidak merokok sebelum tidur, tidak berolahraga dalam waktu yang berdekatan dengan

waktu tidur, mematikan/meredupkan lampu 30 menit sebelum waktu tidur, menghentikan pemakaian gawai dan televisi 30 menit sebelum waktu tidur, serta menetapkan pada pukul berapa untuk tidur dan bangun (sesuai kebutuhan tidur) lalu menjalaninya dengan rutin. Remaja dapat menyesuaikan rutinitas lain untuk meningkatkan kualitas tidur yang sesuai bagi mereka.

- b. Diharapkan bagi siswa yang mengalami stres untuk melakukan manajemen stres. Salah satu cara manajemen stres adalah dengan mengidentifikasi masalah-masalah yang menyebabkan stres, memprioritaskan masalah yang paling penting, mencari dan menentukan solusi penyelesaian masalah, kemudian mengaplikasikan solusi tersebut untuk menyelesaikan masalah.
- c. Diharapkan bagi siswa untuk menghentikan penggunaan *smartphone* 30 menit sebelum waktu tidur agar kualitas tidur menjadi lebih baik.

V.2.2 Saran bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk mengadakan kegiatan edukasi terkait pentingnya kualitas tidur, edukasi terkait kebiasaan tidur yang lebih sehat (*sleep hygiene*), edukasi terkait cara manajemen stres yang baik, dan edukasi terkait penggunaan *smartphone* yang baik yang dipandu oleh pakar kesehatan dan/atau pakar psikologi.

V.2.3 Saran bagi Pemerintah Kota Depok

Bagi pemerintah Kota Depok diharapkan untuk dapat memfasilitasi atau mengadakan kegiatan edukasi terkait pentingnya kualitas tidur, edukasi terkait kebiasaan tidur yang lebih sehat (*sleep hygiene*), edukasi terkait manajemen stres yang baik, dan edukasi terkait penggunaan *smartphone* yang baik kepada para remaja di Kota Depok.