

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dijabarkan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Mayoritas anak memiliki durasi penggunaan *screen media* >1 jam perhari yaitu sebanyak 73 orang (84,9%), dimana waktu rata – rata harian yang dihabiskan pada hari sekolah adalah 3,9 jam dan 5,1 jam untuk hari libur.
- b. Mayoritas anak menggunakan screen media berupa televisi yaitu sebanyak 75 orang (87,2%) dan *handphone* atau *smartphone* sebanyak 69 orang (80,2%).
- c. Mayoritas anak pada penelitian ini memiliki durasi tidur ≥ 10 jam perhari yaitu sebanyak 71 orang (82,7%) dan durasi tidur rata – rata anak berkisar 10,4 jam perhari. Selain itu, mayoritas anak memiliki waktu tidur pukul 21.00.
- d. Sebagian besar anak mengalami gangguan pola tidur, yaitu sebanyak 61 orang (70,9%), sedangkan untuk anak dengan pola tidur yang normal berjumlah 25 orang (29,1%).
- e. Terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan pola tidur pada anak usia 3 – 5 tahun di masa pandemi COVID – 19 dengan *p-value* 0,013, dimana anak yang dengan *screen time* berlebih berisiko mengalami gangguan pola tidur sebesar 4,9 kali lebih besar dibandingkan anak dengan *screen time* baik (OR : 4,197).

V.2 Saran

V.2.1 Saran Bagi Orang Tua

- a. Orang tua diharapkan dapat menerapkan *screen time* yang sesuai dengan usia anak dan mendampingi serta memperhatikan konten yang di lihat anak pada saat menggunakan *screen media*.
- b. Orang tua diharapkan bisa melakukan kegiatan interaktif bersama anak, sehingga anak akan terdistract untuk tidak menggunakan *screen media* lebih sering.
- c. Orang tua diharapkan tidak memberikan akses *screen media* kepada anak dibawah 2 tahun.
- d. Orang tua perlu juga untuk mengurangi penggunaan *screen media*, sehingga hal tersebut akan menjadi contoh baik bagi anak karena terdapat kecenderungan anak meniru perilaku orang tua.
- e. Orang tua diharapkan bisa menerapkan waktu tidur yang konsisten kepada anak dan memberikan lingkungan tidur yang nyaman.
- f. Orang tua diharapkan tidak memberikan aksen terhadap *screen media* minimal 1 jam sebelum waktu tidur anak.
- g. Orang tua diharapkan pula untuk memiliki pola tidur yang teratur dan tidak tidur larut malam dikarenakan hal tersebut akan menjadi contoh untuk anak.

V.2.2 Saran Bagi Sekolah

- a. Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan waktu pembelajaran *online* yang sesuai dengan rekomendasi *screen time* yang telah ditentukan.
- b. Pihak sekolah dapat memberikan pembelajaran *online* yang bersifat dua arah serta interaktif, sehingga walaupun pembelajaran menggunakan *screen media* masih bisa terjadi interaksi guru dengan murid dan membuat anak menjadi tidak pasif.

V.2.3 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan mempertimbangkan faktor konten dan aplikasi yang digunakan oleh anak, serta perbedaan efek dari tiap jenis *screen media*.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor eksternal yang memengaruhi pola tidur atau penggunaan *screen media* yang tidak diteliti pada penelitian ini.