

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Penelitian yang berjudul mengenai hubungan penggunaan *gadget* dan kualitas tidur terhadap nyeri kepala primer pada tenaga kependidikan di Fakultas Kedokteran, Fakultas Hukum dan Fakultas Ilmu Komputer dapat disimpulkan bahwa:

1. Hampir semua responden memiliki tingkat penggunaan *gadget* pada kategori sedang.
2. Mayoritas responden memiliki kualitas tidur baik.
3. Sebagian besar responden mengalami nyeri kepala primer berupa migrain serta *tension-type headache*
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dan kualitas tidur dengan jenis nyeri kepala primer migrain maupun *tension-type headache*.

V.2 Saran

1. Bagi tenaga Kependidikan
 - a. Mengingat sebagian besar responden memiliki tingkat penggunaan *gadget* pada kategori sedang, disarankan agar tenaga kependidikan menerapkan batasan waktu penggunaan *gadget* seperti mengistirahatkan mata setiap 20–30 menit, menjaga jarak pandang minimal 30–40 cm, dan memperhatikan pencahayaan ruangan yang cukup. Selain itu, perlu dilakukan peregangan otot leher dan bahu secara berkala untuk mengurangi ketegangan otot akibat posisi tubuh yang statis dalam waktu lama. Peregangan otot leher dan bahu bisa dilakukan dengan cara duduk tegak

kemudian perlahan tundukan kepala dan tahan selama 10-20 detik lalu kembali keposisi semula.

- b. Analisis data menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang baik, meskipun terdapat sejumlah responden yang diklasifikasikan memiliki kualitas tidur buruk. Oleh karena itu, disarankan agar tenaga kependidikan meningkatkan kebiasaan tidur sehat (*sleep hygiene*), seperti menjaga waktu tidur dan bangun yang teratur, menghindari kebiasaan menggunakan gadget sebelum memasuki waktu tidur, menciptakan suasana kamar yang tenang dan gelap, serta mengurangi konsumsi kafein atau minuman energi menjelang malam hari.
- c. Sebagian besar responden mengalami migrain, maka sebaiknya menghindari faktor pencetus seperti stres berlebihan, kurang tidur, konsumsi kafein berlebih, dan makanan tinggi garam. Selain itu, melakukan olahraga ringan secara rutin seperti jalan cepat atau yoga dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan menurunkan frekuensi serangan migrain sesuai teori vasodilatasi dan regulasi serotonin.
- d. Untuk mencegah *tension-type headache*, disarankan agar individu memperhatikan postur tubuh saat bekerja, menghindari posisi duduk yang terlalu lama tanpa istirahat, serta melakukan relaksasi otot leher, bahu, dan punggung secara berkala. Selain itu, penting untuk mengelola stres emosional dengan baik melalui kegiatan positif, seperti bermeditasi, beribadah dengan tenang, mendengarkan musik relaksasi, atau berinteraksi sosial yang menyenangkan. Menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan waktu istirahat merupakan faktor penting untuk menurunkan risiko *tension-type headache*.

2. Untuk kepentingan institusi pendidikan, khususnya di lingkungan UPN “Veteran” Jakarta, perlu melakukan penyuluhan mengenai dampak penggunaan gadget berlebihan dan risiko kualitas tidur yang buruk.
3. Rekomendasi bagi penelitian berikutnya adalah memperluas kajian dengan pendekatan longitudinal untuk melihat hasil penelitian dari waktu ke waktu.