

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 299 remaja di SMA Negeri 78 Jakarta mengenai hubungan gaya hidup sedentari dan kesejahteraan psikologis dengan kualitas tidur, dapat disimpulkan bahwa :

- a. Gambaran karakteristik responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa responden berjumlah 299 remaja di SMAN 78 Jakarta, dengan mayoritas berada pada rentang usia remaja akhir, didominasi oleh siswa kelas X, serta berjenis kelamin perempuan.
- b. Gambaran gaya hidup sedentari pada remaja di SMAN 78 Jakarta menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki gaya hidup sedentari yang relatif tinggi.
- c. Gambaran kesejahteraan psikologis pada remaja di SMAN 78 Jakarta menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang beragam, di mana skor yang lebih tinggi mencerminkan kondisi kesejahteraan psikologis yang lebih baik.
- d. Gambaran kualitas tidur pada remaja di SMAN 78 Jakarta menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang kurang baik.
- e. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan antara gaya hidup sedentari dan kualitas tidur pada remaja di SMAN 78 Jakarta dengan kekuatan hubungan lemah dan arah hubungan searah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat gaya hidup sedentari, maka kualitas tidur remaja cenderung semakin buruk.
- f. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis dan kualitas tidur pada remaja di SMAN 78 Jakarta dengan kekuatan hubungan lemah dan arah hubungan tidak searah. Hal ini

- g. menunjukkan bahwa semakin tinggi skor kesejahteraan psikologis, maka kualitas tidur remaja cenderung semakin baik.

V.2 Saran

a. Bagi Remaja

Berdasarkan temuan bahwa remaja di SMAN 78 Jakarta memiliki tingkat gaya hidup sedentari yang relatif tinggi, kesejahteraan psikologis yang bervariasi, serta kualitas tidur yang cenderung kurang baik, remaja disarankan untuk mengurangi perilaku sedentari dalam aktivitas sehari-hari. Pengurangan perilaku sedentari dapat dilakukan dengan membatasi penggunaan perangkat elektronik, meningkatkan aktivitas fisik secara rutin, serta mengatur waktu istirahat. Selain itu, remaja perlu menjaga kesejahteraan psikologis melalui pengelolaan stres dan aktivitas positif, serta menerapkan kebiasaan tidur yang teratur guna meningkatkan kualitas tidur.

b. Bagi Keluarga

Sejalan dengan temuan hubungan antara gaya hidup sedentari, kesejahteraan psikologis, dan kualitas tidur remaja, keluarga disarankan untuk menciptakan lingkungan rumah yang mendukung ketiga aspek tersebut. Keluarga dapat membatasi penggunaan gawai, khususnya pada malam hari, mendorong aktivitas fisik bersama untuk mengurangi perilaku sedentari, serta memberikan dukungan emosional guna menjaga kesejahteraan psikologis remaja. Upaya ini diharapkan dapat membantu memperbaiki pola tidur dan meningkatkan kualitas tidur remaja.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Mengacu pada temuan tingginya perilaku sedentari dan rendahnya kualitas tidur pada sebagian responden, serta variasi kesejahteraan psikologis remaja, institusi pendidikan disarankan untuk mengembangkan program sekolah yang mendukung aktivitas fisik, kesehatan mental, dan pola tidur sehat. Sekolah dapat meningkatkan kegiatan olahraga, memberikan edukasi mengenai manajemen stres dan penggunaan gawai yang sehat, serta mengelola beban akademik secara

seimbang. Langkah tersebut dapat berkontribusi dalam menurunkan perilaku sedentari, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memperbaiki kualitas tidur siswa.

d. Bagi Perawat Komunitas

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara gaya hidup sedentari, kesejahteraan psikologis, dan kualitas tidur, perawat komunitas disarankan untuk menyusun intervensi promotif dan preventif yang mencakup ketiga variabel tersebut. Intervensi dapat berupa edukasi mengenai pengurangan perilaku sedentari, peningkatan aktivitas fisik, penguatan kesejahteraan psikologis, serta pembentukan kebiasaan tidur sehat. Selain itu, perawat komunitas dapat melakukan skrining dini terhadap masalah psikologis dan gangguan tidur pada remaja dengan melibatkan keluarga dan sekolah.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara gaya hidup sedentari, kesejahteraan psikologis, dan kualitas tidur pada remaja. Hubungan yang ditemukan bersifat korelasional dengan kekuatan hubungan lemah. Temuan ini menunjukkan bahwa ketiga variabel saling berkaitan, namun belum dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental. Penambahan variabel lain, seperti stres akademik, aktivitas fisik, dan faktor lingkungan, dapat membantu memperjelas keterkaitan antara perilaku sedentari, kesejahteraan psikologis, dan kualitas tidur remaja.