

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Setelah dilakukan proses asuhan keperawatan keluarga pada 3 keluarga yang terdiri dari 1 keluarga kelolaan dan 2 keluarga resume dengan fokus masalah penggunaan gadget berlebih pada remaja yang meliputi tahap pengkajian, analisis data, penetapan diagnosa keperawatan, perencanaan intervensi, pelaksanaan, serta evaluasi, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Pada keluarga kelolaan An. N ditegakkan diagnosa keperawatan yaitu perilaku kesehatan cenderung berisiko dan kesiapan peningkatan manajemen kesehatan. Pada keluarga resume 1, yaitu keluarga An. S ditegakkan diagnosa prioritas keperawatan perilaku kesehatan cenderung berisiko. Pada keluarga resume 2 yaitu keluarga An. Y ditegakkan diagnosa prioritas perilaku kesehatan cenderung berisiko. Ketiga remaja dan keluarga tersebut diberikan intervensi *self management*.
- b. Hasil identifikasi sebelum intervensi menunjukkan bahwa seluruh remaja memiliki durasi penggunaan gadget yang cukup tinggi, yaitu 8 jam 8 menit pada An. N, 7 jam 55 menit pada An. S, dan 5 jam 54 menit pada An. Y. Remaja juga belum memiliki keterampilan mengatur waktu, belum mampu mengenali pemicu penggunaan gadget berlebih, serta belum terbiasa melakukan pencatatan aktivitas harian. Orang tua pun belum melakukan monitoring yang konsisten dan belum memahami strategi pengendalian perilaku berbasis *self management*.
- c. Asuhan keperawatan melalui intervensi *self management* pada remaja dengan ketergantungan gadget telah dilaksanakan selama tiga minggu, terhitung sejak 28 September 2025 hingga 19 Oktober 2025. Intervensi diberikan melalui enam kali pertemuan, dan dilaksanakan kepada tiga keluarga yang memiliki remaja dengan penggunaan gadget. Seluruh proses intervensi dilakukan di lingkungan keluarga, baik melalui kunjungan rumah maupun pertemuan kelompok kecil, sehingga memungkinkan

keterlibatan orang tua dalam pemantauan perilaku anak. Orang tua juga berperan selama pemberian intervensi *self management*. Orang tua diberikan lembar pemantauan orang tua yang berisi durasi penggunaan gadget anak, jenis dan konteks yang diakses, kondisi emosi dan fisik anak setelah bermain gadget. Setiap harinya orang tua mengawasi dan mencatat perkembangan penggunaan gadget dan kondisinya.

- d. Setelah intervensi diberikan selama tiga minggu, tampak adanya perubahan yang bermakna pada perilaku remaja maupun kemampuan keluarga dalam mendampingi anak. Rata-rata durasi penggunaan gadget menurun secara bertahap hingga minggu ketiga, dengan catatan 6 jam 22 menit pada An. N, 7 jam 21 menit pada An. S, dan 4 jam 11 menit pada An. Y. Remaja mulai terbiasa melakukan pencatatan *self monitoring* di booklet, menyusun jadwal penggunaan gadget, menerapkan zona bebas gadget, dan mampu mengenali pemicu seperti rasa bosan atau stres. Selain itu, mereka mulai melakukan aktivitas alternatif, termasuk olahraga atau aktivitas fisik ringan, membantu orang tua dalam melakukan pekerjaan rumah tangga, serta membaca untuk mengalihkan dorongan bermain gadget. Intervensi ini juga memberikan dampak positif bagi keluarga. Orang tua menjadi lebih terlibat dalam proses pengawasan, memberikan pujian, serta mendukung pencapaian anak melalui komunikasi yang lebih positif. Keluarga mampu memahami konsep *self management*, melanjutkan pemantauan harian, serta menunjukkan komitmen menjaga konsistensi aturan penggunaan gadget di rumah. Secara emosional, keluarga merasa lebih dekat dengan anak dan menunjukkan kebanggaan atas perubahan perilaku yang terjadi.
- e. Secara keseluruhan, penerapan intervensi *self management* memberikan perubahan perilaku yang signifikan pada remaja, menurunkan durasi penggunaan gadget, mengurangi keluhan fisik seperti mata lelah, serta meningkatkan motivasi dan kedisiplinan dalam mengatur waktu. Intervensi ini juga memperkuat hubungan antara orang tua dan anak serta meningkatkan kemampuan keluarga dalam memantau perilaku secara mandiri. Program ini terbukti bermanfaat dan dapat diterapkan sebagai

upaya berkelanjutan dalam mengurangi ketergantungan gadget pada remaja.

## V.2 Saran

### a. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat menerapkan prinsip *self management* secara mandiri, seperti mencatat waktu penggunaan gadget, menetapkan batas waktu harian, dan memberikan penghargaan terhadap diri sendiri setelah mencapai target pengurangan durasi. Dengan cara ini, remaja dapat membangun kebiasaan penggunaan gadget yang lebih sehat dan produktif.

### b. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan dapat berperan aktif dalam mengawasi serta mendukung penerapan *self management* pada anak remaja dengan menciptakan aturan penggunaan gadget yang jelas, memberikan teladan, serta melakukan komunikasi yang terbuka dan positif. Keterlibatan keluarga menjadi faktor penting dalam keberhasilan pengendalian perilaku digital remaja.

### c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Puskesmas dan tenaga keperawatan komunitas dapat menjadikan intervensi *self management* berbasis keluarga sebagai salah satu program promosi kesehatan masyarakat, terutama pada kelompok remaja. Program edukasi keluarga tentang penggunaan gadget yang sehat dapat dimasukkan dalam kegiatan posyandu remaja atau penyuluhan kesehatan digital.

### d. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi ilmiah dalam pengembangan ilmu keperawatan komunitas dan keluarga, khususnya dalam bidang promosi kesehatan digital. Intervensi *self management* dapat diadaptasi sebagai model asuhan keperawatan berbasis perilaku yang relevan dengan tantangan kesehatan era digital.

### e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan intervensi *self management* dengan durasi lebih panjang, menggunakan desain kuasi-

eksperimen, serta menambahkan variabel psikososial seperti stres, kualitas tidur, atau interaksi sosial untuk menilai dampak jangka panjang pengurangan penggunaan gadget pada remaja.