

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan pada penelitian perbandingan *screen-time* berdasarkan kuantitas dan kualitas tidur mahasiswa FKUPNVJ pada pandemi COVID-19 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Sebanyak 76,08% subjek berjenis kelamin perempuan dan berusia 21 (20-22) tahun.
- b. Rata-rata *screen-time* subjek  $10,48 \pm 2,87$  jam/hari.
- c. Sebanyak 61% subjek memiliki kuantitas tidur pendek, 34,1% subjek memiliki kuantitas tidur cukup, dan 4,9% subjek memiliki kuantitas tidur panjang.
- d. Sebanyak 43,1% subjek memiliki kualitas tidur baik dan 56,9% subjek memiliki kualitas tidur buruk.
- e. Terdapat perbedaan lama *screen-time* pada subjek dengan kuantitas tidur pendek, cukup, dan panjang yang signifikan.
- f. Terdapat perbedaan lama *screen-time* pada subjek dengan kualitas tidur baik dan buruk yang signifikan.

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Subjek Penelitian**

Bagi subjek penelitian diharapkan mendapatkan informasi tambahan tentang risiko *screen-time* yang berlebihan bagi kesehatan sehingga dapat melakukan upaya promotif dan preventif.

##### **V.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti tentang faktor-faktor lain yang memengaruhi kuantitas dan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran. Peneliti lain diharapkan pula menggunakan teknologi atau aplikasi, misalnya

aplikasi “Your Hour” bagi pengguna Android dan “Screen-Time” (aplikasi bawaan iPhone) bagi pengguna iPhone untuk menghitung durasi *screen-time* telepon genggam. Peneliti lain juga dapat mengukur *screen-time* yang digunakan satu atau dua jam sebelum tidur.

### **V.2.3 Bagi Masyarakat**

Bagi masyarakat diharapkan dapat lebih mengetahui informasi mengenai durasi *screen-time* dan efeknya terhadap kuantitas dan kualitas tidur, sehingga masyarakat dapat melakukan pencegahan untuk mengurangi durasi *screen-time* agar mendapatkan kuantitas dan kualitas tidur yang cukup dan baik.

### **V.2.4 Bagi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta**

Bagi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan tentang pentingnya membatasi *screen-time* bagi mahasiswa.