

## **BAB V**

### **KESIMPULAN & SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan pada penelitian jurnal yang telah dijelaskan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa gangguan pola tidur yang terjadi pada remaja sebagian besar dipengaruhi oleh penggunaan gadget yang melebihi waktu normal, rata-rata 7-9 jam perhari, banyaknya aplikasi yang terdapat dalam gadget menjadikan faktor utama dari lamanya penggunaan gadget oleh remaja, mulai dari game online maupun aplikasi social media yang menarik perhatian mereka sehingga hal tersebut dapat memicu kecanduan yang nantinya akan berdampak pada pola tidur, kualitas tidur dan berakibat pada kesehatan mereka, salah satunya adalah adanya gangguan tidur yakni insomnia.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan pada pembahasan dan kesimpulan yang telah dijelaskan, adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti untuk peneliti selanjutnya yaitu melakukan penelitian dengan topic yang relevan dalam penelitian ini, yang mana penelitian ini merupakan penelitian dengan metode literature review. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan pengambilan data langsung dilapangan.