

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian ini menjawab rumusan masalah utama, yaitu ada hubungan antara durasi penggunaan *Gadget* dengan gangguan pola tidur pada anak di SDN Tempurejo 01 Jember pada bulan April 2026. Berdasarkan hasil analisis data, 14 responden menunjukkan pola penggunaan *Gadget* berlebih mayoritas total mengalami gangguan pola tidur sedangkan pada 58 responden kelompok penggunaan normal, proporsi gangguan tidur tetap tinggi meskipun terdapat sebagian yang tidak terganggu. Hal ini dapat disebabkan karena mayoritas mengalami kesulitan memulai tidur dan sering terbangun saat tidur.

Analisis statistik mengonfirmasi adanya hubungan signifikan antara durasi penggunaan *Gadget* dan gangguan pola tidur, yang selaras dengan rekomendasi Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) mengenai batasan *screen time* tidak lebih dari 90 menit serta teori biologis tentang gangguan produksi melatonin akibat paparan layar berlebih. Temuan ini memperkuat posisi gangguan pola tidur sebagai diagnosis keperawatan utama pada anak usia sekolah dasar, yang dipengaruhi oleh faktor penggunaan *Gadget* tidak terkendali.

## 5.2 Saran

- a. Teoritis : Untuk memperkaya literatur keperawatan anak dan psikologi pendidikan mengenai hubungan pola aktivitas digital dengan kualitas kesehatan fisik siswa sekolah dasar, disarankan hasil penelitian ini dijadikan referensi ilmiah atau landasan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam variabel-variabel lain yang memengaruhi gangguan tidur pada anak di era digital.
- b. Praktis
  1. Bagi responden : Disarankan 14 responden yang mengalami gangguan pola tidur dengan penggunaan *Gadget* berlebih untuk mengurangi durasi penggunaan *Gadget* terutama sebelum tidur agar kualitas tidur menjadi lebih baik. Sebanyak 20 responden yang tidak mengalami gangguan pola tidur dengan penggunaan *Gadget* normal diharapkan dapat mempertahankan kebiasaan penggunaan *Gadget* dengan baik dan menjaga pola tidur yang sehat. Selain itu, pada siswa juga memperhatikan jarak mata dengan *gadget* saat menggunakannya untuk meminimalisir munculnya sakit pada mata yang dapat mempengaruhi pola tidurnya.
  2. Bagi Pihak Sekolah : Hasil penelitian disarankan sebagai bahan evaluasi dan masukan dalam menyusun program edukasi kesehatan bagi siswa, serta pertimbangan untuk memberikan himbauan kepada orang tua mengenai pembatasan penggunaan *Gadget*.

3. Bagi Orang Tua : Hasil penelitian disarankan untuk memberikan kesadaran (*awareness*) mengenai pentingnya pendampingan dan pembatasan durasi penggunaan *Gadget* agar tidak mengganggu pola tidur dan tumbuh kembang anak.
4. Bagi Tenaga Kesehatan : Hasil penelitian disarankan sebagai data dasar untuk melakukan intervensi keperawatan atau promosi kesehatan di lingkungan sekolah terkait gaya hidup sehat di era digital (*digital wellness*).
5. Peneliti : Penelitian ini disarankan untuk menerapkan ilmu metodologi penelitian dan teori kesehatan yang telah dipelajari selama masa perkuliahan ke dalam permasalahan nyata di lapangan, meningkatkan pemahaman dan kemampuan analisis mengenai dinamika kesehatan anak yang berkaitan dengan perkembangan teknologi informasi, serta sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi dan memperoleh gelar sarjana di bidang terkait.