

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian “Hubungan antara Penggunaan Gadged dan Kualitas Tidur dengan Tekanan Dqarah pada Remaja di Desa Gogik Tahun 2022”, dapat disimpulkan bahwa :

1. Remaja yang menggunakan gadged dalam kategori kurang baik sebanyak 115 responden (88,5%).
2. Sebagian remaja yang tinggal di Desa Gogik pada tahun 2022 yakni sebanyak 61 responden (46,9%) memiliki kualitas tidur yang kurang baik.
3. Sebagian besar responden memiliki tekanan darah normal yaitu sebanyak 69 responden (53,1%).
4. Tidak terdapat hubungan antara penggunaan gadged dengan kualitas tidur remaja di Desa Gogik pada tahun 2022 dengan nilai ($p = 0,983 > \alpha = 0,05$).
5. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja di Desa Gogik pada tahun 2022 dengan nilai ($p = 0,000 < \alpha = 0,05$).
6. Tdak terdapat hubungan antara penggunaan gadged dengan tekanan darah pada remaja di Desa Gogik pada tahun 2022 dengan nilai ($p = 0,557 > \alpha = 0,05$).

B. Saran

1. Bagi pembaca

Bagi para remaja diharap lebih memperhatikan intensitas penggunaan gadget serta memperhatikan pola tidur dan kualitas tidurnya. Perlu untuk menjaga kesehatan agar tekanan darah tidak mengakibatkan hipertensi di kemudian hari.

2. Bagi tenaga kesehatan dan tempat penelitian

Diharapkan untuk melakukan sosialisasi dini terhadap remaja di bidang kesehatan terutama tentang kualitas tidur dan tekanan darah serta faktor faktor yang mempengaruhinya.

3. Bagi peneliti

Penelitian ini bisa menjadi acuan sehingga dapat dilakukan penelitian lain yang lebih mendalam dengan varian - variabel yang berbeda dan beragam.