

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMKN 1 dan SMPN SATAP 5 Bulik Timur Desa Pedongatan Kalimantan Tengah, dapat disimpulkan :

1. Karakteristik Responden

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 53 remaja (63,9%), mayoritas usia responden adalah 16 tahun dengan jumlah 26 remaja (31,3%). Jenjang pendidikan mayoritas responden adalah SMA dengan jumlah 52 remaja (62,7%).

2. Penggunaan media sosial pada pada remaja di SMKN 1 dan SMPN SATAP 5 Bulik Timur Desa Pedongatan Kalimantan Tengah

Mayoritas remaja di SMKN 1 dan SMPN SATAP 5 Bulik Timur Desa Pedongatan Kalimantan Tengah menggunakan media sosial secara aktif, dengan sebanyak 64 responden (77,1%) termasuk dalam kategori sering.

3. Kualitas tidur pada pada remaja di wilayah kerja Desa Pedongatan Kalimantan Tengah

Mayoritas kualitas tidur remaja di SMKN 1 dan SMPN SATAP 5 Bulik Timur Desa Pedongatan Kalimantan Tengah adalah kualitas tidur dalam kategori buruk yaitu sebanyak 62 responden (74,7%).

4. Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada pada remaja di SMKN 1 dan SMPN SATAP 5 Bulik Timur Desa Pedongatan Kalimantan Tengah

Hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja di SMKN 1 dan SMPN SATAP 5 Bulik Timur Desa Pedongatan Kalimantan Tengah, menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai p sebesar 0,002 ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Harapannya, penelitian ini dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan ilmiah yang baru tentang keterkaitan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja. Sehingga peneliti dapat mengimplementasikan temuan ini dalam praktik keperawatan komunitas.

2. Bagi Remaja

Disarankan pada remaja untuk mengurangi penggunaan media sosial dengan mengatur waktu dan frekuensi penggunaan gadget secara konsisten, hanya pada saat yang penting atau untuk bersantai, serta dapat membedakan antara kebutuhan sekolah dan hiburan.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan bahwa temuan dari penelitian ini akan menjadi bahan referensi yang berguna bagi mahasiswa di masa mendatang yang tertarik dalam topik pengaruh media sosial terhadap kualitas tidur.