

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari beberapa literature review jurnal, menunjukkan bahwa kecanduan smartphone berhubungan terhadap kualitas tidur pada remaja, yang dimana artikel tersebut menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan sebelum tidur dapat menyebabkan kualitas tidur remaja menjadi rendah dan dapat menyebabkan masalah pada kesehatannya.

Tingkat kecanduan smartphone pada remaja dapat dilihat dari durasi pemakaian smartphone perharinya. Remaja yang berusia 15 tahun memiliki durasi penggunaan gadget yang ideal adalah sekitar 2 jam dalam sehari, maka apabila penggunaan gadget melebihi waktu tersebut dianggap ketergantungan atau kecanduan smartphone. Perilaku kecanduan smartphone lebih sering terjadi diusia remaja dibanding usia tua karena seorang remaja masih kurang dalam mengontrol dirinya.

Kemudian, berdasarkan dengan hasil literature yang diperoleh menyebutkan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan mempunyai hubungan yang erat terhadap kualitas tidur yang buruk. Adanya hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja ini diakibatkan karena

penggunaan *smartphone* di malam hari dapat menurunkan kualitas tidur pada remaja. Remaja yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan pada saat malam hari menunjukkan bahwa semakin tinggi kecanduan *smartphone* maka akan semakin rendah kualitas tidur yang dialami remaja.

B. Saran

1. Untuk peneliti selanjutnya

Penelitian literature review ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti lainnya untuk digunakan sebagai acuan penelitian lanjutan dengan variable yang lebih banyak.

2. Untuk program studi S1 Kesehatan Masyarakat

Dengan penelitian literature review ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi untuk meningkatkan upaya promotif dan preventif terhadap masalah kesehatan khususnya penyakit yang diakibatkan oleh kualitas tidur rendah dengan mengedukasi para remaja dan orangtua agar tidak kecanduan *smartphone* sehingga kualitas tidur tetap terjaga dengan baik.

3. Untuk Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Dalam penelitian literature review ini diharapkan dapat menjadi salah satu acuan untuk kedepannya dalam promosi kesehatan dan sebagai bahan evaluasi.