

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari review jurnal, dapat diambil kesimpulan bahwa beberapa artikel menunjukkan kecanduan smartphone sangat berpengaruh terhadap emosional remaja, penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menyebabkan terganggunya kesehatan emosional remaja.

Dari beberapa artikel yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kecanduan smartphone maka akan semakin tinggi tingkat gangguan emosional yang dialami remaja.

Remaja yang memiliki gangguan emosional dapat mempengaruhi kemampuannya untuk berfikir, kurang bisa mengendalikan emosional, selain hal itu juga mengakibatkan peningkatan resiko terjadinya obesitas, stress, tekanan darah tinggi, gangguan mental hingga penyakit jantung.

#### **B. Saran**

##### **1. Untuk remaja dan orang tua**

Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh remaja dan orangtua sebagai bahan bacaan untuk tidak membiasakan diri untuk bermain gedged melebihi batasan sehingga mengalami kecanduan dan berdampak bahaya untuk kesehatan mental remaja yang berisiko

terjadinya stress, tekanan datah tinggi, bahkan penyakit jantung.

## 2. Untuk Peneltil Berikutnya

Penelitian ini harus menjadi tolak ukur bagi peneliti lain yang sedang melakukan penelitian terkait dan membutuhkan penelitian lebih lanjut meneliti masalah kecanduan smartphone terhadap gangguan emosional pada remaja agar dapat ditemukan solusi yang terbaik untuk mengatasi masalah tersebut.

## 3. 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 gangguan emosional remaja dengan melakukan seminar edukasi pada remaja dan orangtua agar tidak kecanduan smartphone sehingga kesehatan terjaga dengan baik.