

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat durasi penggunaan media sosial di dapatkan hasil, bahwa sebagian besar durasi penggunaan media sosial facebook, instagram, dan whatsapp pada remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta mayoritas sedang berjumlah 22 responden (62,9%).
2. Berdasarkan hasil penelitian di diketahui sebanyak 29 responden (82,9%) dari remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta mengalami kualitas buruk.
3. Berdasarkan hasil penelitian diketahui adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta nilai ($p= 0,002$). Diketahui keeratan hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta ($r= 0,471$) yaitu hubungan cukup erat.

B. Saran

Peneliti memberikan saran berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebagai berikut:

1. Bagi Remaja Siswa-siswi di SLB Negeri 2 Yogyakarta

Berdasarkan hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi remaja mengenai kualitas tidur terutama tentang masalah-masalah gangguan tidur. Remaja diharapkan dapat menggunakan media sosial dengan bijak sehingga dampak negatif yang timbul akibat penggunaan media sosial dan kualitas tidur yang buruk dapat berkurang. Hal ini diperoleh dari hasil hipotesis penelitian ini dimana semakin tinggi penggunaan media sosial, semakin buruk kualitas tidur pada remaja. Beberapa hal yang bisa dilakukan oleh remaja untuk mengurangi penggunaan media sosial adalah bersosialisasi dengan keluarga ataupun teman-teman dan melakukan hal positif yang disenangi.

2. Bagi Orang Tua

Kepada orang tua sebaiknya memberikan batasan kepada anak mengenai penggunaan *handphone* yang berlebihan terutama pada malam hari sehingga penggunaan *handphone* tidak mengganggu kualitas tidur pada mereka.

3. Bagi Sekolah SLB Negeri 2 Yogyakarta.

Diharapkan sekolah yang bersangkutan bisa menjadi wadah atau mediator untuk menyampaikan ke orang tua siswa-siswi SLB Negeri 2 Yogyakarta, bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas tidur anak-anak mereka.

4. Bagi Ilmu Keperawatan Unjaya

Manfaat untuk Keperawatan Unjaya yaitu penelitian ini dapat dijadikan sebagai wadah pendidikan kesehatan kepada Mahasiswa mengenai penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kualitas tidur mereka buruk yang dapat berdampak pada proses belajar mereka dikampus dan penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber literasi perpustakaan yang dapat digunakan sebagai acuan proses pembelajaran bagi Mahasiswa.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan acuan referensi dalam mengembangkan penelitian ini lebih lanjut dengan judul dan variabel yang berbeda yang berkaitan dengan kualitas tidur remaja menggunakan metode penelitian yang berbeda.