

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Aspek tidur yang cukup bukan hanya meliputi kuantitas atau lama tidur seseorang saja melainkan meliputi aspek kualitas tidur atau kedalaman tidur seseorang. Usia remaja menjadi usia yang memiliki durasi online yang tinggi, akibat ketidakmampuan remaja dalam mengatur waktu. Selain usia, jenis kelamin dan lingkungan juga mempengaruhi terjadinya kecanduan gawai. Kecanduan gawai pada remaja laki-laki cenderung berhubungan dengan kesenangan bermain game online sementara remaja perempuan lebih cenderung untuk diakibatkan karena kesenangan dalam bermain di media sosial. Remaja yang tinggal lingkungan dengan akses internet yang lebih mudah atau daerah perkotaan memiliki tingkat kecanduan gawai yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tinggal di lingkungan pedesaan atau akses internet yang tidak mudah untuk dijangkau.

Remaja yang mengalami kecanduan akan mengakibatkan irama sirkadian tubuh menjadi terganggu sehingga remaja mendapatkan kualitas tidur yang buruk bahkan cenderung mengalami gangguan tidur. Dampak negative yang dapat ditimbulkan ialah kemampuan metabolisme tubuh yang menurun dan terganggunya konsentrasi. Namun kualitas tidur yang cukup baik dapat diatasi salah satunya dengan menciptakan lingkungan tidur yang cukup nyaman, tenang, penggunaan listrik yang minim pada saat tidur dan olahraga yang cukup.

5.2 Implikasi

Menurut hasil penelitian remaja yang menggunakan gawai cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini disebabkan karena terganggunya waktu sirkadian tubuh sehingga akan menghambat untuk produksi hormone melatonin di malam hari.

Sehubungan dengan itu, antisipasi manajemen waktu yang baik dan lingkungan tidur yang cukup nyaman perlu dipertahankan agar remaja mendapatkan kualitas tidur yang baik. Sementara itu rasa antusias yang berlebihan dalam bermain gawai di malam hari pada remaja perlu ditekan karena dapat menghambat tubuh dalam memproduksi hormon melatonin.

5.3 Rekomendasi

1. Bagi Remaja

Remaja dapat membatasi penggunaan gawai yang berlebihan dengan memanfaatkan waktu sebaik mungkin sehingga menghasilkan sesuatu yang lebih produktif dan perlu mempelajari dampak positif dan negatif penggunaan gawai yang berlebihan terhadap kualitas tidur.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua dapat mengontrol perilaku anaknya terkait dengan penggunaan gawai yang berlebihan dengan menjaga komunikasi dengan anak, mengajak anak untuk melakukan aktivitas bersama, membantu anak dalam pelajaran, menjelaskan semua hal terkait gawai baik itu manfaat ataupun kerugiannya, dan pembatasan penggunaan gawai untuk remaja.

3. Bagi Perawat

Perawat perlu bekerja sama dengan instansi pendidikan untuk melakukan sosialisasi mengenai dampak negatif dari penggunaan gawai yang berlebihan dan efeknya terhadap kualitas tidur dengan menggunakan metode diskusi dengan remaja agar lebih diterima dan dapat diterapkan.

4. Bagi pemerintah

Pemerintah perlu mengoptimalkan kembali program sekolah anti gawai agar angka tingkat kecanduan gawai pada remaja bisa menurun sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur remaja yang cenderung kurang baik.