

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan Hubungan penggunaan *smartphone* dengan gangguan mental emosional pada remaja akhir di Wilayah RW 07 Kelurahan Bareng, didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Hampir seluruh remaja akhir tergolong dalam kriteria menggunakan *smartphone* secara bermasalah. Kondisi ini diakibatkan karena penggunaan *smartphone* perhari melebihi 4 jam, menggunakan *smartphone* saat berkendara, dan tidak bisa beraktifitas tanpa menggunakan *smartphone*.
2. Sebagian besar remaja akhir mengalami gejala gangguan mental emosional, dengan gejala yang paling banyak dialami adalah gangguan pola tidur
3. Ada hubungan yang kuat antara penggunaan *smartphone* dengan gangguan mental emosional pada remaja akhir. Sebagian remaja dengan kategori penggunaan *smartphone* yang bermasalah cenderung lebih rentan untuk mengalami gejala gangguan mental emosional.

5.2 Saran

1. Bagi Dinas Kesehatan, diharapkan penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan informasi mengenai tingginya gejala gangguan mental emosional pada remaja akhir pada remaja yang menggunakan *smartphone* secara bermasalah, sehingga dapat digunakan sebagai dasar untuk meningkatkan pelayanan kesehatan mental untuk menurunkan angka gejala gangguan mental pada remaja.

2. Bagi tenaga kesehatan dan fasilitas kesehatan, diharapkan untuk melakukan penyuluhan tentang bahaya penggunaan *smartphone* dan macam macam gangguan mental pada remaja jadi posyandu remaja
3. Bagi responden, diharapkan untuk menerapkan kontrol atas penggunaan *smartphone* seperti menggunakan *smartphone* tidak lebih dari 4 jam perhari, tidak menggunakan *smartphone* ketika berkendara, dan tidak bergantung pada *smartphone* untuk beraktifitas mengingat penggunaan *smartphone* yang bermasalah bisa menyebabkan timbulnya gejala gangguan mental.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperhitungkan bahwa *smartphone* bukan satu satunya factor risiko terjadinya gangguan mental emosional sehingga untuk penelitian yang akan datang perlu kajian lebih terkait faktor faktor yang menyebabkan timbulnya gangguan mental emosional pada remaja