

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa:

- a) Pengguna aplikasi *TikTok* didominasi oleh wanita pada usia remaja akhir. Remaja wanita cenderung menikmati interaksi media sosial karena mereka memiliki keinginan yang lebih besar untuk berbagi/bercerita dengan orang lain, hal inilah yang menyebabkan remaja wanita lebih dominan dalam menggunakan media sosial dibandingkan remaja laki-laki.
- b) Durasi penggunaan aplikasi *TikTok* pada responden sebagian besar merupakan pengguna dengan kategori sedang pada kisaran 3-4 jam/hari. Penggunaan aplikasi *TikTok* dalam jangka panjang dapat memengaruhi kualitas tidur Generasi Z karena adanya radiasi cahaya biru dari *smartphone* pengguna.
- c) Kualitas tidur pada responden sebagian besar memiliki kategori kualitas tidur baik, namun masih terdapat beberapa responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk, hal ini dapat dipengaruhi oleh karakteristik gangguan tidur yang terjadi paling banyak pada generasi Z yaitu diakibatkan karena terbangun saat tengah malam yang merupakan salah satu gejala dari insomnia.
- d) Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan aplikasi *TikTok* dengan kualitas tidur pada generasi Z. Semakin tinggi durasi penggunaan aplikasi *TikTok* maka dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur seseorang menjadi semakin memburuk.

5.2 Saran

Adapun beberapa saran yang dapat peneliti berikan terhadap pihak-pihak terkait maupun peneliti selanjutnya diantaranya:

a) Bagi Generasi Z

Aplikasi *TikTok* diharapkan dapat digunakan secara bijak yang berarti membatasi durasi penggunaan dengan pemakaian maksimal 4 jam/hari agar tidak mengganggu waktu istirahat sehingga kebutuhan tidur dapat tercukupi dengan baik, serta memanfaatkan aplikasi *TikTok* dalam meningkatkan kompetensi generasi Z sehingga dapat menjadi sumber daya manusia yang unggul dalam pemanfaatan teknologi.

b) Bagi Tenaga Kesehatan

Penggunaan *TikTok* yang terlalu lama dapat mengganggu kebutuhan tidur, untuk itu tenaga kesehatan perlu memberikan edukasi dengan menjelaskan berbagai dampak media sosial dalam bidang kesehatan agar generasi Z dapat lebih bijak dalam penggunaan *TikTok*, sehingga tidak mengalami kesehatan mental khususnya gangguan tidur yang berpotensi untuk terjadinya resiko marah atau meningkatnya iritabilitas yang tinggi akibat dari gangguan tidur.

c) Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian lebih lanjut akan lebih efektif jika tidak terbatas pada studi *cross-sectional* tetapi juga dilengkapi dengan studi fenomenologi, khususnya pada variabel yang lebih berbahaya.

