

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal bulan juli 2023 yang dilakukan di Universitas Widya Nusantara :

1. Penggunaan media sosial pada mahasiswa tingkat 3 Universitas Widya Nusantara sebagian besar aktif menggunakan media sosial sebanyak 26 (48,1%).
2. Kualitas tidur pada mahasiswa tingkat 3 Universitas Widya Nusantara sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 32 (59,3%)
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial (*gadget*) dengan kualitas tidur Mahasiswa Universitas Widya Nusantara dengan nilai $P=0,023$

B. Saran

1. Bagi Ilmu Pendidikan

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya kesehatan secara terstruktur terutama pada penggunaan media sosial dengan kualitas tidur.

2. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dapat meningkatkan perhatian tentang penyuluhan penggunaan media sosial yang tinggi sehingga dapat dimanfaatkan dengan baik dengan cara membuat akun media sosial yang berisikan konten-konten positif seperti pendidikan Kesehatan.

3. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan penelitian selanjutnya berbagai masalah baru yang dapat diteliti, yang diharapkan dapat meningkatkan status kesehatan terutama kualitas tidur Mahasiswa karena kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan kestabilan emosional.