

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara durasi penggunaan *smartphone* dan fungsi kognitif siswa. Hasil uji One-way ANOVA menunjukkan nilai signifikansi yang lebih kecil dari batas kemaknaan statistik, yang berarti bahwa perbedaan durasi penggunaan *smartphone* berpengaruh terhadap perbedaan fungsi kognitif.
2. Sebagian besar siswa memiliki fungsi kognitif di bawah kategori normal. Nilai rata-rata skor MoCA-INA berada di bawah batas normal, dengan mayoritas responden memperoleh skor yang lebih rendah dari nilai ambang yang ditetapkan.
3. Durasi penggunaan *smartphone* pada sebagian besar responden berada pada kategori sedang, berat hingga sangat berat.

B. Saran

1. Bagi siswa

Penggunaan *smartphone* sebaiknya dikendalikan dengan cara mengurangi durasi pemakaian pada batas yang lebih sehat, yaitu maksimal 2 jam per hari sesuai dengan rekomendasi *American Academy of Pediatric*, serta mengutamakan pemanfaatannya untuk edukatif dibandingkan dengan penggunaan untuk hiburan semata, sehingga dampak negatif terhadap kesehatan dan fungsi kognitif dapat diminimalkan.

2. Bagi orang tua

Orang tua diharapkan dapat berperan aktif dalam mengawasi dan mengatur pola penggunaan *smartphone* anak melalui penerapan aturan durasi harian yang jelas, disertai dengan pemberian edukasi mengenai dampak penggunaan *smartphone* yang berlebihan terhadap perkembangan otak, serta mendorong anak untuk lebih banyak terlibat dalam aktivitas fisik, hobi kreatif, dan interaksi sosial secara langsung di dunia nyata guna menunjang tumbuh

kembang yang optimal.

3. Bagi guru dan sekolah

Sekolah diharapkan dapat berperan aktif dalam upaya pencegahan dampak negatif penggunaan *smartphone* dengan menyelenggarakan edukasi rutin terkait dampak penggunaan *smartphone* terhadap kesehatan kognitif, menyusun program sekolah yang mendorong siswa untuk lebih aktif dalam kegiatan yang tidak berkaitan dengan *smartphone* seperti olahraga, seni, dan organisasi siswa.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian longitudinal guna mengamati perubahan fungsi kognitif dalam jangka panjang, menambahkan berbagai variabel perancu lain seperti keturunan, lingkungan keluarga dan teman, usia dan jenis kelamin, durasi penggunaan *smartphone*, jenis aktivitas *smartphone*, serta memanfaatkan instrumen tambahan seperti *electroencephalography* (EEG) atau metode neuroimaging agar efek biologis dari penggunaan *smartphone* terhadap fungsi kognitif dapat dinilai secara lebih objektif dan komprehensif. Penelitian selanjutnya juga diharapkan untuk menyamakan persepsi antara anak dan orang tua dalam pembuatan *diary* penggunaan *smartphone*. Dan juga diharapkan dapat mengatur waktu pengambilan data yang lebih panjang agar proses asesmen dan wawancara dapat dilakukan secara lebih mendalam dan optimal. Selain itu, diperlukan pengondisian kelas yang lebih kondusif serta pemberian penjelasan instruksi yang lebih jelas kepada siswa sebelum pelaksanaan wawancara MoCA-INA, sehingga fokus peserta terjaga dan keakuratan data yang diperoleh dapat ditingkatkan.