

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Penggunaan gadget sangat marak sekali di kalangan remaja, mengakibatkan perubahan besar pada remaja. Dampak dari kecanduan gadget salah satunya adalah stres. Penanggulangan stres bisa dilakukan dengan manajemen stres yang baik, Tetapi masih banyak yang belum tahu bagaimana cara mengatasi stres dengan manajemen stres yang baik, karena kurangnya pengetahuan/pendidikan dan strategi yang tepat dalam menangani masalah yang dihadapi. Pendidikan kesehatan penting bagi remaja dan masyarakat lainnya, adanya pendidikan kesehatan dapat menambah informasi bagi seseorang yang sebelumnya belum diketahui. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan manajemen stres penggunaan gadget pada remaja. Dalam penelitian ini menggunakan *literature review*, dimana terdapat 10 artikel yang telah direview oleh peneliti.

Berdasarkan hasil review 10 artikel dapat disimpulkan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Pendidikan kesehatan memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap pengetahuan remaja dalam manajemen stres yang baik dan dampak dari penggunaan gadget.
2. Media yang digunakan dalam penyampaian materi yang telah digunakan dalam 10 artikel ini memiliki rentang nilai p value 0,000-0,004, dan menggunakan cara yang berbeda-beda yang dipengaruhi oleh jumlah sampel yang diambil, media yang digunakan dalam penelitian dalam artikel lebih banyak menggunakan media power point.
3. Dari 10 artikel yang telah do review terdapat salah satu artikel yang sangat disarankan sekali untuk menjadi sumber rujukan yang dapat dilihat dari isi yang disampaikan, artikel tersebut berjudul “Pengaruh Intervensi Pendidikan Kesehatan Jiwa Remaja Terhadap Kemampuan Manajemen Stres” dimana hasil penelitian dan kuesioner yang digunakan dalam artikel tersebut sangatlah jelas dan tersusun dengan sangat rapi dalam menyatakan terkait penelitian ini yaitu pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang manajemen stres.

## B. Saran

### 1. Bagi Responden

Hasil literatur review ini dapat memberikan manfaat bagi responden yang dapat menambah informasi terhadap pengetahuan manajemen stres.

### 2. Bagi Tenaga Kesehatan

Literature review ini diharapkan menjadi pedoman bagi perawat khususnya perawatan anak dalam menggali informasi atau saat memberikan anamnesa terhadap anak yang sulit diajak komunikasi untuk mencari informasi yang diinginkan.

### 3. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Literature review ini diharapkan bisa menjadi referensi untuk perkuliahan khususnya mengenai cara anamnesa atau menggali informasi yang dibutuhkan untuk menentukan diagnose yang tepat dalam keperawatan anak.

