

## BAB VII

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kecanduan bermain *game online* dengan pola makan pada remaja di SMP N 03 Kecamatan Pangkalan Koto Baru, Kabupaten Lima Puluh Kota, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Didapatkan sebanyak 52 remaja (51%) di SMP N 03 Kecamatan Pangkalan Koto Baru mengalami kecanduan bermain *game online* pada kategori sedang.
2. Didapatkan sebanyak 87 remaja (85,3%) di SMP N 03 Kecamatan Pangkalan Koto Baru mengalami pola makan dalam kategori buruk dengan frekuensi konsumsi sayur dan buah pada kategori jarang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain *game online* dengan pola makan pada remaja di SMP N 03 Kecamatan Pangkalan Koto Baru  $p=0,033$  ( $p<0,05$ ).

#### B. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi beberapa faktor agar dapat untuk lebih diperhatikan bagi peneliti-peneliti yang akan datang dalam lebih menyempurnakan penelitiannya karena penelitian ini sendiri tentu memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki dalam penelitian-penelitian kedepannya. Beberapa keterbatasan dalam penelitian tersebut, antara lain :

1. Objek penelitian hanya di fokuskan pada *game online* yang mana hanya satu dari banyaknya faktor yang mempengaruhi pola makan.
2. Dalam proses pengambilan data, informasi yang diberikan responden melalui kuesioner terkadang tidak menunjukkan pendapat responden yang sebenarnya, hal ini terjadi karena kadang perbedaan pemikiran, anggapan dan pemahaman yang berbeda tiap responden, juga faktor lain seperti kejujuran dalam pengisian pendapat responden dalam kuesionernya.
3. Dalam proses pengolahan data yaitu kesulitan yang dihadapi dalam memahami dan melakukan cara pengolahan data yang baik terutama dalam menganalisis data.

### C. Saran

#### 1. Bagi Remaja

Diharapkan bagi belajar untuk mengelola waktu mereka dengan lebih baik, termasuk membatasi waktu bermain *game online*. Disarankan untuk tidak bermain game lebih dari 2 jam per hari. Remaja perlu meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang. Konsumsi makanan yang kaya nutrisi, seperti sayuran, buah-buahan, protein, dan karbohidrat kompleks harus ditingkatkan. Selain bermain *game*, remaja harus melibatkan diri dalam aktivitas fisik yang cukup seperti olahraga, berjalan kaki, atau bersepeda, untuk menjaga kesehatan fisik dan mental.

#### 2. Bagi Sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah sebagai orang yang memiliki wewenang dalam lingkungan pendidikan remaja sebaiknya lebih

memperhatikan lagi tentang masalah *game online* ini, pihak sekolah mungkin dapat membantu menyadarkan mereka atas dampak negatif kecanduan bermain *game online* dan melakukan pencegahan seperti membatasi bermain *game*, memperbanyak ekstrakurikuler dan dilakukannya bimbingan konseling berkala mengenai penggunaan *smartphone* dan *game online*. Selain itu pihak sekolah juga bisa bekerja sama dengan orang tua remaja tentang upaya-upaya untuk mencegah remaja agar tidak semakin kecanduan *game online*.

### 3. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dalam upaya pemberian asuhan keperawatan sehubungan dengan kecanduan *game online* dengan masalah terkait pola makan pada remaja. Serta menjadi informasi bagi mahasiswa dan tambahan pengetahuan dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam keperawatan medikal bedah. Serta diharapkan untuk dapat mengadakan penyuluhan dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang dampak dan pencegahan kecanduan bermain *game online* juga pola makan yang baik.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mencermati fenomena-fenomena mengenai kecanduan *game online* dan pola makan agar dapat menjadi rujukan tambahan bagi peneliti lain dengan topik terkait. Juga bagi peneliti selanjutnya agar mencermati faktor-faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap kecanduan *game online* dan pola makan