

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur remaja di SMP Negeri 14 Padang dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh responden mengalami kecanduan game online sedang yaitu sebanyak 171 responden (64,5%), sebanyak 50 responden (18,9%) mengalami kecanduan game online tinggi, dan sebanyak 44 responden (16,6%) kecanduan game online rendah.
2. Lebih dari separuh responden memiliki kualitas tidur baik, yaitu sebanyak 154 responden (58,1%) dan sebanyak 111 responden (41,9%) responden memiliki kualitas tidur buruk.
3. Adanya hubungan bermakna antara kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 14 Padang dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan memberikan informasi mengenai dampak dari kecanduan game online terhadap kualitas tidur remaja yang nantinya juga akan berdampak pada performa belajar siswa di sekolah dengan melakukan penyuluhan dan promosi kesehatan melalui PIKR (Program Informasi dan Konsultasi Remaja) serta dapat menjadikan

pertimbangan dalam penetapan peraturan sekolah sehingga mengurangi masalah kualitas tidur yang dapat berdampak pada proses belajar siswa SMP Negeri 14 Padang.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan untuk dapat memberikan informasi kepada remaja tentang bagaimana efek kecanduan *game online* terhadap kualitas tidur remaja yang terlihat dari perilaku sehari-harinya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk dapat melakukan penelitian lebih mendalam mengenai aspek lain yang berhubungan dengan kecanduan game online pada remaja.

