

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Dari hasil literature review ke 16 jurnal didapatkan sebanyak 41,7% (750 responden) kecanduan bermain game online, dengan jumlah waktu bermain rata-rata 1-3 jam/hari. Menurut Nurdilla (2018) intensitas waktu bermain game online dapat mempengaruhi kecerdasan emosi remaja dan faktor naiknya tingkatan bermain game online akan membuat remaja merasa penasaran untuk terus bermain ditingkatan yang lebih sulit dengan tantangan yang baru.
2. Dari hasil literature review ke 16 jurnal diketahui terdapat 63,7% (1110 responden) memiliki kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan penelitian oleh Manupaty (2019) didapatkan bahwa adanya hubungan perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja, semakin sering remaja menggunakan gadget maka akan semakin kurang terpenuhi kualitas tidurnya.
3. Berdasarkan penelitian ke 16 jurnal dapat disimpulkan bahwa kecanduan game online dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur remaja. Dimana ketika remaja yang kecanduan game online cenderung akan terus menambahkan waktunya untuk bermain game online dan melupakan waktu untuk beristirahat dan tidur.

B. Saran

1. Bagi pelayanan kesehatan masyarakat Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan atau pertimbangan bagi pelayanan kesehatan masyarakat dan tempat penelitian, khususnya dalam memberikan informasi tentang kecanduan game online dan kualitas tidur misalnya dengan cara penyuluhan, menempelkan poster atau penyebaran leaflet tentang dampak positif dan negatif kecanduan.
2. Bagi ilmu keperawatan Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi ilmu keperawatan khususnya keperawatan jiwa dan komunitas untuk memberikan pendidikan kesehatan dan melakukan implementasi asuhan keperawatan terhadap perilaku kecanduan sehingga bisa mengatasi perilaku kecanduan dan mengurangi dampak yang akan terjadi pada kesehatan remaja.
3. Bagi peneliti selanjutnya Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menganalisis lebih spesifik tentang kualitas tidur remaja yang mencakup latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, dan disfungsi siang hari.