

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dengan judul penelitian “**Hubungan Kebiasaan Bermain *Game online* dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMP Negeri 13 Kota Padang Tahun 2023**”, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh yaitu 65% responden memiliki kebiasaan penggunaan *game online* tinggi pada remaja di SMP Negeri 13 Kota Padang tahun 2023
2. Lebih dari separuh yaitu 58.1% responden memiliki kualitas tidur buruk pada remaja di SMP Negeri 13 Kota Padang tahun 2023
3. Ada hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 13 Kota Padang tahun 2023 ($p=0,000$).

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian selanjutnya dengan metode lain seperti dengan melakukan penelitian menggunakan variabel lain dalam menentukan penyebab kualitas tidur pada remaja yang bermasalah.

2. Bagi STIKes Alifah Padang

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber bacaan untuk menambah wawasan bagi mahasiswa keperawatan dalam melakukan penelitian selanjutnya tentang hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja

3. Bagi Orang Tua

Diharapkan orang tua dapat lebih membatasi penggunaan *smartphone* guna untuk mengatasi bermain *game online* yang berlebihan dan mengatasi permasalahan kualitas tidur pada remaja yang bermasalah dengan dilakukan pendidikan kesehatan atau penyuluhan kesehatan



