

## **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



