

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran Jakarta mengenai hubungan kecanduan bermain *game online* terhadap kualitas tidur dan tekanan darah pada mahasiswa di UPN Veteran Jakarta, peneliti menarik kesimpulan yang sesuai dengan tujuan penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

- a. Gambaran karakteristik responden didapatkan hasil dari 171 responden yaitu 145 responden berusia 18-22 tahun dengan 115 respondennya berjenis kelamin laki-laki dengan mayoritas responden berasal dari angkatan 2019 yaitu 58 responden dan 96 memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi.
- b. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan tingkat kecanduan bermain game online pada 171 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 89 responden mengalami kecanduan ringan, 52 responden mengalami kecanduan berat, dan 30 responden mengalami kecanduan sedang dalam bermain game online.
- c. Menurut hasil penelitian ini, dari 171 responden, 17 di antaranya dilaporkan memiliki kualitas tidur yang baik, sementara 154 responden lainnya mengalami kualitas tidur yang buruk.
- d. Berdasarkan hasil penelitian ini, dari 171 responden, 48 di antaranya memiliki tekanan darah normal, 15 orang mengalami prehipertensi, 61 orang mengalami hipertensi tahap 1, dan 47 orang mengalami hipertensi tahap 2.
- e. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain *game online* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa di UPN Veteran Jakarta E-

Sports dengan menggunakan uji korelasi *chi-square* didapatkan hasil *p-value* 0.000 ($p < 0.05$).

- f. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain *game online* terhadap tekanan darah pada mahasiswa di UPN Veteran Jakarta dengan menggunakan uji korelasi *chi-square* didapatkan hasil *p-value* 0.000 ($p < 0.05$).

V.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan kesimpulan yang dihasilkan, peneliti memberikan beberapa saran dan rekomendasi untuk pembaca atau peneliti selanjutnya yang mungkin akan melakukan penelitian serupa atau yang terkait. Saran-saran tersebut antara lain:

- a. Bagi Akademik

Penelitian ini berfungsi sebagai ilustrasi dan referensi yang berharga untuk mengedukasi mahasiswa tentang dampak kecanduan *game online* terhadap kualitas tidur dan tekanan darah di kalangan mahasiswa. Temuan dan kesimpulan dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran di kalangan mahasiswa tentang potensi konsekuensi dari bermain *game online* yang berlebihan pada pola tidur dan kesehatan mereka secara keseluruhan.

- b. Bagi Profesi Keperawatan

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan informasi dasar yang berharga untuk penelitian di masa depan yang mengeksplorasi hubungan antara kecanduan *game online*, kualitas tidur, dan tekanan darah. Para peneliti dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan metodologi, desain, dan variabel penelitian yang berbeda untuk menyelidiki lebih lanjut topik ini.

- c. Bagi Mahasiswa

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi penting bagi para mahasiswa, terutama dalam hal penggunaan internet dan kebiasaan bermain *game online*. Hasil penelitian ini menyoroti pentingnya menggunakan internet, termasuk bermain *game online*, secara seimbang dan sesuai kebutuhan. Dengan memahami potensi risiko yang terkait

dengan game online yang berlebihan, mahasiswa dapat membuat keputusan yang tepat tentang penggunaan internet dan memprioritaskan kesehatan diri sendiri secara keseluruhan.

d. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber yang berharga dan informatif untuk upaya penelitian di masa depan. Dalam penelitian selanjutnya, peneliti kedepannya didorong untuk mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang terkait dengan kualitas tidur dan tekanan darah di antara para responden. Dengan mengidentifikasi faktor-faktor ini secara komprehensif, peneliti selanjutnya dapat meminimalkan potensi pengaruh variabel perancu dan meningkatkan keakuratan dari penelitian yang akan dilakukan.