

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 170 responden tentang Hubungan Perilaku Bermain Game Online Dengan Skala Insomnia Pada Remaja Di SMA N 1 Parung, Bogor, maka penelitian ini dapat menarik kesimpulan :

- a. Gambaran karakteristik usia remaja di SMAN 1 Parung, Bogor menunjukkan dari 170 responden Dalam penelitian ini 63% mayoritas responden berusia >16 thn,
- b. Gambaran karakteristik jenis kelamin remaja dari 170 responden Dalam penelitian ini mayoritas 91 responden (53.5%) adalah Laki-laki
- c. Gambaran perilaku game online pada remaja di SMAN 1 Parung, Bogor dapat dilihat bahwa hasil statistik menyebutkan bahwa lebih banyak 96 responden (56,5%) Bermain Game online yang Intens dibandingkan Bermain Game Online yang tidak intens
- d. Gambaran skala *insomnia* pada remaja di SMAN 1 Parung, Bogor Skala Insomnia yaitu hasil statistic menyebutkan bahwa lebih banyak 63 responden (37.1%) dengan remaja insomnia Sedang.
- e. Hasil penelitian Uji statistic Chi Square menunjukkan P Value = 0,040 yang berarti p value < 0,05, sehingga ada hubungan yang bermakna yang signifikan Perilaku bermain game online dengan skala Insomnia pada Remaja.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa hal yang dapat dijadikan rekomendasi adalah:

a. Bagi Siswa

Bagi Siswa/I hendaknya membatasi diri dalam bermain game online dan mampu mengatur waktunya untuk tidur agar tidak terganggu

b. Bagi institusi pendidikan

Bagi dunia pendidikan dapat dijadikan acuan untuk mengatasi siswa/I yang suka tertidur saat pelajaran berlangsung untuk mendisiplinkan anak dengan cara memberikan hukuman atau pelajaran.

c. Bagi institusi keperawatan

Tenaga perawat hendaknya mampu melakukan penyuluhan pada masyarakat serta asuhan keperawatan ketika menangani remaja dengan perilaku Bermain game online yang sudah mempengaruhi pola tidurnya

d. Bagi peneliti selanjutnya

Jika peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti hubungan karakteristik dan memberikan intervensi atau implementasi atau inovasi baru untuk mengatasi remaja dengan insomnia, agar mendapatkan hasil yang signifikan..