

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Menurut perolehan studi dibuat kepada 300 remaja di SMA Taruna Terpadu Bogor mengenai Hubungan *Game online* dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Taruna Terpadu Bogor didapatkan kesimpulan sesuai dengan tujuan pada penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

- a. Representasi spesifik responden, dari 300 rata-rata responden berusia 16 tahun; mayoritas responden berada di kelas 10 dan berjenis kelamin perempuan
- b. Mayoritas remaja di SMA Taruna Terpadu Bogor memiliki aktivitas fisik ringan
- c. Mayoritas remaja di SMA Taruna Terpadu Bogor mengalami kapasitas tidur tidak baik
- d. Adanya ikatan antar *game online* dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Taruna Terpadu Bogor.
- e. Adanya korelasi antar aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Taruna Terpadu Bogor.

#### **V.2 Saran**

- a. Bagi Remaja

Remaja harus memperhatikan batasan waktu untuk bermain *game online*, serta menjalankan kewajiban utama untuk mengikuti aktivitas bermakna. Remaja harus bisa atau dapat mengontrol untuk mengonsumsi kafein, tidak terus-menerus bergantung pada nikotin, dan menghindari narkoba, Para remaja juga perlu memiliki pemahaman yang lebih mendalam dan kesadaran tentang konsekuensi buruk yang timbul akibat buruknya kualitas tidur mereka

b. Bagi Sekolah

Sekolah perlu menyelenggarakan program edukasi yang menekankan pada bahaya kecanduan bermain *game online* dan kurangnya aktivitas fisik dan kadar tidur tidak baik. Sekolah juga perlu meningkatkan pengawasan terhadap lingkungan sekolah untuk mencegah para siswa/siswi bermain *game online* saat sedang kegiatan belajar mengajar berlangsung.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelaah mendalami aspek terkait dengan tingkat tidur lebih lanjut atau menggali informasi lebih mendalam, misalnya faktor lingkungan, faktor kesehatan mental, dan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan kualitas tidur.