

## BAB V

### PENUTUP

#### V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 93 responden tentang Hubungan *Adiksi Game Online* Dengan Pola Tidur Dan Nutrisi Pada Siswa Di SMP II Mei Ciputat, Tangerang Selatan, maka penelitian ini dapat menarik kesimpulan:

- a. Responden yang terkena *adiksi game online* sebanyak 60 responden (64.5%) dan responden yang tidak *adiksi game online* sebanyak 33 responden (35,5%).
- b. Responden yang memiliki pola tidur tidak normal sebanyak 64 responden (68,8%) dan responden yang memiliki pola tidur normal sebanyak 29 responden (31.2%).
- c. Responden yang memiliki nutrisi yang kurang baik sebanyak 62 responden (66.7%) dan responden yang memiliki nutrisi baik sebanyak 31 responden (33.3%).
- d. Ada hubungan antara *adiksi game online* dengan pola tidur pada siswa SMP II Mei Ciputat, Tangerang Selatan dengan hasil penelitian didapatkan dari 93 responden yang pola tidrunya normal sebanyak 5 responden (8.3%) yang terkena *adiksi game online* dan responden dengan pola tidurnya tidak normal 55 responden (91.7%) yang terkena *adiksi game online* juga dan nilai  $P_{value}= 0.001$ .
- e. Ada hubungan antara *adiksi game online* dengan nutrisi pada siswa SMP II Mei Ciputat, Tangerang Selatan dengan hasil penelitian didapatkan dari 93 responden yang nutrisinya baik sebanyak 7 responden (11.7%) yang terkena *adiksi game online* dan responden dengan nutrisinya kurang baik sebanyak 53 responden (88.3%) yang terkena *adiksi game online* juga dan nilai  $P_{value}=0.001$ .

## V.2 Saran

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

a. Bagi Pelajar

Hendaknya siswa lebih selektif dalam membagi waktu bermain *game online* dengan waktu tidur dan makan. Jika tidak dapat mengatur waktu yang baik dan benar dapat mempengaruhi kesehatan tubuh.

b. Bagi Orang Tua

Agar orang tua mengatur jadwal pola tidur dan mengatur jadwal makan dan asupan yang baik untuk anaknya sehingga pola tidur dan asupan nutrisinya baik dan terpenuhi kebutuhannya dan memberikan dukungan terhadap anak dalam membentuk suatu perilaku hidup sehat.

c. Bagi institusi pendidikan

Bagi dunia pendidikan keperawatan hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk pengembangan dunia keperawatan dan dapat dijadikan inovasi baru dalam pengetahuan *adiksi game online*, pola tidur dan nutrisi serta sebagai acuan atau sumber data untuk penelitian berikutnya yang berkaitan dengan *adiksi game online*.

d. Bagi institusi keperawatan

Peran perawat komunitas dapat memberikan informasi dan memperhatikan kesehatan pada siswa dengan memberikan penkes tentang bahayanya kecanduan *game online*, dampak *game online* yang positif dan negative, dan memberikan gambaran dan pengaturang jadwal pola tidur yang baik dan pemenuhan nutrisi yang baik. Sehingga para siswa dapat membedakan mana yang baik dan mana yang buruk untuk kesehatan mereka.

e. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk memfokuskan melihat apakah ada faktor-faktor lain dari adksi game online yang mempengaruhi kebutuhan dasar manusia (KDM) lainnya.

