

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian Gambaran Kualitas Tidur Pengguna *Game Online* di Desa Tambong Wetan dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden pengguna game online di Desa Tambong Wetan berdasarkan rata-rata berumur 17 tahun dengan standar deviasi 2,69. Jenis kelamin didominasi oleh laki-laki dengan 83,3%. Lama bermain game selama lebih dari 2 jam didapatkan 91,7%.
2. Kualitas tidur responden yang baik sebanyak 57%.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Bagi Remaja pengguna game online  
Diharapkan pengguna game online agar dapat menggunakan hasil peneliti untuk memperbaiki kualitas tidur dan menjaga istirahat tidurnya.
2. Bagi institusi kesehatan  
Diharapkan hasil penelitian dapat menjadi tambahan kepustakaan dan sumber pustaka untuk dimanfaatkan oleh peserta didik berikutnya dalam berproses selama di profesi kesehatan
3. Bagi peneliti berikutnya  
Pada penelitian ini analisis yang dilakukan sebatas pada analisis deskriptif sehingga penelitian ini hanya memberikan gambaran umum tidak memberikan kesimpulan yang bersifat pengaruh atau hubungan. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi ketertarikan remaja pada game online dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur remaja yang bermain game online