

BAB V

Penutup

A. Kesimpulan

1. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah bermain *game online* mempunyai pengaruh terhadap pola tidur pada remaja saat *school from home covid 19* di SMA Negeri 1 Demak tahun ajaran 2019/2020 kelas X IPA. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah 143 remaja laki-laki maupun perempuan di SMA Negeri 1 Demak tahun ajaran 2019/2020 kelas X IPA. Untuk menganalisis data menggunakan teknik analisis korelasi spearman.

Berdasarkan hasil analisa data, dapat disimpulkan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Dari analisa data yang telah dilakukan, didapatkan bahwa usia responden paling tinggi adalah 16 tahun 82 ora (57,3%), 17 tahun 41 orang (28,7), 15 tahun 20 orang (14,0%). Dari jenis kelamin responden didapatkan laki-laki berjumlah 81 orang (56,6%) dan perempuan berjumlah 62 orang (43,4%). Semua responden tersebut adalah kelas X IPA.
2. Bermain *game online* memiliki hubungan yang signifikan terhadap pola tidur remaja saat *school from home covid 19* di SMA Negeri 1 Demak.
3. Uji korelasi menunjukkan nilai yang positif sebesar 0.000 yang artinya bermain *game online* berpengaruh terhadap pola tidur remaja.
4. Besarnya nilai korelasi pada hasil ini menunjukkan bahwa koefisien korelasi sangat lemah antara bermain *game online* terhadap pola tidur.

2. Saran

Peneliti berharap keterbatasan pada penelitian ini nantinya dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya. Dan diharapkan saran-saran yang disampaikan dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya.

Adapun saran-saran dari penelitian ini adalah:

1. Bagi pelayanan kesehatan
Kepada pemberi pelayanan kesehatan untuk memberikan informasi kepada orangtua dan anak bahwa bermain *game online* berlebihan dapat mengganggu pola tidur dan hasil belajar ditambah lagi dapat menurunkan kesehatan.
2. Institusi kesehatan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa keperawatan khususnya di bidang kperawatan jiwa.
3. Petugas kesehatan atau perawat
Petugas kesehatan atau perawat komunitas jiwa dapat berperan aktif dalam memberikan penyuluhan terhadap bahayanya jika terlalu sering bermain *game online*.
4. Untuk peneliti selanjutnya
Diharapkan dapat menambah variabel lainnya yang diduga berhubungan terhadap pola tidur untuk mendapatkan hasil byang lebih mendalam.
5. Temuan dari penelitian ini hanya dapat dijadikan analisis publik di wilayah Demak. Maka penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas populasi penelitian. Misalkan untuk remaja di seluruh indonesia. Dengan demikian hasil penelitian ini nantinya dapat digeneralisasikan untuk seluruh remaja.