

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diatas didapatkan tingkat kelelahan fisik akibat bermain game online pada siswa kelas VIII E di SMPN 02 Ngunut Kabupaten Tulungagung dengan jumlah responden 30 orang, sebagian besar memiliki kriteria tingkat kelelahan sedang sebanyak 19 orang (64 %), sebagian kecil memiliki kriteria tingkat kelelahan berat sebanyak 6 orang (20 %), dan sebagian kecil memiliki kriteria tingkat kelelahan ringan sebanyak 5 orang (16%).

#### **5.2 Saran**

##### **1. Bagi Responden**

Diharapkan siswa kelas VIII E SMPN 02 Ngunut lebih memahami mengenai kelelahan fisik sehingga dapat meningkatkan pentingnya menjaga kesehatan fisik seperti berhenti setiap beberapa menit untuk istirahat dan mulai mencoba gaya hidup yang lebih sehat.

##### **2. Bagi Sekolah**

Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar siswa kelas VIII E SMPN 02 Ngunut memiliki tingkat kelelahan fisik sedang, sehingga kepala sekolah perlu menyediakan konseling dalam mengatasi kecanduan game online kepada siswa atau siswi.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari hasil penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan sehingga untuk peneliti selanjutnya diharapkan bisa lebih mengembangkan penelitian ke arah pemberian interensi promosi kesehatan khususnya tentang kelelahan fisik pada siswa sekolah.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adams, E. & Rollings, A. 2010. *Fundamentals of game design*. Barkeley, CA: New Riders.
- Angela. (2013). Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa SDN 015 Kelurahan Sidomulyo Ilir. *E Journal Ilmu Komunikasi hal. 532-544*, 532-544.
- Anggraini, Y. (2016). Dampak Penggunaan Game Online Terhadap Perilaku Remaja . *Jurnal Komunikasi Flow hal 2-17*, 2-17.
- Hanum, K. (2015). Aktivitas Game Online SD (Kelas 3-6) Studi Deskriptif Di Warnet Kelurahan Gunung Anyar Kota Surabaya. *Antro Unair Net, Vol.IV / No.2 / Juli 2015, hal 137-146*, 137-146.
- Hurlock, E. B. (2010). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Alih Bahasa Istiwidayanti) (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga.
- Ikham. 2012. *Mengkaji Kembali Penerapan Kebijakan Full Day Scool*. Retrieved from <https://akuratnews.com/mengkaji-kembali-penerapan-kebijakan-full-day-school>.
- Indrakesuma. (2013). *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Kurniawan, Arizona et al. (2020). *Pembelajaran Online Berbasis Proyek Salah Satu Solusi Kegiatan Belajar Mengajar di Tengah Pandemi COVID-19*. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 5 (1): 64 – 70
- Kusumadewi, T (2012). *Hubungan kecanduan game online dengan perilaku sosial pada remaja*.
- Masturoh, Imas dan N. Anggita. 2018. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novrialdy, E., Nirwana, H., & Ahmad, R. (2019). *High school students understanding of the risks of online game addiction*. *Journal of Educational and Learning Studies*, 2(2), 113–119.

- Putri, D. P. (2010). *Hubungan Faktor Internal Dan Eksternal Pekerja Terhadap Kelelahan (Fatigue) Pada Operator Alat Besar PT. Indonesia POver Unit Bisnis Pembangkit Suralaya*. Repository Universitas Indonesia.
- Ranoto, S. (2017). Ketergantungan Game Online dan Penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling Vol.II hal.1-10 2017*, 1-10.
- Roswendi, A. S. 2013. The Correlation Between the Duration of Playing Game Online with the Learning Motivation in Student Class VII and VIII at SMPN 1 Cimahi. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 8(1), 71-80.
- Santoso, S. (2015). *Pengolahan Data Statistik di Era Informasi*. Jakarta, PT Alex Koputindo, Kelompok Gramedia.
- Sarwono. 2011. *Psikologi Remaja*. Edisi Revisi. Jakarta: Rajawali Pers.
- Satrio, Agung. 2017. *Hubungan Bermain Game Online Terhadap Tingkat Kelelahan Fisik Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatra Utara Tahun 2017*. Repository Universitas Sumatra Utara.
- Tjhin Wiguna. (2013). *Gila Game*. Majalah Tempo Edisi 3 Desember 2013, halaman 102.
- Weinstein, A. M. (2010). *Computer and video game addiction – a comparison between game users and non game users*. The American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 36, 268– 276. doi: 10.3109/00952990.2010.491879.
- WHS, Council. 2010. *Workplace safety & healt guidelines*. Diakses pada tanggal 23 Desember 2020 dari <https://www.wshc.sg/wps/theme/html/upload/cms/file>.
- Wijayanti. (2016). *Motif dan Adikasi Pemain Game Online*. Surabaya: Pustaka Pelajar.
- Yayu Anggraini, *Dampak Penggunaan Game Online Terhadap Perilaku Remaja*, Jurnal ilmu komunikasi flow 2, 17 (Mei 2016).