

BAB V

PENUTUP

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang berjudul Hubungan Durasi Waktu Bermain Game Online Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMP Wahid Hasyim Malang, dapat disimpulkan:

1. Durasi waktu bermain *Game Online* pada kelas VIII di SMP Wahid Hasyim Malang sebagian besar adalah katagori lama yaitu 17 siswa (56%), dan Durasi waktu bermain *Gamne Online* sebagian kecil adalah katagori cukup yaitu sebanyak 3 siswa (10%).
2. Mengalami insomnia di SMP Wahid Hasyim Malang sebagian besar yang mengalami insomnia berat yaitu sebanyak 13 siswa (41%) sedangkan sebagian kecil yang ringan yaitu sebanyak 9 siswa (28%).
3. Didapatkan hasil uji korelasi Sommers'd Gama dengan diperoleh nilai signifikan 0,000 p value 0,858. karena nilai p value (0,00) < (0.05) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan Durasi waktu bermain game online dengan kejadian insomnia pada remaja di SMP Wahid hasyim Malang.

5.2 SARAN

Berdasarkan hasil kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang berjudul Hubungan Durasi Waktu Bermain Game Online Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMP Wahid Hasyim Malang maka ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan yaitu:

1. Bagi Peneliti

Diharapkan mengembangkan perencanaan keperawatan yang akan dilakukan tentang hubungan durasi waktu bermain game online dengan kejadian insomnia pada remaja.

2. Bagi Responden

Diharapkan dengan dilakukannya penelitian tentang Hubungan Durasi Waktu Bermain Game Online Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMP Wahid Hasyim Malang dapat memberikan informasi dan sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi durasi waktu bermain game online pada siswa SMP Wahid Hasyim Malang.

3. Bagi Tempat Peneliti

Hasil penelitian dapat menambah ilmu pengetahuan tentang Hubungan Durasi Waktu Bermain Game Online Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMP Wahid Hasyim Malang

4. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan penelitian ini memberikan masukan bagi profesi dalam mengembangkan perencanaan keperawatan untuk meningkatkan keberhasilan dalam mengurangi durasi waktu bermain game online pada remaja.

5. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai literature sumber informasi didalam institusi pendidikan dalam menambahkan wawasan pengetahuan khususnya bagi ilmu keperawatan.

Daftar Pustaka

- Ambarsari, et al., (2013). Hubungan Lama Bermain *Game Online* dengan Pola Tidur Anak Usia 13-15 Tahun di Wilayah Jateng Kabupaten Karanganyar, Publikasi Ilmiah UMS.
- Burhan, (2005). *Pengertian Game Online*. Diakses tanggal 24 Februari 2012 dari <http://docs.google.com>
- Dewanto, (2007). *Dampak Positif dan Negatif Game Online*.
- Green, C.S., & Bavelier, D. (2006). *Effect of Action Video Game on the Spatial Distribution of Visuospatial Attention*. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 1465-1478.
- Indahhtiningrum, Fitriana. (2011). *Hubungan antara kecanduan video game dengan stres pada mahasiswa Universitas Surabaya*.
- Jarmi, et al., (2017). Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Teknik Universitas Indonesia. *Skripsi Keperawatan*. Universitas Indonesia.
- Japardi, I.. *Gangguan Tidur*. Sumatera Utara: Fakultas Kedokteran Bagian Bedah Universitas 2002 (BUKU ONLINE)
- Kompas (2010). *Penyebab Lelaki Suka Main "Game" Komputer* (<http://www.kompas.com//berita/128156/penyebab-lelaki-suka-main-game-komputer>). Di akses tanggal 18 Juli 2014 pukul 20.00.
- Lopez. 2011. *Gangguan tidur pada remaja*. (<http://yidur.remaja.jurnal-hhip-doc/SKP/SS.html>).

Puspitosari,2011, *Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut*, Journal Kedokteran Trisakkti, Januari-April, Vol.21, No 1..

Rafknowledge. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta : Gramedia: 2004

Rizqiea, et al., (2012). *Online vidio game socially helpful ?*.
(<http://www.vitalitygames.com/games/ryan-gosling.html>)

Rizqie, N. (2012). *Insomnia pada kalangan remaja di SMAN 101 Semarang*.
(Download.org/article.php?article=74196&val=4707).

Sembiring, (2012). *Pengguna Internet Indonesia 55 juta Orang*

Slameto (2003). *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta