

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari 4 artikel penelitian ini bahwa bermain *game online* mempengaruhi Kualitas tidur dan pola tidur. Kecanduan bermain *game online* dapat mempengaruhi pola dan Kualitas tidur remaja tersebut sehingga dapat mengalami kecanduan berat, lupa waktu yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar dan mampu mempengaruhi kesehatan tubuh seperti terganggunya metabolisme tubuh serta kurangnya interaksi dengan lingkungan sekitar. Remaja yang mengalami intensitas bermain *game online* tinggi umumnya berusia 16-20 tahun dengan jenis kelamin laki-laki dan mengalami Kualitas tidur yang buruk.

B. Saran

1. Saran bagi peneliti lanjutan

Penelitian lanjutan diharapkan dapat melakukan penelitian secara langsung dan mendapatkan data kasus yang benar-benar peneliti lakukan dan dapat meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja.

2. Saran bagi pelayanan kesehatan

Literatur review ini diharapkan mampu menjadi bahan masukan bagi pelayanan kesehatan untuk memberikan informasi kepada masyarakat terutama remaja.

3. Saran bagi remaja dan orang tua

Diharapkan *Literatur review* ini mampu menjadikan bahan informasi dan menambah wawasan orang tua untuk selalu mengawasi anaknya dalam bermain *game online*.

4. Saran bagi Institusi

Hasil *Literatur review* ini diharapkan mampu menjadi tambahan informasi dan bahan wawasan mengenai pengaruh bermain *game online* dengan Kualitas tidur pada remaja.