

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.

Bahwa Sebagian besar pengguna *game online* memiliki kualitas tidur buruk. Hal ini mengakibatkan kualitas tidur buruk karena remaja tidak bisa mengatur waktu untuk bermain *game online* dan kurangnya pantauan dari orang tua sehingga sulit untuk memulai tidur.

B. Saran

1. Bagi peneliti

Dengan hasil penelitian ini diharapkan menambah dan memperkaya akses data jurnal yang berkaitan dengan gambaran kualitas tidur pada pemain *game online* di usia remaja.

2. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Literature review ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan untuk pelaksanaan catur dharma Perguruan Tinggi khususnya gambaran kualitas tidur pada pemain *game online* di usia remaja.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Literature review ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan kajian dalam meningkatkan kualitas profesi dalam proses pengaplikasian perawatan bagi pemain *game online* terhadap kualitas tidur remaja.

4. Bagi Pemain *game online*

Literature review ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam upaya menurunkan kebiasaan bermain *game online*, mengetahui dampak dan akibat bermain *game online* bagi kesehatan dan mengurangi durasi bermain untuk meningkatkan kualitas tidur.

5. Bagi Orang Tua

Literature review ini diharapkan dapat memahami kebiasaan remaja yang terlalu lama bermain *game online* di era teknologi jaman sekarang, sebagai orang tua perlu adanya pencegahan awal dengan memasang aplikasi *Family Link* yang dimana bisa mengetahui seberapa lama penggunaan dalam aktivitas pada aplikasi dan bisa mengatur waktu batas penggunaan aplikasi untuk manajemen waktu.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil *Literature review* ini diharapkan dapat melakukan penelitian tentang edukasi *Self control* dalam mengontrol dan manajemen waktu untuk meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan kebiasaan dalam bermain *game online* terlalu lama pada usia remaja.