

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan antara *internet gaming disorder* dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 4 Kota Jambi.
2. Proporsi responden yang mengalami *internet gaming disorder* dan gangguan siklus menstruasi adalah sebanyak 29%.
3. Usia responden yang bermain *game online* paling banyak yaitu usia 16 tahun.
4. Durasi lama bermain *game online* dalam sehari pada responden paling banyak yaitu 3-5 jam.
5. Jenis *game* yang paling banyak dimainkan oleh responden adalah jenis *game* lain-lain (*stumble*, *honkai impact*, *game the ghost*, *nonogram* dan sebagainya).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan beberapa saran yang dapat diberikan, yaitu:

Bagi peneliti selanjutnya:

1. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut hal-hal lain diluar penelitian ini yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi.
2. Peneliti menyarankan pada penelitian lebih lanjut untuk menyaring lebih banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi sebagai kriteria eksklusi diluar kriteria eksklusi yang ada dalam penelitian ini misalnya usia *menarche* dan anemia serta faktor-faktor lain dari penelitian-penelitian terbaru.
3. Peneliti menyarankan pada penelitian lebih lanjut perlu dilakukan dengan metode yang berbeda misalnya dengan teknik sampling yang berbeda.

4. Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan pada populasi dengan rentang umur yang berbeda dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti seperti pada beberapa Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau pada tingkat universitas.
5. Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan dengan jumlah populasi yang banyak tidak hanya mencakup siswi dalam satu sekolah saja tetapi bisa 2-3 sekolah atau lebih.

Bagi pembaca:

1. Meskipun tidak terdapat hubungan antara *Internet Gaming Disorder* dengan siklus menstruasi pada remaja putri, sebaiknya tetap melakukan pengawasan dan pencegahan terkait *Internet Gaming Disorder*.
2. Untuk para remaja putri yang menghabiskan banyak waktu untuk bermain *game online* sebaiknya mengurangi dan mengganti dengan kegiatan yang lebih menyenangkan, produktif, dan lebih berguna.
3. Bagi masyarakat yang memiliki keluarga remaja putri yang bermain *game online* agar tetap memperhatikan durasi bermain *game* yang wajar sehingga tidak berpotensi mengalami *Internet Gaming Disorder* dan tidak menyebabkan masalah lainnya.