Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631

Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.527

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE INTENSITY OF PLAYING ONLINE GAMES WITH SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS

Miftah Al Israk[1], Ayu Dekawaty[1*], Yuniza[2]**

**Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang
Korespondensi email: nyimasayudekawaty@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun mental. Kebutuhan dasar setiap makhluk hidup untuk kelangsungan hidupnya adalah tidur. Tidur adalah bagian dari ritme biologis tubuh untuk mengembalikan stamina. Kebutuhan tidur pada umumnya berkisar 6-8 jam per hari. Dampak lain dari *game online* adalah berkurangnya waktu istirahat yang mana pengguna game online bermain tanpa mengenal waktu hal ini sangat mempengaruhi kualitas tidur. **Tujuan Penelitian :** Mengetahui hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja. **Metode Penelitian :** penelitian kuantitatif non eksperimental dengan pendekatan *cross sectional*, Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 66 responden dengan menggunakan uji statistik *chi square*. **Hasil :** Dari total 66 responden Remaja menunjukkan bahwa jumlah responden dengan intensitas bermain game dalam kategori kadang-kadang (92,4%) dan intensitas bermain game selalu (7,6%). Dari total 66 responden Remaja menunjukkan bahwa jumlah responden dengan kualitas tidur baik (92,4%) dan kulitas tidur buruk (7,6%).Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas bermain game dengan kualitas tidur pada remaja. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi square* nilai *P value = 0.00* atau ≤ 0,05. **Simpulan :** ada hubungan antara frekuensi bermain game pada remaja dengan intensitas tidur.

Kata Kunci: Kualitas tidur, Game online, remaja, waktu istirahat, kesehatan fisik

Abstract

Introduction*: Adolescence is a period of transition or transition from children to adulthood. At this time so rapidly experiencing growth and development both physically and mentally. The basic need of every living thing for its survival is sleep. Sleep is part of the body's biological rhythm to restore stamina. Sleep needs in general range from 6-8 hours per day. Another impact of online games is the reduced rest time where online game users play without knowing the time this greatly affects the quality of sleep.* ***Purpose*** *: To determine the relationship between the intensity of playing online games with sleep quality in adolescents.* ***Methods****: non-experimental quantitative research with a cross sectional approach, the sampling method used purposive sampling technique with a sample of 66 respondents using the chi square statistical test.* ***Results****: From a total of 66 respondents of Junior High School that the number of respondents with the intensity of playing games in the category is sometimes (92.4%) and the intensity of playing games is always (7.6%). From a total of 66 adolescent respondents, the number of respondents with good sleep quality (92.4%) and poor sleep quality (7.6%). There is a significant relationship between the intensity of playing games with sleep quality in adolescents. The results of statistical tests using the Chi square test value P value = 0.00 or 0.05****. Discussion****: there is a relationship between the frequency of playing games in adolescents with the intensity of sleep.*

Keywords*: Sleep quality, Online games, Teenagers,* Adolescents, rest time , physical health

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.527
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.527

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi antara masa anak-anak dan dewasa, di mana terdapat berbagai macam perubahan yang signifikan baik secara biologis, intelektual, psikososial dan ekonomi. Pada periode ini individu telah mencapai kedewasaan secara seksual dan fisik, dengan perkembangan penalaran yang baik dan kemampuan membuat keputusan terkait pendidikan maupun okupasi. (Diorarta, 2020). Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Menurut (WHO, 2019). Masa transisi remaja adalah masa penting untuk mengembangkan dan mempertahankan kebiasaan sosial dan emosional, hal ini penting untuk kesejahteraan mental individu tersebut. Pada tahap psikososial menurut Erikson, bahwa adanya keseimbangan setiap bagianya. Keseimbangan tersebut memberi dampak terhadap perkembangan kepribadian individu di tahap selanjutnya. Salah satu dampaknya adalahseseorang akan lebih matang baik secara emosi dan pikiran.

Perkembangan ilmu teknologi yang semakin pesat membuat internet semakin marak di akses sehingga masyarakat sudah tidak asing lagi dengan internet. Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2017, jumlah pengguna internet di Indonesia menunjukkan angka 143,26 juta jiwa dari total populasi penduduk Indonesia 262 juta jiwa. Pengguna internet tertinggi berdasarkan usia adalah usia 13-18 tahun sebesar 75,50%, perangkat yang digunakan untuk mengakses internet tertinggi yaitu smartphone (44,16%), dan 54,13% pengguna internet di Indonesia memanfaatkan internet untuk bermain *game online* (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2018). Newzoo melakukan survey, dapat dilihat dari total gamer game online di tahun 2017 sebanyak 43,7 juta gamer di Indonesia, hingga hal ini dapat menjadikan Indonesia menempati urutan ke 16 di dunia dalam pendapatan game. Pengguna game online paling banyak yaitu seorang laki-laki yang menyandang usia 10-20 tahun dengan jumlah persentasi sebanyak 21% (Lebho et al., 2020).

Game online merupakan game yang di akses secara online oleh banyak pemain dengan menggunakan jaringan internet. *Game online* dapat juga di akses menggunakan gadget sendiri, misalnya *mobile game*. *Mobile game* merupakan jenis game yang didesain dan dibuat khusus untuk dapat dijalankan pada smarthphone dan tablet PCs. *Mobile Game* telah banyak dibuat dalam berbagai macam platform seperti Apple IOS, android, serta windows phone. *Mobile Game* merupakan salah satu jenis game dari *Massively Multiplayer Online Role-playing Game* (Lebho et al., 2020). *Game online* saat ini sangat diminati dan sudah sangat meluas pada semua kategori usia khususnya remaja. Maraknya penggunaan gadget memudahkan remaja untuk mengakses *game online* yang tanpa disadari dampaknya menyebabkan kecanduan. Fenomena ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh *World Health Organization* (WHO, 2019) bahwa kecanduan pada *game online* dapat dikategorikan sebagai golongan penyakit mental yang disebut gaming *disorder* dan sudah tercatat dalam daftar draft beta 11th pada *International Classification of Diseases* (ICD) (Erik & Syenshie, 2020).

Bermain *game online* sudah menimbulkan kekhawatiran tentang dampak atau hasilnya, beberapa kasus tentang kecanduan game telah dilaporkan bahwa kekerasan dan kematian dapat terjadi dari melarang anak-anak keluar dari permainan. Menurut Ilham (2018) akibat dari bermain permainan online bisa pengaruhi kesejahteraan subjektif seorang, hasil dari periset kalau subjek merasa bahagia di kala bermain namun sehabis bermain seluruh subjek merasa menyesal sebab bermain sangat lama, tidak hanya itu bermain permainan online pula memunculkan permasalahan baru semacam kerap tidak muncul di kala kuliah serta mulai mengabaikan kesehatan sebab tidak sering berolahraga. Perihal tersebut jadi aspek

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.527
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.527

rendahnya kesejahteraan subjektif seorang, sebab aspek sebagian factor dari kesejahteraan subjektif merupakan merasa aman dengan area pembelajaran serta pekerjaan dan mempunyai kesehatan yang baik, tidak hanya itu kalau bermain permainan online sangat berikan kesenangan serta tidak terdapat permasalahan dalam permainan online berbeda dengan kehidupan nyata. Perihal ini dapat membuktikan kalau dengan bermain permainan online fasilitas buat lari dalam permasalahan hidup (Purwaningtyas & Mardiyanti, 2021). Permasalahan yang terkait dengan penggunaan game online telah mendapat banyak perhatian dari masyarakat luas. Game online adalah permainan yang dapat dimainkan oleh banyak orang pada waktu bersamaan melalui jaringan internet. Sejak kemunculannya game online menjadi sangat populer dan mudah untuk diakses. Game online dapat dimain- kan di berbagai platform, seperti komputer pribadi (PC), konsol game (alat khusus untuk bermain game) dan smartphone (Novrialdy et al., 2019)

Kebutuhan dasar setiap makhluk hidup untuk kelangsungan hidupnya adalah tidur. Pada kondisi tidur keadaan diri tidak sadar namun aktivitas otak tetap dalam keadaan aktif. Tingkat aktivitas otak dalam tahap tertentu penyerapan oksigen bahkan meningkat melebihi tingkat normal kondisi terjaga (Fenny *et al*, 2016). Tidur adalah bagian dari ritme biologis tubuh untuk mengembalikan stamina. Kebutuhan tidur pada umumnya berkisar 6-8 jam per hari. Agar tetap sehat yang perlu diperhatikan adalah kualitas tidur. Dampak lain dari *game online* adalah berkurangnya waktu istirahat yang mana pengguna game online bermain tanpa mengenal waktu hal ini sangat mempengaruhi kualitas tidur (Haryati et al., 2020)

Dampak kualitas tidur yang buruk antara lain akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik gangguan memori pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental (Keswara et al., 2019). Salah satu dari faktor yang menyebabkan remaja mengalami kualitas tidur yang buruk diantaranya adalah perubahan gaya hidup termasuk penggunaan gadget. Dibandingkan faktor lain, penggunaan gadget dikalangan remaja sudah menjadi faktor yang tidak dapat dihindarkan. Setidaknya 30 juta anak-anak dan remaja di Indonesia merupakan pengguna gadget (internet dan media digital) yang saat ini menjadi pilihan utama saluran komunikasi yang mereka gunakan. Hasil studi menemukan bahwa 80% responden yang di survei merupakan pengguna gadget (internet), dengan bukti kesenjangan digital yang kuat antara mereka yang tinggal di wilayah perkotaan dan lebih sejahtera di Indonesia, dengan mereka yang tinggal di daerah perdesaan (kurang sejahtera) (Sari, 2017).

Dari hasil survey studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 25 juni 2022 di SMP Negeri 35 Palembang. Jumlah siswa kelas dengan menggunakan metode wawancara 5 orang siswa didapatkan 4 orang suka bermain *game online* selama 3 sampai5 jam dalam sehari dan lainnya bermain selama 2 sampai 3 jam dalam sehari. Siswa yang suka bermain *game online* terutama game yang sangat terkenal seperti sekarang ini adalah *mobile legend* (ML) mengakui mereka sering bermain game setelah selesai jam pelajaran dan pada malam hari mereka sering bermain 2 sampai 3 jam untuk bermain game. Berdasarkan hasil observasi wawancara yang dilakukan terhadap beberapa responden siswa didapatkan bahwa beberapa siswa mengatakan sering mengantuk dan kurang fokus saat jam pelajaran berlangsung setelah itu siswa mengatakan dari bermain game online tersebut kualitas tidur nya jadi buruk akibat terlalu sering tidur larut malam.

Berdasarkan data di atas, terdapat remaja yang bermain *game online* di luar sekolah atau pada malam hari dan permasalahan tidur ketika di kelas. Oleh karena itu maka penelitian tertarik untuk mengetahui tentang “Hubungan Antara Intensitas Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMP Negeri 35 Palembang”.

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.527
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.527

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental dengan pendekatan *cross sectional.* Penelitian ini menggunakan studi korelasi *(correlation study)* yaitu penelitian atau untuk mencari hubungan antara dua variabel pada suatu situasi atau sekelompok subjek (Natoatmodjo, 2018).

Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 35 Palembang sebanyak 192 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin, sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 66 responden.

HASIL

Tabel
Distribusi Frekuensi Intensitas Bermain Game

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Kadang-kadang	61	92,4
Selalu	5	7,6
Sering	0	0
Total	66	100,0

Berdasarkan data menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas bermain game kadang-kadang 61 responden (92,4%), selalu dengan jumlah 5 responden (7,6%) dan bermain game sering sebanyak 0 responden (0%).

Tabel
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Baik	61	92,4
Buruk	5	7,6
Total	66	100,0

Dari total 66 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 61 responden (92,4%) dan kualitas tidur buruk dengan jumlah 5 responden (7,6%).

Tabel
Distribusi Frekuensi Latensi Tidur

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Baik	60	90,9
Buruk	6	9,1
Total	66	100,0

Sebagian besar responden memiliki latensi tidur baik yaitu sebanyak 60 responden (90,9%) dan latensi tidur buruk dengan jumlah 6 responden (9,1%).

Tabel
Distribusi Frekuensi Durasi Tidur

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Baik	61	92,4
Buruk	5	7,6
Total	66	100,0

Sebagian besar responden memiliki durasi tidur baik yaitu sebanyak 61 responden (92,4%) dan durasi tidur buruk dengan jumlah 5 responden (7,6%).

Tabel
Distribusi Frekuensi Effiensi Tidur

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Baik	63	95,5
Buruk	3	4,5
Total	66	100,0

Sebagian besar responden memiliki effisiensi tidur baik yaitu sebanyak 63 responden (95,5%%) dan effisiensi tidur buruk dengan jumlah 3 responden (4,5%).

Tabel
Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Tidak ada	59	89,4
Ada	7	10,6
Total	66	100,0

Responden yang tidak ada gangguan tidur sebanyak 59 responden (89,4%%) dan ada gangguan tidur dengan jumlah 3 responden (10,6%).

Tabel
Distribusi Frekuensi Peggunaan obat

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Tidak	63	95,5
Iya	3	4,5
Total	66	100,0

Sebagian besar responden tidak menggunakan obat yaitu sebanyak 63 responden (95,5%) dan menggunakan obat dengan jumlah 3 responden (4,5%%).

Tabel
Distribusi Frekuensi Disfungsi Disiang Hari

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Tidak Ada	61	92,4
Ada	5	7,6
Total	66	100,0

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.527
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.527

Sebagian besar responden tidak memiliki disfungsi tidur pada siang hari sebanyak 61 responden (92,4%) dan memiliki disfungsi di siang hari dengan jumlah 5 responden (7,6%).

Tabel
Distribusi Hubungan antara Intensitas Bermain Game dan Kualitas Tidur

Intensitas Bermain Game	Kualitas Tidur						Nilai *P (P Value)*
	Baik		Buruk		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Kadang-kadang	61	92,4	0	0	61	92,4	0,00
Selalu	0	0	5	7,6	5	7,6	
Total	61	0	5	7,6	66	100,0	

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan dari total 66 responden, 61 orang responden bermain game kadang kadang sehingga membuat kualitas tidurnya menjadi baik hal ini dibuktikan dengan responden sebanyak 61 orang (92,4%) sedangkan responden yang selalu bermain game memiliki kualitas tidur yang buruk dengan responden sebanyak 5 orang (7,6%)

Pada hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai *p value* = 0,00 (p value ≤ 0,05), sehingga H0 di tolak yang berarti secara statistik terdapat hubungan yang bermakna antar intensitas bermain game online dengan kualitas tidur remaja.

PEMBAHASAN

Game online adalah permainan internet (online) yang disediakan oleh pengembang permainan berupa aplikasi permainan atau diinstal pada browser atau server tertentu. Gunakan komputer, konsol game, atau ponsel untuk bermain game online, dan beberapa pemain yang terhubung ke internet dapat memainkan game tersebut bersama-sama. Secara garis besar terdapat tiga kategori utama dari game online yaitu Basic Online Games, Multiplayer Games, dan MMOG (*Massively Multiplayer Online Games*). Sedangkan tergantung dari jenis keseruannya, game online dibedakan menjadi adventure, simulasi dan RPG, serta game alternative reality (Harumi dalam Astuti, 2018).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didadapatkan bahwa siswa SMP 35 Palembang Tahun 2022 bermain game hanya dengan intensitas kadang kadang. Menurut Ulfa & Risdayati (2017) faktor penyebab peserta didik untuk bermain game online dikarenakan hobby, kurangnya kegiatan, iseng saja, rasa bosan, dan sekedar suka merupakan faktor penyebab seseorang akan adiksi terhadap game online. Faktor lain penyebab individu adiksi terhadap game online dikarenkan lingkup keluarga dan sosial. Hal tersebut adalah salah satu faktor pendukung agar seseorang memainkan game online dan mengambil perannya dalam permainan sebagai salah satu bentuk menghibur diri dan sekedar rasa senang. Sedangkan menurut Ariantoro (2016).

Menurut Christiana (2018). Seorang remaja yang mengalami kecanduan game online akan memiliki dampak terhadap perilakunya yaitu membuang buang waktu. Remaja akan menhambur-hamburkan uang serta waktu dengan cuma-cuma. Sebab dengan demikian waktu yang dihabiskan hanya digunakan untuk bermain game saja dan tidak memiliki efek positif bagi dirinya. Sependapat dengan Rani, dkk (2018) bahwa kecanduan game online mobile legend dapat mengakibatkan perilaku buruk yaitu membuang-buang ekonomi dengan cuma-cuma dan membuang-buang waktu. Remaja tidak ingat akan waktu yang dihabiskannya untuk bermain game online karena terlalu asyik bermain, dan tak acuh akan keadaan. Sering terjadi juga seperti remaja ketika dipanggil tidak menoleh dan tidak merespon karena sikap atau perilakunya yang tak acuh dengan keadaan. Individu juga lupa akan waktu hingga berakibat melupakan kehidupannya di dunia nyata. Seperti dalam hal berinterkasi dengan orang lain, beribadah, nasihat dari orangtua, dll. Dengan sikap atau perilakunya yang membuang-buang waktu sehingga melupakan kewajibannya bisa mempengaruhi keadaan atau segala aktivitas yang dimiliki oleh remaja. Dan tentunya akan berdampak buruk bagi remaja.

Dalam penelitian ini peneliti berasumsi bahwa intensitas bermain game pada remaja dapat terus meningkatkarena dapat mengakibatkan kecanduan, mereka dapat bermain game hingga setiap dari selama 2 jam lebih, hal ini dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja.

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.527
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.527

Kualitas tidur yang baik membantu meningkatkan suasana hati, perhatian, motivasi, memori, dan fungsi kognitif seseorang. Pada saat seseorang tidur di malam hari, otak akan mengintegrasikan pengetahuan baru dan membentuk asosiasi baru, sehingga membuat pikiran lebih segar (Baert, et al., 2015).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didadapatkan bahwa Siswa SMP 35 Palembang Tahun 2022, didapatkan hasil bahwa rata rata siswa memiliki kualitas tidur baik.

Kulitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Proses tidur maupun kondisi saat tidur yang berlangsung optimal menggambarkan tingginya kualitas tidur seseorang.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Baert, et al., tahun 2015 menyatakan bahwa Kualitas tidur yang baik membantu meningkatkan suasana hati, perhatian, motivasi, memori, dan fungsi kognitif seseorang. Pada saat seseorang tidur di malam hari, otak akan mengintegrasikan pengetahuan baru dan membentuk asosiasi baru, sehingga membuat pikiran lebih segar . Penting bagi siswa untuk melakukan tidur di malam hari, agar saat siang hari siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik selama di sekolah.

Dalam penelitian ini peneliti berasumsi bahwa kualtas tidur pada remaja dapat mempengaruhi dari segi kesehatanya sehingga dampak dari tidur yang baik dapat berpengaruh pada kesehatanya.

Berdasarkan hasil uji statistik hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antar intensitas bermain game online dengan kualitas tidur remaja di SMP 35 Palembang. Menurut Ulfa & Risdayati (2017) faktor penyebab peserta didik untuk bermain game online dikarenakan hobby, kurangnya kegiatan, iseng saja, rasa bosan, dan sekedar suka merupakan faktor penyebab seseorang akan adiksi terhadap game online. Faktor lain penyebab individu adiksi terhadap game online dikarenkan lingkup keluarga dan sosial. Hal tersebut adalah salah satu faktor pendukung agar seseorang memainkan game online dan mengambil perannya dalam permainan sebagai salah satu bentuk menghibur diri dan sekedar rasa senang. Sedangkan menurut Ariantoro (2016) mengemukakan faktor penyebab dari kecanduan game online yaitu pembaruan game online yang tidak membosankan, individu sering menggunakan game online sebagai salah satu alasan menghilangkan rasa bosan dalam suatu pelajaran yang ada di sekolah maupun kegiatan lain. Game online memang digunakan individu dalam bentuk pelarian dari rasa stress dan jenuh yang belebihan.

Menurut Christiana (2018). Seorang remaja yang mengalami kecanduan game online akan memiliki dampak terhadap perilakunya yaitu membuang buang waktu. Remaja akan menhambur-hamburkan uang serta waktu dengan cuma-cuma. Sebab dengan demikian waktu yang dihabiskan hanya digunakan untuk bermain game saja dan tidak memiliki efek positif bagi dirinya. Sependapat dengan Rani, dkk (2018) bahwa kecanduan game online mobile legend dapat mengakibatkan perilaku buruk yaitu membuang-buang ekonomi dengan cuma-cuma dan membuang-buang waktu. Remaja tidak ingat akan waktu yang dihabiskannya untuk bermain game online karena terlalu asyik bermain, dan tak acuh akan keadaan. Sering terjadi juga seperti remaja ketika dipanggil tidak menoleh dan tidak merespon karena sikap atau perilakunya yang tak acuh dengan keadaan. Individu juga lupa akan waktu hingga berakibat melupakan kehidupannya di dunia nyata. Seperti dalam hal berinterkasi dengan orang lain, beribadah, nasihat dari orangtua, dll. Dengan sikap atau perilakunya yang membuang-buang waktu sehingga melupakan kewajibannya bisa mempengaruhi keadaan atau segala aktivitas yang dimiliki oleh remaja. Dan tentunya akan berdampak buruk bagi remaja.

Perilaku kecanduan bermain game online dikategorikan oleh WHO pada *11th Revision of the International Classification of Diseases* (ICD-11) sebagai suatu penyakit, penyakit kecanduan bermain game online ini memiliki karakteristik pola perilaku bermain yang terus-menerus atau berulang

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.527
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

(permainan digital atau video game) yang ditandai dengan gangguan kontrol terhadap game (misalnya durasi, intensitas, frekuensi, dan konteks permainan), meningkatkan prioritas terhadap game sehingga game jauh lebih diutamakan dibandingkan kepentingan hidup lainnya, dan perilaku melanjutkan permainan meskipun terjadi konsekuensi negatif. Hal tersebut menjadi suatu keparahan yang cukup untuk menghasilkan penurunan terhadap kehidupan pribadi, keluarga, sosial, pendidikan, pekerjaan dan bidang penting lainnya (WHO, 2018).

Menurut Lam (2014) kecanduan game online atau internet gaming addiction memiliki beberapa resiko yang cukup besar yaitu dapat menyebabkan masalah pada tidur termasuk insomnia, durasi tidur yang pendek, dan kualitas tidur yang buruk. Tidur berhubungan dengan perubahan aliran darah otak, peningkatan aktivitas korteks, peningkatan konsumsi oksigen, dan pelepasan hormon epinefrin. Gabungan kegiatan tersebut membantu penyimpanan memori dan proses belajar. Sehingga dengan adanya gangguan pada tidur akan memicu perubahan-perubahan pada kegiatan di bawah kendali otak seperti perilaku, proses belajar, dan proses mengingat (Potter & Perry, 2010).

Berdasarkan studi literatur dan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa pada umumnya intensitas bermain game pada remaja semakin lama akan semakin meningkat sesuai dengan tahap berkembanganya yang di tandai dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas bermain game, serta sering mengakibatkan mereka mengalami ketergantungan bermain game. Kebiasaan bermain game dapat membuat seseorang menjadi adiksi atau ketergantungan pada game. Remaja yang sudah adiksi dengan game mereka tidak dapat menahan keinginan untuk terus bermain game, ketergantungan bermain game menyebabkan seseorang menimbulkan turunnya kualitas tidur, oleh karena itu kebiasaan bermain game pada remaja sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur terutama pada remaja karena remaja generasi penerus bangsa dimana kualitas dan kuantitas terpenuhi kebutuhannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan tentang hubungan bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari total 66 responden Remaja SMP N 35 Palembang bahwa jumlah responden dengan intensitas bermain game dalam kategori kadang-kadang terdapat 61 responden (92,4%) dan intensitas bermain game selalu sebanyak 5 responden (7,6%)
2. Dari total 66 responden Remaja SMP N 35 Palembang bahwa jumlah responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 61 responden (92,4%) dan kulitas tidur buruk sebanyak 5 responden (7,6%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas bermain game dengan kualitas tidur pada remaja di SMP N 35 Palembang Tahun 2022. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi square* nilai *P value = 0.00* atau ≤ 0,05.

Saran

Diharapkan peneliti selanjutnya, dalam melakukan penelitian serupa dapat mengurangi keterbatasan yang peneliti lakukan saat ini, baik dalam hal, alat ukur, keterbatasan dalam pengumpulan data dari responden, dan terlebih jika peneliti selanjutnya bisa terus mengasah pengetahuan dan skill untuk menambah wawasan peneliti selanjutnya khususnya tentang pengaruh intensitas bermain game dengan kualitas tidur pada remaja. Penelitian ini diharapkan juga dapat menjadi referensi yang berguna bagi institusi Pendidikan, khususnya Mahasiswa Keperawatan yang ingin mencari referensi tentang topik terkait atau pun ingin meneliti lebih lanjut.

FUNDING

Penelitian ini adalah penelitian dengan biaya mandiri yang merupakan bagian dari tugas akhir Pendidikan sarjana keperawatan.

KONFLIK KEPENTINGAN

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Tidak ada potensi konflik kepentingan yang dilaporkan penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penelitian, terutama IKesT Muhammadiyah Palembang dan SMP N 35 Palembang.

KEPUSTAKAAN

Asiah, N., Suza, D.E., & Arruum, D. (2021). Pengetahuan dan sikap remaja tentang kesehatan reprodukksi. 10(2), 125-128

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2018). Penetrasi & profil perilaku pengguna internet Indonesia survei https://apjii.or.id/survei2018/download/94IpUV5Kjaqnt3GdHWFwMvOE6h

Buysse, D. J., et al. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A new Instrument for Psychiatric Practice and Research, Pittsburgh: Elsevier Scientific Publishers Ireland Ltd. Diakses tanggal 20 april 2014

Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. Journal ISTIGHNA, 1(1), 116–133. https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20

Erik, S., & Syenshie, W.V., (2020). Hubungan durassi bermain game online engan kesehatan mental pada remaja pria. 2(2), 69-76

Haryati, Yunaningsi, S.P., & RAF, J. (2020). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran universitas halu oleo. 5(2), 22-23

Haswita & Reni Sulistyowati. 2017. Kebutuhan Dasar Manusia Untuk Mahasiswa Keperawatan dan Kebidanan. Jakarta: TMS

Herliawati, Maryatun, & Herawati. (2015). Pengaruh pendekatan spiritual terhadap tingkat kesepian pada lanjut usia di panti sosial tresna werdha warga tama kelurahan timbangan kecamatan indralayu utara. Jurnal keperawatan sriwijaya, 1(1), 22,24.

Keliat, B.A, dkk. (2019). Asuhan Keperawatan Jiwa. Jakarta: ECG

Kementrian Kesehatan.2017. Istirahat Cukup.www.promkes.go.id

Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. 13(3), 233–239

Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. J. (2010). Fundamental keperawatan: Konsep, proses, dan praktik (Esty Wahyuningsih, Devi Yulianti, Yuyun Yuningsih & Ana Lusyana, Penerjemah). Jakarta: EGC.

Lebho, M. A., Lerik, M. D. C., & Wijaya, R. P. C. (2020). Perilaku Kecanduan Game Online Ditinjau dari Kesepian dan Kebutuhan Berafiliasi pada Remaja. 2(2), 202–212.

Nofianti. (2018). Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Akhir. Jurnal Ilmiah kesehatan. Vol 12. No 2.

Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan (Ketiga). Jakarta: Rineka Cipta.

Novrialdy, E., Pendidikan, F. I., & Padang, U. N. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja : Dampak dan Pencegahannya Online Game Addiction in Adolescents : Impacts and its Preventions. 27(2), 148–158. https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402

Nurdila, N., Arneliwati & Elita, V. (2018). Hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur remaja. 5(2), 120-126

Nursalam. (2008). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu

Purwaningtyas, F. D., & Mardiyanti, R. (2021). Gambaran Subjective Well Being pada Individu Ditinjau dari Intensitas Bermain Game Online. 10(1), 69–77. https://doi.org/10.30872/psikostudia

Sutrisno, R., & Huda, F. (2017). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan tidak

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Menggunakan Cahaya Lampu Saat Tidur with and Without Lamp Lights. 3, 73–79.

WHO. (2019). Media Center. Retrieved March 2020 fRom WHO: www.who.int.

Yekti, R., & Rambe, R. (2021). Hubungan kualiatas dengan prestasi belajar mahasiswa angkatan 2017 fakultas kedokteran universitas kristen indonesia. 8(2), 148-155

Yogyakarta.https://epirnts.uny.ac.id/46766/1 SKRIPSI%20PRATIWI.pdf.Di peroleh tanggal 29 Maret 2021

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)