

Hubungan Lama Permainan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Anak Usia Remaja 13-18 Tahun Di SMP Dan SMA Makassar Raya

Hasmiaty, Hasniati, Harbaeni
STIKES Gema Insan Akademik Makassar

Abstrak

Kelompok usia yang mengalami kecenderungan kecanduan *game online* mayoritas remaja. Pola tidur anak usia 13 - 18 tahun rata-rata 8 - 10 jam. Apabila aktifitas tertentu seperti bermain *game online* dilakukan dalam jangka waktu yang lama apalagi hingga larut malam, maka akan mempengaruhi kualitas tidur anak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan lama permainan *game online* dengan kualitas tidur anak usia remaja 13-18 tahun di SMP dan SMA Makassar Raya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian Desain penelitian yang di gunakan adalah metode observasi analitik dengan pendekatan “ Cross Sectional “ yaitu metode pengambilan data dimana variabel independent dan variabel dependent diteliti dalam waktu yang bersamaan. Populasi Pada peneltitian ini adalah semua siswa di SMP Makassar Raya dan SMA Makassar Raya yang berjumlah 393 siswa Dengan jumlah sampel sebanyak 131 menggunakan *systematic random sampling* dengan interval 3. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Kuesioner lama permainan *game online* terdiri dari 12 item dengan menggunakan skala likert. Berdasarkan nilai *Chi-Square* diperoleh nilai hitung $p= 1,00$ lebih besar dari nilai $\alpha=0,05$. Dari analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa secara statistik tidak bermakna atau tidak ada hubungan antara lama permainan *game online* dengan kualitas tidur anak usia 13 -18 tahun di SMP dan SMA Makassar Raya

Kata Kunci : Game Onlie, Kualitas Tidur, anak usia Remaja

Latar Belakang

Tren saat ini menunjukkan bahwa anak-anak yang semakin muda menghabiskan waktu berjam-jam di dalam ruangan menggunakan perangkat digital paparan berlebihan terhadap penggunaan perangkat digital akan beresiko mengalami gangguan fisiologis, psikologis, dan kesehatan kognitif pada anak dan remaja. Risiko Kesehatan Terkait Anak yang Terlalu Terpapar Lingkungan Digital adalah Miopia dan Kebutaan Dini, Kegemukan, Gangguan Tidur, Kecemasan, Depresi, Kecanduan Digital (1)

Penggunaan smartphone yang bermasalah akhir-akhir ini banyak menyita perhatian, terutama di kalangan remaja . Kelompok usia yang mengalami kecenderungan kecanduan *game online* mayoritas remaja dan beberapa orang dewasa muda. Temuan menunjukkan penggunaan bermasalah ditemukan pada remaja yang berpendidikan dan pada umumnya

remaja laki-laki (56,7%) dengan gangguan komorbiditas (2–4) Kecanduan ponsel secara signifikan berpengaruh terhadap tekanan psikologis pada remaja. (5)

American Medical Association (AMA) menyatakan pada tahun 2016 sebanyak 90% remaja Amerika bermain *game online* dan 15 % atau 5 juta remaja mengalami kecanduan *game online*. Pada tahun 2016 di Asia Tenggara Indonesia, Thailand, Malaysia, Filipina dan Singapura sebanyak 216 juta pengguna *game online* (6)

Jumlah pengguna internet di Indonesia Tahun 2019-2020 sebanyak 73, 7 % atau sebanyak 196.714.070,3 juta jiwa dari 266.91juta jiwa penduduk Indonesia. Hal ini mengalami peningkatan 8,9 % dari tahun sebelumnya dimana pada tahun 2018 hanya 64,8% atau sebanyak 171.17 juta jiwa (7).

Pola tidur anak usia 13 - 18 tahun rata-rata 8 - 10 jam. Anak yang tidak tidur pada siang hari, biasanya melakukan aktivitas tertentu. Apabila aktifitas tertentu seperti bermain *game online* dilakukan dalam jangka waktu yang lama apalagi hingga larut malam, maka akan mempengaruhi kualitas tidur anak (8)

Rutinitas yang berubah juga mempengaruhi kualitas tidur. Anak yang biasanya tidur siang menjadi tidak tidur siang karena waktu tidur siang di gunakan untuk bermain *game*. Selain itu ada keterlambatan waktu tidur malam, anak tersebut biasanya tidur pukul 21.00, tetapi karena bermain *game online* yang seru menyebabkan tidur pada pukul 00.00 dan harus bangun di pagi hari, karena tubuh mempresepsikan bahwa waktu tersebut adalah waktu terbangun dan aktif (9)

Dari hasil wawancara dengan Pihak Sekolah jumlah siswa yang ada di SMP Makassar Raya Tahun Pelajaran 2021/2022 Per-Januari 2022 sebanyak 206 siswa dan di SMA Makassar Raya sebanyak 187 siswa. Mengenai anak yang sering melakukan *game online* di SMP Makassar Raya dan SMA Makassar Raya diperoleh gambaran bahwa banyak ditemukan siswa yang menyimpan *game online* di gadeget masing-masing dan sering bermain *game online* disaat jam-jam istirahat dan juga guru sering mendapat siswa yang tertidur di kelas saat proses belajar mengajar.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan lama permainan *game online* dengan kualitas tidur anak usia remaja 13-18 tahun di SMP

Makassar Raya dan SMA Makassar Raya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan lama permainan *game online* dengan kualitas tidur anak usia remaja 13-18 tahun di SMP dan SMA Makassar Raya. Bidang garap penelitian ini sesuai dengan Visi Misi dan Roadmap penelitian STIKES Gema Insan Akademik Makassar yaitu penelitian Berbasis Komunitas.

Metodologi Penelitian

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian Desain penelitian yang di gunakan adalah metode observasi analitik dengan pendekatan “ Cross Sectional “ yaitu metode pengambilan data dimana variabel independent dan variabel dependent diteliti dalam waktu yang bersamaan

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP dan SMA Makassar Raya pada bulan April sampai Juli 2022.

C. Populasi dan Sampel

Populasi Pada peneltitian ini adalah semua siswa di SMP Makassar Raya dan SMA Makassar Raya yang berjumlah 393 siswa Dengan jumlah sampel sebanyak 131 *menggunakan systematic random sampling* dengan interval 3 ($I=3$) dengan kriteria sebagai berikut :

1. Usia 13-18 tahun
2. Tercatat dan berstatus aktif di Tahun Pelajaran 2021/2022

3. Bersedia menjadi responden dalam penelitian.
4. memiliki aplikasi permainan *game online* di *Smart phone*

D. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Pengkategorian kualitas tidur terbagi menjadi dua yaitu kualitas tidur baik dan kualitas tidur buruk. Kualitas tidur dikatakan baik apabila jumlah skor penilaian ≤ 5 , sedangkan kualitas tidur dikatakan buruk apabila jumlah skor penilaian > 5 . Untuk mengukur lama permainan *game online* menggunakan pertanyaan tertutup. Kuesioner lama permainan *game online* terdiri dari 12 item dengan menggunakan skala likert. Penilaian tidak pernah (1), Kadang (2), Sering (3), Selalu (4).

Total skor tertinggi dalam instrument ini adalah 56 sedangkan terendah adalah 14. Selanjutnya skor tertinggi di jumlah dengan skor terendah kemudian dibagi dua untuk nilai median. Jumlahnya adalah 70 dibagi dua yaitu 35. Jadi, responden dinyatakan lama jika skor ≥ 35 , cepat jika < 35 .

E. Persiapan penelitian

1. Mempelajari jurnal sebelumnya terkait penelitian ini
2. Melakukan tinjauan lokasi Penelitian
3. Mengurus surat pengambilan data awal yang diantar langsung ke kantor Dinas Kesehatan Kota Makassar kemudian diteruskan

ke Puskesmas Cendrawasih dan selanjutnya ke SMP dan SMA Makassar Raya.

4. Melakukan pengambilan data awal dengan menyerahkan surat permohonan kepada Puskesmas Cendrawasih Makassar
5. Melakukan pengumpulan data awal di SMP dan SMA Makassar Raya setelah mendapat ijin dari pihak Puskesmas Cendrawasih selama 1 hari.

F. Penelitian lapangan

1. Melakukan persiapan dengan mempersiapkan lembar persetujuan responden dan kuesioner
2. Memberikan penjelasan terkait penelitian kepada calon responden dan memerikan lembar persetujuan menjadi responden untuk diisi dan ditanda tangani bila pasien setuju untuk menjadi responden dalam penelitian
3. Setelah mendapat persetujuan dari calon responden maka kuesioner penelitian akan dibagikan untuk diisi oleh responden
4. Mendampingi responden saat pengisian kuesioner dan menjelaskan setiap pertanyaan yang responden tidak pahami
5. Setelah kuesioner terisi, kuesioner dikumpulkan kembali untuk proses selanjutnya

G. Pengolahan data

Dalam penelitian ini dilakuakn beberapa tahapan pengolahan data yaitu dengan melakukan pengecekan data (*data editing*) yaitu dengan melakukan pemeriksaan terhadap kesesuaian data dengan karakteristik responden; melakukan kode-kode

pada data (*coding*), dan pemasukan data (*entering*) berupa angka ataupun bilangan yang disesuaikan dengan variable penelitian secara teliti untuk meminimalkan kesalahan dan melakukan pembersihan data (*cleaning*) dan mengolah data (*output*).

H. Analisis Data

Adapun analisis data pada penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan terhadap karakteristik responden, variable bebas dan variable terikat berupa distribusi frekuensi. Analisa bivariat dilakukan terhadap tiap variabel independen dan dependen, dengan menggunakan uji statistik Chi-Square dengan tingkat kemaknaan 0,05 menggunakan bantuan komputer SPSS 22. Untuk melihat kemaknaan perhitungan statistik antara variabel independen dan variabel dependen digunakan tingkat kepercayaan 95%. Jika

nilai p yang didapat lebih kecil dari 0,05.

Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMP dan SMA Makassar Raya pada tanggal 16 Juni sampai dengan tanggal 31 Agustus 2022 dengan jumlah sampel sebanyak 131 sebanyak responden, dan pengambilan data melalui kuesioner. Setelah data dikumpulkan selanjutnya dilakukan pengeditan, pengkodean, dan kemudian ditabulasi. Analisis data yang digunakan dengan *Chi-square test* dengan tingkat kemaknaan 5% ($\alpha=0,05$).

Analisis *univariate* dilakukan pada setiap variabel dari hasil penelitian untuk melihat karakteristik responden. Analisis ini menghasilkan distribusi dan presentase dari tiap variabel yang diteliti. Sedangkan analisis *bivariate* dilakukan untuk melihat hubungan variabel independen dan variabel dependen.

1. Analisis Univariat

- a. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kelas di SMP dan SMA Makassar Raya

Tabel 1
Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kelas di SMP dan SMA Makassar Raya

Jenis Kelamin	Jumlah	
	n	%
Kelas VII	34	26,0
Kelas VIII	41	31,3
Kelas X	34	26,0
Kelas XI	22	16,8
Total	131	100

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa responden lebih banyak duduk di kelas VIII sebanyak 41 responden (31,3%)

responden kelas VII dan X berjumlah sama yaitu 34 responden (26 %) dan kelas XI berjumlah 22 responden (16,8%)

- b. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di SMP dan SMA Makassar Raya

Tabel 2
Distribusi frekuensi responden berdasarkan Jenis kelamin di SMP dan SMA Makassar Raya

Jenis Kelamin	Jumlah	
	n	%
Laki – laki	71	54,2
Perempuan	60	45,8
Total	131	100

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 71 orang (54,2 %) dan

responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 60 orang (45,8 %).

- c. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur di SMP dan SMA Makassar Raya.

Tabel 3
Distribusi frekuensi responden berdasarkan Umur di SMP dan SMA Makassar Raya

Umur	Jumlah	
	n	%
13- 15 Tahun	76	58,0
16-18 Tahun	55	42,0
Total	131	100

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden berumur 13-15 tahun sebanyak 76 orang (58 %), umur 16 -18 tahun sebanyak 55 orang (42 %).

- d. Distribusi frekuensi responden berdasarkan lama permainan *game online* di SMP dan SMA Makassar Raya.

Tabel 4

Lama permainan <i>game</i>	Jumlah
----------------------------	--------

	n	%
Cepat	110	84,0
Lama	21	16,0
Total	131	100,0

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan lama permainan *game online* di SMP dan SMA Makassar Raya

Sumber: Data primer 2022

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari jumlah responden sebanyak 131 responden terdapat 110 responden (84 %) yang cepat dalam bermain *game online* dan hanya 21 responden (16%) yang lama dalam bermain *game online*.

- e. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur di SMP dan SMA Makassar Raya.

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur di SMP dan SMA Makassar Raya.

Kualitas Tidur	Jumlah	
	n	%
Baik	7	5,3
Buruk	124	94,7
Total	131	100.0

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa hampir semua anak usia remaja 13-18 Tahun di SMP dan SMA Makassar Raya memiliki kualitas tidur yang buruk

yaitu sebanyak 124 responden (94,7 %) dan yang memiliki kualitas tidur baik hanya 7 Responden (5,3%) .

2. Analisis bivariat

Pada tahap ini dilakukan tabulasi silang antara variabel independen (lama permainan

game online) dengan variabel dependen (kualitas tidur) yang hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 6

Hubungan Lama Permainan *Game Online* dengan Kualitas Tidur Anak Usia 13-18 tahun di SMP dan SMA Makassar Raya

Lama Permainan <i>Game Online</i>	Kualitas Tidur				Total		P
	Baik		Buruk				
	n	%	n	%	n	%	
Cepat	6	5,5	104	94,5	110	100	1,00
Lama	1	4,8	20	95,2	21	100	
Total	7	5,3	124	94,7	131	100	

Sumber: Data primer, 2022

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 21 responden yang lama dalam bermain game online terdapat 20 responden (95,2 %) yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan hanya terdapat 1 responden (4,8 %) yang memiliki kualitas tidur yang baik. Sedangkan dari 110 responden yang cepat dalam bermain game online terdapat 6 responden (5,5%) yang memiliki kualitas tidur yang baik dan terdapat 104 responden (94,5%) yang memiliki kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan nilai *Chi-Square* diperoleh nilai hitung $p=1,00$ lebih besar dari nilai $\alpha=0,05$. Dari analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa secara statistik tidak bermakna atau tidak ada hubungan antara lama permainan game online dengan kualitas tidur anak usia 13 -18 tahun di SMP dan SMA Makassar Raya, akan tetapi secara klinis bermakna atau ada hubungan antara lama permainan game online dengan kualitas tidur anak usia 13 -18 tahun di SMP dan SMA Makassar Raya

di mana dari 21 responden yang lama dalam bermain game online terdapat 20 responden (95,2 %) yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan hanya terdapat 1 responden (4,8 %) yang memiliki kualitas tidur yang baik.

PEMBAHASAN

1. Hubungan lama permainan *game online* dengan kualitas tidur anak usia remaja 13-18 tahun Di SMP dan SMA Makassar Raya

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 131 responden menunjukkan bahwa dari 21 responden yang lama dalam bermain game online terdapat 20 responden (95,2 %) yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan hanya terdapat 1 responden (4,8 %) yang memiliki kualitas tidur yang baik. Sedangkan dari 110 responden yang cepat dalam bermain game online terdapat 6 responden (5,5%) yang memiliki kualitas tidur yang baik dan terdapat 104 responden (94,5%) yang memiliki kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan nilai *Chi-Square* diperoleh nilai hitung $p=1,00$ lebih besar dari nilai $\alpha=0,05$. Dari analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa secara statistik tidak bermakna atau

tidak ada hubungan antara lama permainan game online dengan kualitas tidur anak usia 13 -18 tahun di SMP dan SMA Makassar Raya, akan tetapi secara klinis bermak atau ada hubungan antara lama permainan game online dengan kualitas tidur anak usia 13 -18 tahun di SMP dan SMA Makassar Raya di mana dari 21 responden yang lama dalam bermain game online terdapat 20 responden (95,2 %) yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan hanya terdapat 1 responden (4,8 %) yang memiliki kualitas tidur yang baik.

Dari 110 responden yang bermain *game online* cepat, yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 104 responden (94,5%). Hal ini disebabkan responden tidak dapat mengontrol membuka sosial media bahkan hingga larut malam seperti *Facebook*, *Tiktok* dan lainnya. Jika siklus jam tidur dan jam bangun seseorang berubah secara bermakna maka akan menghasilkan kualitas tidur yang buruk seperti gangguan penilaian dalam siklus tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (19) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur secara statistik ini dapat disebabkan oleh beberapa hal. Pertama, individu yang memiliki perilaku beresiko kecanduan *smartphone* membawa *gadget* ke tempat tidur dan bermain-main dengan *smartphone* sebelum tidur.

Selain itu beberapa Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara Kecanduan ponsel terhadap tekanan psikologis pada remaja (1,5). Tingkat keparahan kecanduan game online sangat berhubungan dengan lebih banyak gangguan psikologis diantaranya kecemasan, stress, depresi sehingga berdampak pada kesulitan dan kualitas tidur yang lebih buruk

(16). Durasi dan intensitas bermain *game online* per minggu, yang tinggi memiliki hubungan yang positif dengan kesehatan mental (17). Selain itu laman penggunaan *Game online* dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur dan meningkatkan tekanan psikologis (18).

Terdapat 1 responden yang bermain *game online* lama memiliki kualitas tidur baik. Reponden tersebut bermain *game online* lama hanya pada siang hari dimana kebutuhan tidur anak terpenuhi. Aspek kualitas tidur kuantitatif seperti durasi tidur yang ideal berdasarkan usia, latensi tidur dimana durasi mulai dari berangkat tidur hingga tertidur, serta aspek subjektif seperti tidur dan istirahat tidak terganggu sehingga responden memiliki kualitas tidur yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dresch-langley B. Children ' s Health in the Digital Age. 2020;
2. Lopez-Fernandez O, Kuss DJ. Preventing harmful internet use-related addiction problems in Europe: A literature review and policy options. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(11).
3. Su S, Larsen H, Cousijn J, Wiers RW, Van Den Eijnden RJJM. Problematic smartphone use and the quantity and quality of peer engagement among adolescents: A longitudinal study. *Comput Human Behav* [Internet]. 2022;126(September 2021):107025. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107025>
4. Esposito MR, Serra N, Guillari A, Simeone S, Sarracino F, Continisio GI, et al. An investigation into video game addiction in pre-adolescents and adolescents: A cross-sectional study. *Med*. 2020;56(5).
5. Lian SL, Sun XJ, Niu GF, Yang XJ,

- Zhou ZK, Yang C. Mobile phone addiction and psychological distress among Chinese adolescents: The mediating role of rumination and moderating role of the capacity to be alone. *J Affect Disord* [Internet]. 2021;279:701–10. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.005>
6. National Sleep Foundation Amerika. Exploring Connections with Communications Teknologi Use and Sleep. *J Kesehatan Amerika Serikat*. 2015;
7. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020. Asos Penyelenggara Jasa Internet Indones [Internet]. 2020;2020:1–146. Available from: <https://apjii.or.id/survei>
8. Black JM, Hawks JH. Keperawatan Medikal Bedah; Manajemen klinis untuk hasil yang diharapkan. 8th ed. ELSEVIER; 2014.
9. Yee. Motivations And Dereved Experiences Of Users Of Massively-Multiuser Online Graphical Enviroments. *J Kesehat Amerika Serikat*. 2014;
10. Spartini Y. Konsep Dasar Keperawatan Anak. Jakarta: EGC; 2014.
11. Adams. Fundamental of Game design. 3, editor. Amerika Serikat; 2014.
12. Tokiya M, Itani O, Otsuka Y, Kaneita Y. Relationship between internet addiction and sleep disturbance in high school students: A cross-sectional study. *BMC Pediatr*. 2020;20(1):1–10.
13. Lysenstøen C, Bøe T, Hjetland GJ, Skogen JC. A Review of the Relationship Between Social Media Use and Online Prosocial Behavior Among Adolescents. *Front Psychol*. 2021;12(September).
14. Xie X, Dong Y, Wang J. Sleep quality as a mediator of problematic smartphone use and clinical health symptoms. *J Behav Addict*. 2018;7(2):466–72.
15. Tereshchenko S, Kasparov E, Smolnikova M, Shubina M, Gorbacheva N, Moskalenko O. Internet addiction and sleep problems among Russian adolescents: A field school-based study. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(19).
16. Wong HY, Mo HY, Potenza MN, Chan MNM, Lau WM, Chui TK, et al. Relationships between severity of internet gaming disorder, severity of problematic social media use, sleep quality and psychological distress. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(6):1–13.
17. Altintas E, Karaca Y, Hullaert T, Tassi P. Sleep quality and video game playing: Effect of intensity of video game playing and mental health. *Psychiatry Res*. 2019;273:487–92.
18. Wang Q, Mati K, Cai Y. The link between problematic internet use, problematic gaming, and psychological distress: does sleep quality matter? *BMC Psychiatry*. 2021;21(1):1–11.
19. Ambarsari RT. Hubungan lama permainan game online dengan pola tidur anak usia 10-12 tahun di wilayah Jaten Kabupaten Karanganyar. 2017;