HUBUNGAN INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA

Putri Larantika^{1*}, Sujiah², Gustop Amatiria³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

putrilarantika.student@umitra.ac.id^{1*}, sujiah@umitra.ac.id², abiyuki@gmail.com³,

Abstract

The negative impact of playing online games for too long is one of the factors that can influence lack of quality sleep. Online gaming is a phenomenon that is currently popular in Indonesia, including among teenagers or school children. This type of quantitative research uses an analytical survey research design and a cross-sectional approach. The population in this study were all students at SMA Negeri 1 Muara Dua Kisam, South Ogan Komering Oku Regency, Classes X and XI in 2024, totaling 258 teenagers with a sample size of 77 teenagers. In this research, the sampling technique used was accidental sampling. Based on statistical tests, it is known that the p-value is <0.05 , namely 0.000, which means that there is a relationship between the intensity of playing online games and the quality of sleep among teenagers at SMA Negeri 1 Muara Dua Kisam, South Ogan Komering Oku Regency in 2024. The research results also show that the majority of teenagers have a maximum duration of playing online games of 6-8 hours. This length of time can cause online game addiction in teenagers. Playing for too long can affect a teenager's eye health and disrupt sleep quality. Suggestion: It is hoped that the results of this research can be used as health information for respondents regarding the relationship between the intensity of playing online games and the quality of sleep in teenagers, so that it is hoped that respondents can make a good game playing schedule, and if necessary reduce playing online games.

Keyword: Game Playing Intensity, Sleep Quality, Adolescents

Abstrak

Dampak negatif dari bermain game online terlalu lama adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya kualitas tidur. Permainan game online merupakan suatu fenomena yang sedang marak di Indonesia termasuk di kalangan remaja atau anak sekolah. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian survey analitik dan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i Di SMA Negeri 1 Muara Dua Kisam Kabupaten Ogan Komering Oku Selatan Kelas X dan XI Tahun 2024 berjumlah 258 remaja dengan jumlah sampel 77 remaja. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah accidental sampling. Berdasarkan uji statistik diketahui p-value $< 0,05$ yaitu 0,000 yang artinya Ada Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Muara Dua Kisam Kabupaten Ogan Komering Oku Selatan Tahun 2024. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki durasi bermain game online paling banyak 6-8 jam. Durasi waktu tersebut dapat menyebabkan kecanduan game online pada remaja. Terlalu lama bermain ini dapat mempengaruhi kesehatan mata remaja dan terganggunya kualitas tidur. Saran: Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi kesehatan bagi responden tentang Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja, sehingga di harapkan responden dapat membuat jadwal bermain game dengan baik, dan jika perlu mengurangi untuk bermain game online.

Kata Kunci: Intensitas Bermain Game, Kualitas Tidur, Remaja

1. Pendahuluan

Perkembangan *games* di dunia semakin pesat, tidak terkecuali di Indonesia. Games saat ini sudah menjadi alternatif hiburan bagi tua, muda, pria maupun wanita. Games online merupakan permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh suatu jaringan. Masalah remaja dalam hal kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur sangatlah penting untuk diperhatikan, namun kenyataannya remaja lebih memilih tidur larut malam dan harus bangun pagi karena kewajiban sebagai pelajar [1].

Jumlah pengguna *game* aktif di dunia diperkirakan sebanyak 2,95 miliar *gamer*. Negara dengan pengguna *video game* terbanyak di dunia adalah Filipina dengan proporsi 96,6% pengguna *internet* yang bermain *game online*, Indonesia 94,9% dan Vietnam

93,9% [2]. Sejauh ini jumlah pengguna *game online* di Indonesia mencapai 73,7 persen dengan pengguna mencapai 196,7 juta. Posisi pertama dengan persentase mencapai 56,4 persen, meningkat sebanyak 0,7 persen dari total tahun 2018 adalah Pulau Jawa. Posisi kedua ditempati Pulau Sumatera sebesar 22,1 persen, diikuti Pulau Sulawesi 7,0 persen dan Kalimantan 6,3 persen. Dua posisi terakhir ditempati oleh Bali dan Nusa Tenggara dengan persentase sebesar 5,2 persen dan terakhir adalah Maluku dan Papua sebesar 3,0 persen [3].

Di Indonesia terdapat 54,1% Remaja usia 15-18 tahun yang mengalami kecanduan *game online* yaitu 77,5% remaja putra dan 22,5% remaja putri yang menggunakan waktu untuk bermain *game online* 2-10 jam per minggu [4]. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Hanglian, ditemukan bahwa pada usia 12-22 tahun sebanyak 64,45% remaja laki-laki dan 47,85% remaja perempuan yang bermain *game online*, menyatakan bahwa mereka kecanduan terhadap *game online* [5].

Dampak negatif dari bermain *game online* terlalu lama adalah kurangnya kualitas tidur. Permainan *game online* merupakan suatu fenomena yang sedang marak di Indonesia termasuk di kalangan remaja atau anak sekolah. Tanda yang biasanya muncul jika bermain hampir setiap hari dan dalam waktu yang sama (lebih dari 4 jam) yaitu gangguan psikologi, gangguan muskuloskeletal, gangguan penglihatan, menyebabkan perilaku kecanduan *game*, aspek sosial, sulit berkonsentrasi proses belajar mengajar, menurunnya motivasi belajar, pemborosan uang jajan. Hal itu tentunya sangat mempengaruhi semua aktivitas sehari-hari termasuk kualitas tidur [6].

Tidur merupakan keadaan bawah sadar seseorang yang dapat disadarkan kembali dengan pemberian rangsang *sensorik* atau dengan rangsang lainnya. Tidur memiliki tahapan, yakni tidur yang sangat ringan sampai tidur yang sangat dalam [7]. Kebutuhan akan tidur, sama halnya seperti kebutuhan makan, minum dan bernafas, merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi untuk mengembalikan fungsi tubuh ke keadaan normal. Tanpa kuantitas dan kualitas tidur yang sesuai, kemampuan untuk berkonsentrasi dan beraktivitas akan menurun.

Waktu tidur yang ideal bagi remaja yaitu 8-10 jam/malam. Jika jumlah waktu yang dibutuhkan untuk tidur tidak tercukupi, maka dapat terjadi gangguan kualitas tidur [8]. Kualitas tidur yang baik bisa membantu memelihara kualitas hidup yang baik, memelihara kesehatan mental dan juga fisik. Apabila individu mengalami kekurangan tidur dapat memengaruhi mood, depresi, meningkatkan kecemasan, cepat marah, bereaksi dengan cepat, membentuk memori dan memengaruhi kemampuan untuk berpikir dengan jernih, khususnya anak-anak dan remaja. Selain itu, dampak dari kurang tidur yaitu gangguan aktivitas dalam pekerjaan atau sekolah, terganggunya fungsi sosial dan rasa lelah yang berlebihan pada siang hari [9].

Pada remaja khususnya pelajar, kualitas tidur yang buruk memiliki dampak negatif seperti, muka pucat, mata lelah, pikiran tidak konsentrasi saat belajar di sekolah yang bisa mengakibatkan prestasi belajar berkurang dan dapat berpengaruh pada kemampuan metabolisme tubuh tidak dapat bekerja dengan baik, mudah tersinggung, kelelahan, depresi [10]. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian Djamalilleil (2020), dimana remaja dengan kualitas tidur yang baik mempunyai konsentrasi belajar yang lebih baik. Sebaliknya, jika remaja memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan remaja yang memiliki kualitas tidur yang baik [11].

Hasil penelitian Risna, W (2021) menyatakan bahwa adanya pengaruh signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur. dari hasil penelitian yang dilakukan pada 22 responden yang menggunakan *smartphone* dengan intensitas tinggi diperoleh hasil sebanyak 15 responden (68,2%) dengan kualitas tidur buruk,

sedangkan hasil penelitian dengan jumlah 42 responden dengan penggunaan *smartphone* intensitas sedang di dapatkan sebanyak 23 responden (54,8%) mayoritas memiliki kualitas tidur baik dan dari 21 responden yang penggunaan *smartphone* rendah mayoritas memiliki kualitas tidur baik sebanyak 17 responden (81%) [12].

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang diperoleh Di SMA Negeri 1 Muara Dua Kisam Kabupaten Ogan Komering Oku Selatan, pengambilan data awal dilakukan dengan wawancara dengan mengambil 10 orang siswa secara acak dari jumlah keseluruhan siswa kelas 10, dan 11 sebanyak 172 siswa. Didapatkan 10 orang siswa diantaranya mengatakan 2 orang tidak suka bermain *games online*, 6 orang suka bermain *games online* selama 4-5 jam dalam sehari dan 2 lainnya bermain selama 1-3 jam dalam sehari. Hasil wawancara dengan wali kelas dan guru didapatkan informasi bahwa beberapa siswa mengantuk dan kurang konsentrasi ketika pelajaran berlangsung, dan juga ada beberapa siswa yang kadang terlambat masuk ketika proses belajar berlangsung. Saat 10 orang siswa ditanya alasan mengantuk saat jam pelajaran berlangsung, 8 dari 10 orang siswa menjawab karena kekurangan tidur, 2 menjawab karena pelajaran yang membosankan. Peraturan sekolah yang menggunakan sistem belajar berbasis teknologi tak dapat dipungkiri jikalau para siswa sangat dekat dengan kemajuan teknologi, termasuk tak asing lagi dengan berbagai media sosial yang sekarang tengah berada di antara para remaja.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Muara Dua Kisam Kabupaten Ogan Komering Oku Selatan yang bertujuan untuk menganalisa mengenai hubungan intensitas bermain *game online* dengan kualitas tidur pada siswa remaja di sekolah tersebut.

2. Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *kuantitatif* yaitu penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis [13]. Desain dalam penelitian ini menggunakan *analitik* yang artinya penelitian yang menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi, dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu penelitian yang variabel nya sama-sama di observasi atau dikumpulkan sekaligus dalam waktu yang bersamaan..

Populasi adalah keseluruhan objek peneliti yang akan diteliti [14]. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i Di SMA Negeri 1 Muara Dua Kisam Kabupaten Ogan Komering Oku Selatan di semua Kelas X dan XI Tahun 2024 berjumlah 258 remaja. Sampel penelitian adalah sebagian dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Dalam penelitian ini cara perhitungan sampel untuk *penelitian analitik*.

Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu pasien yang secara kebetulan/*incidental* bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel bila dipandang orang yang kebetulan yang ditemui itu cocok untuk sebagai sumber data [14].

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini diambil dari data primer dan sekunder. Data primer dalam penelitian ini adalah hasil pengisian kuesioner yang diperoleh langsung dari penyebaran instrument penelitian tentang variabel *game online* dan kualitas tidur remaja. Jenis data sekunder yang digunakan oleh peneliti profil tempat penelitian. Alat ukur untuk mengukur intensitas penggunaan *game online* menggunakan alat ukur adopsi dan alat ukur untuk mengukur kualitas tidur menggunakan Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI).

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

Usia	Frekuensi (n=77)	Persentase (%)
16 Tahun	33	42,9
17 Tahun	40	51,9
18 Tahun	4	5,2
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	51	66,2
Perempuan	26	33,8

Berdasarkan Tabel 1, diketahui di SMA Negeri 1 Muara Dua Kisam Kabupaten Ogan Komering Oku Selatan Tahun 2024, sebagian besar responden berusia 17 tahun berjumlah 40 responden (51,9%) dan berjenis kelamin laki-laki berjumlah 51 responden (66,2%).

Analisis Univariat

Tabel 2. Analisis Univariat

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Intensitas Bermain Game Online		
Rendah	19	24,7
Sedang	33	42,9
Tinggi	25	32,5
Jumlah	77	100,0
Kualitas Tidur Pada Remaja		
Baik	35	45,5
Buruk	42	54,5
Jumlah	77	100,0

Berdasarkan tabel 4.2, diketahui di SMA Negeri 1 Muara Dua Kisam Kabupaten Ogan Komering Oku Selatan Tahun 2024, sebagian besar responden bermain game online dengan intensitas sedang berjumlah 33 responden (42,9%). Diketahui juga di SMA Negeri 1 Muara Dua Kisam Kabupaten Ogan Komering Oku Selatan Tahun 2024, sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur yang buruk berjumlah 42 responden (54,5%).

Analisis Bivariat

Untuk mengetahui Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Muara Dua Kisam Kabupaten Ogan Komering Oku Selatan Tahun 2024, maka digunakan analisa bivariat dengan menggunakan uji *chi-square*, yaitu:

Diketahui bahwa Di SMA Negeri 1 Muara Dua Kisam Kabupaten Ogan Komering Oku Selatan Tahun 2024, dari 19 responden yang bermain game dengan intensitas rendah, terdapat 14 responden (73,7%) mengalami kualitas tidur yang baik, sedangkan dari 25 responden yang bermain game online dengan intensitas tinggi, terdapat 21 responden (84,0%) mengalami kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan uji statistik diketahui p-value < 0,05 yaitu 0,000 yang artinya Ada Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Muara Dua Kisam Kabupaten Ogan Komering Oku Selatan Tahun 2024.

3.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui di SMA Negeri 1 Muara Dua Kisam Kabupaten Ogan Komering Oku Selatan Tahun 2024, sebagian besar responden berusia 17 tahun berjumlah 40 responden (51,9%) dan berjenis kelamin laki-laki berjumlah 51 responden (66,2%).

Rentang usia ini merupakan bagian dari peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Dalam hal usia sekolah, teori perkembangan Kohlberg membagi menjadi dua kelompok: anak remaja usia 13 sampai 15 tahun dan anak usia 16 sampai 18 tahun (15). Temuan dari penelitian

ini menguatkan temuan dari penyelidikan sebelumnya oleh Hayati yang menghubungkan *game online* reguler dengan usia remaja di Kisaran Kabupaten Asahan, dalam penelitiannya sebagian besar responden berusia 17 tahun mencapai 53,6%. Menurut Hurlock, anak-anak usia remaja, khususnya yang berusia antara 16 sampai 18 tahun, sangat rentan terhadap kekuatan persuasif *game online* karena mereka memiliki pemahaman yang lebih besar tentang konsep bermain dan masih menikmati bermain *game online* [16].

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka peneliti berpendapat bahwa sebagian besar responden berusia 17 tahun, hal ini sejalan dengan teori Hurlock yang menjelaskan bahwa di usia remaja 17 tahun, anak masih sangat suka bermain *game online* karena anak remaja masih mempunyai kekuatan persuasif untuk bersenang-senang bermain *game online* [17].

Game online khususnya di kalangan anak usia remaja akhir-akhir ini mulai populer secara luas, seperti yang dikemukakan oleh Rini Erin menemukan bahwa laki-laki lebih cenderung menghabiskan waktu bermain *game* karena mereka bermain dengan niat untuk menang dan karena tantangan yang disajikan dalam *game* tersebut, sedangkan wanita bermain *game online* lebih untuk tujuan hiburan [2]. Karena itu, laki-laki lebih cenderung kecanduan bermain *game online*. Hal ini sesuai dengan apa yang ditemukan Purnama dan rekan-rekannya (2018) dalam penelitiannya terkait dengan "hubungan perilaku anak remaja mengenai permainan *game online* dengan keluhan kelelahan mata di kelurahan padang bulan medan" Sembilan puluh tiga (96,9%) dari 96 responden, menurut penelitiannya, adalah laki-laki, menunjukkan bahwa laki-laki lebih cenderung menjadi *gamer online* [18].

Seseorang yang mengalami kecanduan bermain *game online* biasanya menghabiskan waktu untuk bermain *game online* antara 2-10 jam perminggu. Bahkan ada yang menghabiskan waktu sampai 39 jam dalam seminggu. Rata-rata pecandu *game online* menghabiskan waktu 20-25 jam dalam seminggu untuk bermain *game online* [16]. Seseorang yang bermain *game online* secara berlebihan memiliki dampak negatif yang lebih banyak dibandingkan dengan dampak positifnya, salah satu masalahnya yaitu kurang tidur yang berakibat pada terganggunya kesehatan [19].

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Angela (2019) bahwa individu yang bermain *game online* menghabiskan waktu untuk bermain *game online* dalam sehari kurang lebih 5 jam atau lebih. Hal ini dikarenakan *game online* memiliki fitur yang menarik, berisi animasi animasi serta gambar-gambar yang mendorong individu tertarik dengan *game online* [3].

Dampak negatif dari bermain *game online* terlalu lama adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya kualitas tidur. Permainan *game online* merupakan suatu fenomena yang sedang marak di Indonesia termasuk di kalangan remaja atau anak sekolah. Tanda yang biasanya jika bermain hampir setiap hari dan dalam waktu yang sama (lebih dari 4 jam) maka muncul masalah yaitu gangguan psikologi, gangguan muskuloskeletal, gangguan penglihatan, menyebabkan perilaku kecanduan *game*, aspek sosial, sulit berkonsentrasi proses belajar mengajar, menurunnya motivasi belajar, pemborosan uang jajan. Hal itu tentunya sangat mempengaruhi semua aktivitas sehari-hari termasuk kualitas tidur [6]. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja meliputi fisiologis, perilaku, sosial dan budaya, serta perubahan lingkungan. Salah satu perilaku remaja pada saat ini adalah bermain *game online*. Dalam permainan *game online* seseorang harus tetap terjaga dan waspada saat bermain, hal ini menjadikan hormon adrenalin meningkat sehingga mata menjadi susah untuk tertidur karena ingin memainkan permainan secara terus menerus. Terpapar cahaya berlebihan dari komputer dan smartphone juga menyebabkan otak tetap terjaga sehingga seseorang susah untuk tertidur. Perilaku penggunaan smartphone berlebihan juga menyebabkan remaja menunda tidur sehingga ia mengalami kekurangan tidur dan berakibat kepada buruknya kualitas tidur [20]. Remaja yang memiliki sikap kecanduan bermain *game online* memiliki masalah terhadap kualitas tidur dan durasi tidur, dimana kualitas tidurnya lebih buruk dan durasi tidur lebih pendek dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki sikap kecanduan *game online*.

Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar manusia dan hal yang umum karena dimana pun orang itu berada tetap membutuhkan tidur. Tidur yang cukup diharapkan dapat untuk menjaga stamina dan kesehatan tubuh. Hal itu yang membuat setiap individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya [4]. Fungsi tidur sangat penting untuk kognitif remaja. Selama tidur, tubuh melepaskan

hormon pertumbuhan manusia untuk memperbaiki dan memperbaharui sel epitel dan khusus seperti sel otak. Tidur juga berhubungan dengan perubahan aliran darah serebral, peningkatan aktivitas kortikal, peningkatan konsumsi oksigen, dan pelepasan epinefrin [21].

Waktu tidur yang ideal bagi remaja yaitu 8- 10 jam/malam. Jika jumlah waktu yang dibutuhkan untuk tidur tidak tercukupi, maka dapat terjadi gangguan kualitas tidur [8]. Kualitas tidur yang baik bisa membantu memelihara kualitas hidup yang baik, memelihara kesehatan mental dan juga fisik. Apabila individu mengalami kekurangan tidur dapat memengaruhi mood, depresi, meningkatkan kecemasan, cepat marah, bereaksi dengan cepat, membentuk memori dan memengaruhi kemampuan untuk berpikir dengan jernih, khususnya anak-anak dan remaja. Selain itu, dampak dari kurang tidur yaitu gangguan aktivitas dalam pekerjaan atau sekolah, terganggunya fungsi sosial dan rasa lelah yang berlebihan pada siang hari [9].

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa Di SMA Negeri 1 Muara Dua Kisam Kabupaten Ogan Komering Oku Selatan Tahun 2024, dari 19 responden yang bermain game dengan intensitas rendah, terdapat 14 responden (73,7%) mengalami kualitas tidur yang baik, sedangkan dari 25 responden yang bermain game online dengan intensitas tinggi, terdapat 21 responden (84,0%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan uji statistik diketahui p -value $< 0,05$ yaitu 0,000 yang artinya Ada Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Muara Dua Kisam Kabupaten Ogan Komering Oku Selatan Tahun 2024. Menurut Lestari (2022), salah satu faktor yang memengaruhi kualitas tidur yaitu penggunaan *gadget*. Kualitas tidur memburuk dengan meningkatnya penggunaan *gadget* yang berlebihan dimana didalam *gadget* terdapat suatu cahaya buatan yang berasal dari layar yang dikenal sebagai *blue light*. Hal tersebut memicu otak untuk mematikan produksi melatonin sehingga memicu timbulnya sinyal untuk tidak tidur [22].

Ketika bermain *game online* menjadi hal yang penting di dalam hidup remaja, remaja akan mengabaikan kebutuhan tidurnya. Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas dan kuantitas tidur diantaranya terdapat faktor lingkungan, dimana jika remaja memiliki lingkungan pertemanan yang sering bermain *game online* hingga larut malam bahkan sampai pagi dini hari akan memengaruhi kualitas tidur remaja tersebut. Hal ini selaras dengan penelitian Nofianti (2018) dengan judul "Hubungan Intensitas Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja Akhir" didapatkan bahwa adanya hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja akhir. Hal ini dibuktikan dengan uji *chi square* dan didapatkan p value= 0,001 ($\alpha= 0,05$). Penggunaan *gadget* dapat menurunkan kualitas tidur individu karena adanya pencahayaan cahaya yang ditimbulkan oleh perangkat *gadget* [23].

Hasil penelitian Risna, W (2021) menyatakan bahwa adanya pengaruh signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur. Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 22 responden yang menggunakan *smartphone* dengan intensitas tinggi diperoleh hasil sebanyak 15 responden (68,2%) dengan kualitas tidur buruk, sedangkan hasil penelitian dengan jumlah 42 responden dengan penggunaan *smartphone* intensitas sedang di dapatkan sebanyak 23 responden (54,8%) mayoritas memiliki kualitas tidur baik dan dari 21 responden yang penggunaan *smartphone* rendah mayoritas memiliki kualitas tidur baik sebanyak 17 responden (81%) (12). Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka peneliti berpendapat bahwa sebagian responden bermain game online dengan intensitas rendah, namun kualitas tidur responden buruk, hal ini dikarenakan berdasarkan wawancara responden mengatakan bahwa sejak lama responden sudah mengalami insomnia, responden mengalami stres dengan tugas – tugas dan persiapan akan menghadapi ujian serta responden sering bermain dengan teman-temannya hingga larut malam, sebaliknya ada juga responden yang bermain game online dengan intensitas tinggi, namun justru responden mempunyai kualitas tidur yang baik, hal ini dikarenakan berdasarkan wawancara responden mengatakan jika bermain game bukan di malam hari namun bermain gamenya setelah pulang sekolah atau jam jam tertentu saja, sehingga dimalam harinya responden bisa tidur dengan cukup.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa Di SMA Negeri 1 Muara Dua Kisam Kabupaten Ogan Komering Oku Selatan Tahun 2024, dari 19 responden yang bermain game dengan

intensitas rendah, terdapat 14 responden (73,7%) mengalami kualitas tidur yang baik, sedangkan dari 25 responden yang bermain game online dengan intensitas tinggi, terdapat 21 responden (84,0%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan uji statistik diketahui p -value $< 0,05$ yaitu 0,000 yang artinya terdapat hubungan intensitas bermain game online dengan kualitas tidur. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara intensitas bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Muara Dua Kisam Kabupaten Ogan Komering Oku Selatan.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi kesehatan bagi responden tentang Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja, sehingga di harapkan responden dapat membuat jadwal bermain game dengan baik, dan jika perlu mengurangi untuk bermain game online. Serta bagi pihak sekolah agar dapat merencanakan dan melaksanakan program kesehatan yang berhubungan dengan Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja, seperti memberikan promosi kesehatan tentang bahaya bermain game online dengan intensitas tinggi.

Daftar Pustaka

- [1] Lestari A, Rafi'ah, Maliga I. Frekuensi Bermain Game Online Dalam Memenuhi Kebutuhan Tidur Pada Remaja Di Desa Songkar. *Journals Ners Community*. 2022;13(1):27 – 33.
- [2] Erin. The development of students' computational thinking practices in elementary-and middle-school classes using the learning game, *Zoombinis. Computers in Human Behavior*. 2021;
- [3] Angela. Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Motivasi Belajar Pada Anak Usia 10-12 Tahun. *J Surya Muda*. 2019;2(1):18–26.
- [4] Gurusinga. Faktor Pengaruh Game Online Pada Remaja Di Desa Nangahale Kecamatan Talibura, Kabupaten Sikka. *J Penelit Keperawatan Med*. 2019;2(2):1–3.
- [5] Yee. *Digital 2022: Global Internet Use Accelerates - We Are Social*. 2022.
- [6] Novrialdy. Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Bul Psikol*. 2019;27(2):148–58.
- [7] Guyton. *Medical Psychology*. Jakarta: EGC; 2020.
- [8] Baso. Hubungan kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di SMA Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua kabupaten Derli Serdang. *Penelit Keperawatan Med*. 2019;2(2):1–8.
- [9] Lombogia. Hubungan kecanduan internet dengan kualitas tidur pada siswa SMA Kristen 1 Tomohon. *J Med dan Rehabil*. 2019;1(2).
- [10] Matur YP, Simon MG, Ndorang TA. Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri Di Kota Ruteng. *J Wawasan Kesehat*. 2021;6(2):55–66.
- [11] Djamalilleil SF, Rosmaini R, Dewi NP. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *J Heal Med J*. 2020;3(1):43–50.
- [12] Risna W. Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie. *Semin Nas Multi Disiplin Ilmu*. 2020;1(1).
- [13] Sulistyaningsih. *Buku Metode Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2021.
- [14] Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta; 2018.
- [15] Eriz. Video Game Development Processes that Generate Engagement in the Players: A Case Study of Don't Starve. In *Interactivity and Game Creation: 9th EAI International Conference*. Aalborg, Denmark: Springer International Publishing; 2020.
- [16] Hayati. Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online pada Anak Usia Sekolah dengan Kebutuhan Istirahat dan Tidur di SD Negeri 010083 Kisaran Kabupaten Asahan. *J Kesehat Glob*. 2020;3(3):116–22.
- [17] Hurlock. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga; 2018.
- [18] Purnama MGA, Azizah OT, Asshadiq SJ. Avoiding online game addiction among youngsters. *Bull Soc Informatics Theory Appl*. 2018;2(1):34–8.
- [19] Nursyifa. Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Yang Mengalami Kecanduan Game Online. *J Keperawatan BSI*. 2020;8(1):32–41.
- [20] Irman V, Morika HD. Hubungan Adiksi Game Online Dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 1 Lubu Kalung. *J Kesehat SainikaMeditory*. 2022;5(2):77–86.
- [21] Keswara. Dampak bermain game online terhadap kualitas tidur pada remaja SMA. *JKEP*.

- 2019;7(2):201-13.
- [22] Lestariningsih E, Herlina H, Rustam M. Hubungan Karakteristik Kecanduan Game Online Terhadap Kelelahan Mata Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *J Ilmu Kedokt dan Kesehat Indones*. 2023;3(1):41-54.
- [23] Nofianti. Hubungan intensitas bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja akhir. *J Ilm Kesehat Diagnosis*. 2019;12(2):184-5.