

**HUBUNGAN PERILAKU BERMAIN *VIRTUAL GAME*  
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA  
SEKOLAH KELAS V DI SD N NGUPASAN  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
DEVI NUR LAELA  
201310201079**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2017**

## HALAMAN PERSETUJUAN

### HUBUNGAN PERILAKU BERMAIN *VIRTUAL GAME* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH KELAS V DI SD N NGUPASAN YOGYAKARTA

#### NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:  
DEVI NUR LAELA  
201310201079

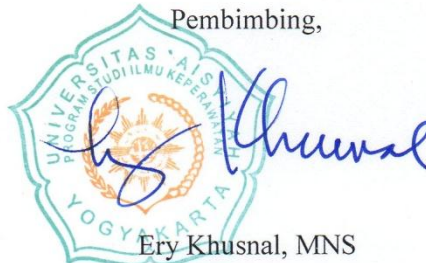


Telah Disetujui oleh Pembimbing

Pada tanggal

17 Juli 2017

Pembimbing,



Ery Khusnal, MNS

# HUBUNGAN PERILAKU BERMAIN *VIRTUAL GAME* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH KELAS V DI SD N NGUPASAN YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Devi Nur Laela<sup>2</sup>, Ery Khusnal<sup>3</sup>

## INTISARI

**Latar belakang:** Anak usia sekolah dasar memerlukan kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu perilaku bermain *virtual game*.

**Tujuan:** Diketuainya hubungan perilaku bermain *virtual game* dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah kelas V di SD N Ngupasan Yogyakarta.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif *non eksperimen* dengan pendekatan *cross-sectional*. Instrumen menggunakan kuesioner. Sampel penelitian adalah 60 siswa kelas VA dan VB di SD N Ngupasan Yogyakarta. Analisa data di uji menggunakan *Chi Square*.

**Hasil Penelitian:** Hasil penelitian ini mengidentifikasi ada hubungan yang bermakna secara statistik antara perilaku bermain *virtual game* dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah kelas V di SD N Ngupasan Yogyakarta ( $p=0,005$ ;  $p<0,05$ ).

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara perilaku bermain *virtual game* dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah kelas V di SD N Ngupasan Yogyakarta.

**Saran:** Penelitian ini diharapkan agar responden dapat memanfaatkan waktu sebaik mungkin dan membatasi dalam bermain *virtual game* sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur, perlu mempelajari bahwa perilaku bermain *virtual game* yang buruk dapat mempengaruhi kesehatan.

Kata kunci : Perilaku bermain *virtual game*, Kualitas Tidur, Anak sekolah dasar

Daftar Pustaka : 20 buku (tahun 2001-2016), 1 jurnal, 7 skripsi, 9 website.

Jumlah Halaman : xiii, 83 halaman, 13 tabel, 2 gambar 14 lampiran

---

<sup>1</sup> Judul Skripsi

<sup>2</sup> Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘ Aisyiyah Yogyakarta.

<sup>3</sup> Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘ Aisyiyah Yogyakarta.

# THE CORRELATION BETWEEN VIRTUAL GAME PLAYING BEHAVIOR AND SLEEPING QUALITY ON GRADE V CHILDREN AT NGUPASAN YOGYAKARTA ELEMENTARY SCHOOL<sup>1</sup>

Devi Nur Laela<sup>2</sup>, Ery Khusnal<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Children in elementary school age need high-quality sleeping quality. Sleeping quality is influenced by several factors; one of which is virtual game playing behavior.

**Objective:** The objective of the study was to investigate the correlation between virtual game playing behavior and sleeping quality on Grade V children at Ngupasan Yogyakarta Elementary School.

**Method:** The study employed non experimental quantitative study with cross sectional approach. The instrument of the study was questionnaire. The samples were 60 students grade VA and VB at Ngupasan Yogyakarta Elementary School. Chi square was used as data analysis.

**Result:** The result of the study identified that there was correlation between virtual game playing behavior and sleeping quality on Grade V children at Ngupasan Yogyakarta Elementary School ( $p=0.005$ ;  $p<0.05$ ).

**Conclusion:** There was statistically meaningful correlation between virtual game playing behavior and sleeping quality on Grade V children at Ngupasan Yogyakarta Elementary School.

**Suggestion:** It is expected that respondents use their time as well as possible and limit themselves in playing virtual game, so it can influence their sleeping quality. They also need to understand that bad behavior of playing virtual game can influence their health.

**Keywords** : Virtual game playing behavior, Sleeping quality, Children in elementary school age

**References** : 20 books (2001-2016), 1 journal, 7 theses, 9 websites

**Page numbers** : xiii, 83 pages, 13 tables, 2 figures, 14 appendices

---

<sup>1</sup> Research Title

<sup>2</sup> Student of Nursing School, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer of Health Sciences Faculty, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Anak berusia 6-12 tahun adalah masa usia sekolah dasar, pada masa usia ini adalah masa yang matang untuk belajar atau untuk sekolah. Masa dimana anak ingin mencoba hal-hal yang baru, kegiatan yang baru dan mencari kesenangan untuk dirinya sendiri (Munawaroh, 2016). Salah satu aktivitas yang bisa mendorong perkembangan ketrampilan kognitif dan pertumbuhan pada anak adalah tidur. Tidur adalah bagian dari ritme biologis tubuh untuk mengembalikan stamina (Siregar, 2011). Waktu yang dibutuhkan untuk tidur pada anak umur 6-12 tahun adalah 10-11 jam tidur, terdiri dari 8-9 jam tidur malam, dan 2 jam di siang hari (Parenting, 2015). Kurang tidur akan mengganggu ritme tubuh dan menghambat kerja otak untuk mempelajari informasi baru. Secara keseluruhan anak-anak yang tidak mempunyai kebiasaan tidur secara teratur memiliki skor yang lebih rendah dalam tes membaca, matematika, dan kepedulian disekitarnya (Sacker, 2013).

Kebijakan Indonesia khususnya Daerah Istimewa Yogyakarta yang diadakan Pemerintah Kota Yogyakarta mengeluarkan Peraturan Wali Kota nomor 53 Tahun 2014 tentang jam belajar masyarakat, yang berbunyi untuk meningkatkan budaya membaca dan belajar bagi peserta didik dan warga masyarakat di Kota Yogyakarta, maka perlu diadakan jam belajar. Pengawasan dan pembinaan dari semua pihak khususnya orang tua juga menjadi hal yang sangat wajib bagi anak-anak tersebut.

Anak-anak seringkali tidak mendengarkan teguran dari orang tua dan asik bermain, zaman semakin modern, teknologi semakin canggih, dan permainan anak-anakpun semakin maju. Dahulu permainan hanya

terbatas dengan permainan tradisional atau permainan yang menggunakan papan, seperti catur, monopoli, halma, ataupun juga menggunakan tali seperti lompat tali. Saat ini dengan perkembangan teknologi, muncul permainan yang berbasis elektronik seperti *video game*, *computer game*, *game online*, *mobile game*, ataupun yang sama lainnya.

Kekhawatiran dampak negatif yang ditimbulkan dari kebiasaan sejumlah anak usia sekolah yang gemar bermain *game* adalah gangguan pola tidur anak (Rab, 2007). Rini (2011), menyebutkan pengaruh buruk bermain *game* pada anak yaitu, terhadap kesehatan, kepribadian, pendidikan/ prestasi, serta keluarga dan masyarakat. Seorang anak yang memiliki kebiasaan bermain *game* beresiko mengalami stress, kerusakan mata, pola tidur yang terganggu, dan maag. Pada kepribadian anak bisa menjadi agresif hingga melakukan kekerasan dengan keluarga atau masyarakat. Sedangkan dalam pendidikannya, mengalami masalah konsentrasi dalam menerima pelajaran. Maraknya *virtual game* menyebabkan anak-anak menjadi kecanduan terhadap permainan tersebut, akan mengorbankan hobi yang lain, melupakan tugas sekolahnya, pola makan terganggu, bahkan melupakan waktu untuk tidur sehingga mengganggu kesehatan. Hal tersebut tentu sangat berpengaruh pada kualitas tidurnya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 22 November 2016 di SD N Ngupasan Yogyakarta, data siswa kelas V dengan jumlah 29 siswa. Terdiri dari laki-laki sebanyak 14 dan perempuan sebanyak 15, peneliti mendapatkan 24 siswa gemar bermain *virtual game*, 22 siswa tidur kurang dari 8 jam per hari. Hasil wawancara dengan guru dan kepala sekolah diperoleh informasi



bahwa beberapa anak mengantuk ketika pelajaran berlangsung. Saat ditanya kenapa sering mengantuk, anak-anak menjawab karena sering tidur larut pada malam hari. Saat ditanya mengapa tidur larut malam anak-anak menjawab karena menonton TV dan bermain *game*.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan perilaku bermain *virtual game* dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah kelas V di SD N Ngupasan Yogyakarta.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan penelitian *non eksperimen* dengan survey analitik yang bertujuan menguji hipotesa dari data-data suatu fenomena atau kejadian yang telah ada atau terjadi tanpa dimanipulasi atau dikontrol. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data dalam satu kali pada satu waktu yang dilakukan pada variabel terikat dan variabel bebas. Pendekatan ini digunakan untuk melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Notoatmodjo, 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V di SD N Ngupasan Yogyakarta tahun ajaran 2016/2017 dengan jumlah siswa sebanyak 60 yang terdiri dari 30 laki-laki dan 30 perempuan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner perilaku bermain *virtual game* dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, keduanya sudah dilakukan validitas dan reliabilitas.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SD N Ngupasan Yogyakarta yang beralamat di Jl. Reksobayan 6, Ngupasan, kecamatan Godomanan, Kota Yogyakarta. Lokasi berada di kawasan Nol Kilometer dan dekat dengan Malioboro, sehingga mudah dijangkau dari jalan utama. Suasana di SD N Ngupasan Yogyakarta dapat dikatakan cukup ramai karena berada di daerah perkotaan.

### Hasil

#### 1. Karakteristik Berdasarkan Usia

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Usia

| Usia (tahun) | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|--------------|---------------|----------------|
| 10           | 2             | 3,3%           |
| 11           | 43            | 71,7%          |
| 12           | 15            | 25%            |
| Total        | 60            | 100%           |

Tabel 4.1 Menunjukkan dari 60 responden sebagian besar berada dalam usia 11 tahun sebanyak 43 responden (71,7%) lalu 12 tahun sebanyak 15 responden (25%), sedangkan responden 10 tahun sebanyak 3 responden (3,3%).

#### 2. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Perempuan     | 30        | 50%            |
| Laki-laki     | 30        | 50%            |
| Total         | 60        | 100%           |

Tabel 4.2 Menunjukkan dari 60 responden yang diambil dari kelas VA dan VB jumlah jenis kelamin perempuan dan laki-laki adalah sama yaitu 30 (50%) perempuan dan 30 (50%) laki-laki.

### 3. Karakteristik Berdasarkan Kelas

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kelas V SD N Ngupasan Yogyakarta

| Kelas | Frekuensi | Persentase (%) |
|-------|-----------|----------------|
| A     | 30        | 50%            |
| B     | 30        | 50%            |
| Total | 60        | 100%           |

Tabel 4.3 Menunjukkan dari 60 responden jumlah siswa kelas A dan B sama yaitu kelas A 30 (50%) siswa dan kelas B 30 (50%) siswa.

### 4. Distribusi Frekuensi dan Presentase Perilaku Bermain Virtual Game

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi dan Presentase Perilaku Bermain Virtual Game

| Perilaku Bermain Virtual Game | Frekuensi | Persentase (%) |
|-------------------------------|-----------|----------------|
| Rendah                        | 17        | 28,3%          |
| Tinggi                        | 43        | 71,7%          |

### 6. Tabulasi Silang Karakteristik Responden dengan Kualitas Tidur

Tabel 4.8 Tabulasi Silang Karakteristik Responden dengan Kualitas Tidur pada Siswa kelas VA dan VB di SD N Ngupasan

| Karakteristik           | Kualitas Tidur |                |           |                |
|-------------------------|----------------|----------------|-----------|----------------|
|                         | Baik           |                | Buruk     |                |
|                         | Frekuensi      | Persentase (%) | Frekuensi | Persentase (%) |
| <b>1. Usia</b>          |                |                |           |                |
| 10                      | 2              | 3,3%           | 0         | 0%             |
| 11                      | 28             | 46,7%          | 15        | 25%            |
| 12                      | 8              | 13,3%          | 7         | 11,7%          |
| Jumlah                  | 38             | 63,3%          | 22        | 36,7%          |
| <b>2. Jenis Kelamin</b> |                |                |           |                |
| Perempuan               | 17             | 28,3%          | 13        | 21,7%          |
| Laki-laki               | 21             | 35%            | 9         | 15%            |
| Jumlah                  | 38             | 63,3%          | 22        | 36,7%          |
| <b>3. Kelas</b>         |                |                |           |                |
| VA                      | 16             | 26,7%          | 14        | 23,3%          |
| VB                      | 22             | 36,7%          | 8         | 13,3%          |
| Jumlah                  | 38             | 63,3%          | 22        | 36,7%          |

Berdasarkan tabel 4.8 di atas tentang tabulasi silang antara karakteristik responden dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah kelas V di SD N Ngupasan Yogyakarta dilihat berdasarkan karakteristik usia, jenis kelamin, dan kelas. Berdasarkan usia responden,

| Total | 60 | 100% |
|-------|----|------|
|-------|----|------|

Tabel 4.5 diatas diketahui bahwa sebagian besar responden bermain *virtual game* dengan frekuensi tinggi sebanyak 43 siswa (71,7%), sedangkan kategori rendah sebanyak 17 siswa (28,3%).

### 5. Distribusi Frekuensi dan Presentase Kualitas Tidur

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi dan Presentase Kualitas Tidur Siswa kelas VA dan VB SD N Ngupasan Yogyakarta

| Kategori | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------|-----------|----------------|
| Baik     | 38        | 63,3%          |
| Buruk    | 22        | 36,7%          |
| Total    | 60        | 100%           |

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa siswa SD N Ngupasan Yogyakarta mempunyai kualitas tidur yang baik, yaitu sebanyak 38 responden (63%).

kualitas tidur terbanyak adalah kategori kualitas tidur yang baik pada responden berumur 11 tahun dengan jumlah 28 siswa (46,7%), lalu 12 tahun kategori yang sama dengan jumlah responden 8 siswa (13,3%), dan 10 tahun dalam kategori yang sama dengan jumlah responden 2

siswa (3,3%). Kategori buruk terdapat 15 responden (25%) dengan umur 11 tahun.

Berdasarkan jenis kelamin terdapat kualitas tidur yang baik dominan pada laki-laki dengan jumlah 21 siswa (35%, dan jenis kelamin perempuan sebanyak 17 responden (28,3%), lalu kualitas tidur yang buruk dominan pada perempuan sebanyak 13 responden (21,7%) dan laki-laki

sebanyak 9 responden (15%). Berdasarkan pengelompokan kelas, dapat diketahui kualitas tidur kategori baik terbanyak pada siswa kelas VB dengan jumlah 22 responden (36,7%) dan kelas VA sebanyak 16 responden (26,7%). Kategori kelas dengan kualitas buruk terbanyak pada kelas VA sebanyak 14 responden (23,3) dan kelas VB sebanyak 8 responden (13,3%).

## 7. Hasil Uji Chi Square

Tabel 4.10 Hasil Hubungan Perilaku Bermain *Virtual Game* dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Kelas V di SD N Ngupasan Yogyakarta

| Kualitas Tidur | Perilaku Bermain <i>Virtual Game</i> |       |        |       | Total |       | $\chi^2$ | p      |
|----------------|--------------------------------------|-------|--------|-------|-------|-------|----------|--------|
|                | Tinggi                               |       | Rendah |       | F     | %     |          |        |
|                | f                                    | %     | F      | %     |       |       |          |        |
| Baik           | 22                                   | 36,7% | 16     | 26,7% | 38    | 63,3% | 7,919    | 0,005* |
| Buruk          | 21                                   | 35%   | 1      | 1,7%  | 22    | 36,7% |          |        |
| Total          | 43                                   | 71%   | 17     | 28,3% | 60    | 100%  |          |        |

\*Signifikansi < 0,05

Berdasarkan tabel 4.9 diketahui bahwa responden dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 63,3% dan yang buruk 36,7%. Hasil statistic menunjukkan nilai  $p=0,005 \leq 0,05$  berarti kesimpulannya adalah ada hubungan yang bermakna secara statistic antara perilaku bermain *virtual game* dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah kelas V di SD N Ngupasan Yogyakarta.

## PEMBAHASAN

### Perilaku Bermain *Virtual Game* Pada Anak Usia Sekolah Kelas V di SD N Ngupasan Yogyakarta

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku bermain *virtual game* pada anak usia sekolah di SD N Ngupasan Yogyakarta sesuai tabel 4.5 yaitu sebagian besar responden bermain *virtual game* dengan frekuensi tinggi sebanyak 43 siswa (71,7%), sedangkan kategori rendah sebanyak 17 siswa (28,3%).

Hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku bermain *virtual game* pada anak usia sekolah di SD N Ngupasan Yogyakarta dikatakan tinggi dengan lama waktu bermain *virtual game* dengan lama waktu lebih dari 2 jam perhari hal ini akan mempengaruhi kesehatan. Usahakan bermain game selama 30 menit dengan waktu main game maksimal 2 jam saja, jika terlalu lama bermain game dikhawatirkan dapat merusak mata, menimbulkan gangguan kesehatan, merusak konsentrasi saat serius, menjadi mudah marah/emosi serta gangguan mental lainnya (www.organisasi.org diakses pada tanggal 7 Juli 2017).

Berdasarkan dari karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, dan kelas menunjukkan bahwa aktivitas bermain *virtual game* lebih banyak dilakukan oleh siswa berjenis kelamin laki-laki berumur 11 tahun, paling banyak berasal dari kelas VB



dan sebagian kelas VA. Hasil penelitian siswa SD N Ngupasan Yogyakarta tersebut bermain *virtual game* masih dalam waktu sewajarnya, namun demikian dampak dari bermain *virtual game* sangat banyak, seperti pencahayaan layar gadget atau komputer, terlalu lama duduk dalam posisi yang lama, dan lain sebagainya. Dalam bermain game seseorang harus tetap terjaga dan waspada, hal ini menjadikan hormon adrenalin dalam tubuh meningkat sehingga mata menjadi susah untuk tertidur (Hidayat, 2007).

### **Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Kelas V di SD N Ngupasan Yogyakarta**

Berdasarkan tabel 4.8 tentang tabulasi silang antara karakteristik responden dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah kelas V di SD N Ngupasan Yogyakarta dilihat berdasarkan karakteristik usia, jenis kelamin, dan kelas. Berdasarkan usia responden, kualitas tidur terbanyak adalah kategori kualitas tidur yang baik pada responden berumur 11 tahun dengan jumlah 28 siswa (46,7%), lalu 12 tahun kategori yang sama dengan jumlah responden 8 siswa (13,3%), dan 10 tahun dalam kategori yang sama dengan jumlah responden 2 siswa (3,3%). Kategori buruk terdapat 15 responden (25%) dengan umur 11 tahun.

Berdasarkan jenis kelamin terdapat kualitas tidur yang baik dominan pada laki-laki dengan jumlah 21 siswa (35%), dan jenis kelamin perempuan sebanyak 17 responden (28,3%), lalu kualitas tidur yang buruk dominan pada perempuan sebanyak 13 responden (21,7%) dan laki-laki sebanyak 9 responden (15%). Berdasarkan pengelompokan kelas, dapat diketahui kualitas tidur kategori baik terbanyak pada siswa kelas VB dengan jumlah 22 responden (36,7%)

dan kelas VA sebanyak 16 responden (26,7%). Kategori kelas dengan kualitas buruk terbanyak pada kelas VA sebanyak 14 responden (23,3) dan kelas VB sebanyak 8 responden (13,3%).

### **Hubungan Antara Perilaku Bermain Virtual Game dengan Kualitas Tidur**

Berdasarkan tabel 4.10 tentang tabulasi silang hubungan perilaku bermain *virtual game* dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah kelas V di SD N Ngupasan Yogyakarta diatas diketahui bahwa 22 responden (36%) perilaku bermain *virtual game* tinggi dengan kualitas tidurnya baik. Hasil dari tabulasi silang dapat diartikan bahwa responden yang memiliki perilaku bermain *virtual game* tinggi memiliki kualitas tidur yang baik. Hasil dari penelitian menunjukkan besar  $p$  (0,005) lebih kecil dari 0,05 sehingga terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara perilaku bermain *virtual game* dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah kelas V di SD N Ngupasan Yogyakarta.

Buruknya kualitas tidur dapat mengganggu konsentrasi dan kelemahan daya ingat, saat bermain *virtual game* terlalu sering anak-anak akan melupakan hal yang lain, ini akan mempengaruhi kualitas tidurnya. Seseorang yang mengalami kelelahan yang berlebih dan stres dapat mengganggu kualitas tidur. Hal ini biasa menjadi masalah umum yang dialami anak sekolah dan remaja (Potter & Perry, 2005).

Bermain *virtual game* tidak hanya mengganggu kualitas tidur, ternyata bermain *virtual game* yang terlalu lama juga memicu pembekuan darah, dan peradangan pada pembuluh vena, hal ini disebabkan oleh posisi duduk yang terlalu lama dalam posisi yang sama. Bahaya utama dari trombosit dalam tubuh adalah melekasnya

sebagian bekuan darah yang ikut aliran darah ke atas dan berada pada pembuluh darah dalam paru yang disebut dengan emboli paru. Bekuan darah tersebut dapat menyebabkan stroke apabila bersarang di otak. Bahaya tersebut akan berdampak pada kematian jika tidak mengontrol waktu untuk bermain *virtual game* dan memperbaiki waktu tidur (Panjaitan, 2014).

Pentingnya tidur juga dijelaskan pada hadits Nabi Muhammad SAW:

عن أبي بَرزَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْخَدِيثَ بَعْدَهَا

Artinya: Dari Abu Barzah, bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam tidak suka tidur sebelum shalat Isya' dan berbincang-bincang setelahnya. (H.R. Bukhari).

Hadits tersebut menjelaskan bahwa ketidaksukaan Rasulullah SAW mengobrol dan berbicara setelah shalat Isya, Rasulullah SAW lebih menyukai langsung tidur setelah shalat Isya. Hikmahnya langsung tidur setelah shalat Isya akan membuat kita bisa melaksanakan shalat malam dan menutup amalan di malam hari dengan shalat, bukan dengan perbuatan yang mubah atau sia-sia, tidak hanya mengobrol tapi bermain *virtual game* akan menjadi perbuatan yang sia-sia jika menghabiskan waktu hingga berlebihan. Hadits ini juga menjelaskan sangat baik tidur lebih awal pada malam hari dan bangun setelahnya akan merasa segar dan membuat tubuh lebih nyaman untuk melakukan kegiatan seperti belajar pada saat subuh.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa perilaku bermain *virtual game* pada anak usia sekolah kelas V di SD N Ngupasan Yogyakarta adalah tinggi

yaitu 43 siswa (71,7%). Kualitas tidur pada anak usia sekolah kelas V di SD N Ngupasan Yogyakarta adalah baik yaitu 38 siswa (63,3%). Terdapat hubungan perilaku bermain *virtual game* dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah kelas V di SD N Ngupasan Yogyakarta ( $0,005 \leq 0,05$ ).

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diberikan saran kepada Kepala SD N Ngupasan Yogyakarta, diharapkan sekolah memberikan pendidikan tentang bahaya bermain *virtual game* pada siswa dan mengadakan penyuluhan yang bekerjasama dengan pakar kesehatan materi terkait. Kepada orangtua diharapkan orangtua/wali responden untuk senantiasa mengawasi putra-putrinya dalam bermain khususnya bermain *virtual game*, selain itu orangtua juga bisa membantu anak dalam mengatur jadwal tidurnya agar kualitas tidur anak tetap terjaga. Peneliti Selanjutnya bisa digunakan menjadi data dasar yang akan digunakan untuk melakukan penelitian yang lain.

### DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2007). *Gangguan Tidur Pada Lansia*. Jakarta: Cermin Dunia Kedokteran No.157, FKUI.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2009). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Beck, J.C dan Wade, M (2006). *How The Gamer Generations is Changing The Workplace*. Harvard Bussiness School Press.

- Budiarto E. (2001). *Biostatistic untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Bussye D, et al. (1989). *The Pittsburgh Sleep Quality Index: New Instrument For Psychiatric and Research* dalam <http://sakai.ohsu.edu/acces/content/brodym/N547A%20spring08/appendix/PSQI.doc>, diakses pada tanggal 5 Januari 2017.
- Damara, M. A. (2013). *Dampak Game Terhadap Perkembangan Anak*. Jurnal Ilmiah dipublikasikan. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.
- Dilla, Y. P (2014). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja putri di SMA Negeri 10 Padang*. Universitas Andalas.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*, (edisi 9). Jakarta: EGC.
- Hidayat A. A. A. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- \_\_\_\_\_ (2007). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*, (edisi 2). Jakarta: Salemba Medika.
- Huda, N. (2016). *100 Fakta Seputar Tidur Yang Perlu Anda Tahu*, Kelompok Gramedia, Jakarta
- Kozier, B. (2010). *Fundamental of Nursing: Concepts, Process, and Praticce*. Prentice-Hall, New Jesrsey.
- Malahayati, D. (2012). *Hubungan Kebiasaan Bermain Video Game dengan Tingkat Motivasi Belajar pada Anak Usia Sekolah*. Skripsi tidak dipublikasikan, Universitas Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Panjaitan, A. D. R. S. (2014). *Hubungan antara Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Anak Kelas IV dan V di SD N Karangrejo Yogyakarta*. Skripsi dipublikasikan, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Prasadja (2009). *Ayo Bangun dengan Bugar karena Tidur yang Benar*. Jakarta Selatan: PT Mizan Publika.
- Potter, dan Perry (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, E/4, Vol.1 & 2*. Jakarta: EGC.
- Rab, A. B. (2007). *Dampak Video Games Pada Anak Perlu Diwaspadai dalam Asosiasi Dokter Amerika Resah Akan Dampak Playstation*. (<http://id.wordpress.com>).
- Revi, A. (2012). *Sejarah dan Perkembangan Game Online* <https://gamessetting.blogspot.co.id/2014>, diakses pada tanggal 3 Maret 2017.
- Rini (2011). *Hubungan Perilaku Anak Remaja Mengenai Permainan Game Online dengan Keluhan Kelelahan Mata di Kelurahan Padang Bulan, Medan*, Skripsi tidak di publikasikan. Universitas Sumatra Utara.

- Rohmawati, Z. (2012). *Korelasi Antara Frekuensi Senam Lansia dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budiluhur Bantul Yogyakarta*. Skripsi tidak dipublikasikan, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Sacker (2013). *Pengaruh Jam Tidur Pada Otak Anak* dalam M.bbc.co.uk/indonesia/majalah , diakses pada tanggal 24 Desember 2016.
- Saryono & Anggraeni, M. D. (2013). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam bidang kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- SD N Ngupasan YK (2010). *Sejarah Singkat SD Negeri Ngupasan*. sdn-ngupasan-yk.blogspot.co.id diakses pada 7 Juli 2017.
- Shihab M. Q (2002). *Tafsir Al Mishbah : pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an, Vol.9*. Jakarta: Lentera Hati.
- Sindhi, D. N. (2013). *Hubungan Frekuensi Bermain Game Online dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Anak Usia Remaja di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta*. Skripsi dipublikasikan, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Siregar (2011). *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, Dan Cara Terapi Insomnia*. Yogyakarta: Flashbooks.
- Sugiyono (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_ (2008). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suryono & Widiyanti A. T (2011). *Kebutuhan Dasar Manusia (KDM)*. Yogyakarta: NuhaMedika.
- Smyth, C. (2003). *Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)* dalam <http://findarticles.com/p/articles>, diakses pada tanggal 7 Maret 2017.
- Tedjasaputra, M. S. (2008). *Bermain, Mainan, dan Permainan*. Jakarta: Grasindo.
- Walkers, L. (2012). *Dampak Buruk Bermain Game Online* dalam <http://lm-walkerzfrezzkenshi.blogspot.com>, diakses pada tanggal 12 Desember 2016.
- Wartanah (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Wong, D. L. (2008). *Pedoman Klinis Keperawatan Pediatrik*, Edisi 4. ECG, Jakarta.