

**HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI BERMAIN *GAME*
ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK
KELAS IV DAN V DI SD N KARANGREJO
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Di Susun Oleh :
ARA DEWI RATNA SARI PANJAITAN
201010201030**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2014**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI BERMAIN *GAME* *ONLINE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK KELAS IV DAN V DI SD N KARANGREJO YOGYAKARTA

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :
ARA DEWI RATNA SARI PANJAITAN
201010201030

Telah Disetujui Oleh Pembimbing
Pada Tanggal :
12 Agustus 2014

Pembimbing



Ery Khusnal, MNS.

HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK KELAS IV DAN V DI SD N KARANGREJO YOGYAKARTA

Ara Dewi Ratna Sari Panjaitan, Ery Khusnal
STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
ara.dhewy@gmail.com

Abstract: The purpose of this study was to examine the correlation between online gaming frequency and sleeping quality of students at grade IV and V in Karangrejo Elementary School Yogyakarta. This study was non experimental study using cross sectional approach. The data were collected using two questionnaires including online gaming frequency and Pittsburgh Sleep Quality Index. There were 50 students of grade IV and V in Karangrejo Elementary School who were selected as the sample using total sampling. The data were analyzed using Kendall's Tau correlation test. The result of this study revealed that there is correlation between online gaming frequency and sleeping quality in children ($r=0,408$, $p<0,05$).

Key word: online gaming frequency, sleeping quality, children

Abstrak: Diketuainya hubungan antara frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada anak kelas IV dan V di SD N Karangrejo Yogyakarta. Penelitian non eksperimen dengan jenis penelitian deskriptif analitik yang dilakukan dengan pendekatan *cross sectional*. Instrumen menggunakan kuesioner. Sampel penelitian adalah 50 responden, menggunakan metode *total sampling*. Analisa data diuji dengan Kendall's Tau. Hasil penelitian ini didapatkan nilai *p value* untuk variabel frekuensi *game online* 0,000 ($p<0,05$), variabel kualitas tidur 0,000 ($p<0,05$) dan nilai $r=0,408$ sehingga terdapat hubungan antara frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada anak kelas IV dan V di SD N Karangrejo Yogyakarta.

Kata Kunci: frekuensi bermain *game online*, kualitas tidur, anak usia sekolah

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang termasuk dalam kebutuhan fisiologis yaitu kebutuhan yang sangat primer dan mutlak harus dipenuhi untuk memelihara homeostasis biologis dan kelangsungan hidup bagi setiap individu. Kebutuhan ini merupakan syarat dasar, apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka dapat mempengaruhi kebutuhan yang lain. Tidur tidak hanya sekedar mengistirahatkan tubuh, tapi juga mengistirahatkan otak khususnya serebral korteks, yakni bagian terpenting otak yang digunakan untuk mengingat (Wartolah, 2006). Manfaat tidur antara lain adalah untuk menjaga keseimbangan mental emosional dan kesehatan. Tidur juga penting untuk konsentrasi dalam belajar, kemampuan mengingat dan adaptasi sosial. Kemampuan kognitif, mental dan stabilitas emosional seseorang sangat ditentukan oleh durasi dan kualitas tidur. (Hidayat, 2006).

Kualitas tidur yang baik tentunya sangat diperlukan tubuh agar tetap merasa bugar. Sebaliknya kualitas tidur yang buruk seperti kurang tidur akan menyebabkan timbulnya banyak masalah pada kesehatan, seperti diantaranya akan timbul rasa lelah, rasa cemas yang berlebihan sehingga dapat memicu kenaikan berat badan atau yang lebih dikenal dengan obesitas (Rini, 2011). Aktivitas tidur merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi manusia khususnya pada usia anak. Anak dengan kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada masalah pertumbuhan, perkembangan, psikologi dan konsentrasinya. Kualitas tidur yang buruk juga 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 di sekitarnya (Sacker, 2013). Angka kematian, gangguan jantung, gangguan liver dan angka sakit kanker lebih tinggi pada seseorang yang lama tidurnya lebih dari 9 jam atau kurang dari 6-8 jam per hari. Setiap tahunnya diperkirakan antara 20%-50% orang mengalami gangguan dalam tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Walaupun demikian, hanya satu dari delapan belas kasus yang menyatakan bahwa gangguan tidurnya telah terdiagnosis oleh dokter (Amir, 2007).

Masyarakat di Indonesia masih menganggap remeh akan kesehatan tidur. Tidak lain penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan masyarakat tentang kesehatan tidur. Masih banyak pandangan-pandangan keliru tentang tidur. Misalkan pandangan bahwa tidur merupakan cermin perilaku pemalas. Masyarakat kebanyakan meremehkan jam tidur karena belum mengerti akibat yang terjadi apabila seseorang itu tidak tercukupi kebutuhan tidurnya (Prasadja, 2009).

Menurut Saiful (2010) remaja dan anak usia sekolah sekarang ini terutama laki-laki mengalami gangguan saat tidur. Hal tersebut terjadi dikarenakan anak lebih suka berada di depan layar seperti layar *handphone*, televisi dan komputer. Waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat atau bermain, namun anak cenderung memanfaatkannya untuk duduk di depan layar dan asik dalam permainan. Penggunaan komputer terutama untuk permainan *game* akan membawa seseorang menjadi kecanduan karena permainan tersebut mempunyai sifat adiktif. Gallup Youth Survey (GYS) pada akhir tahun 2001 melakukan survey terhadap 512 orang tentang banyak waktu yang dihabiskan untuk berbagai aktivitas seperti menonton televisi, menggunakan internet, membaca buku, membaca koran dan majalah, menunjukkan bahwa internet menduduki peringkat kedua paling lama, yakni 1,5 jam setelah menonton televisi yaitu sekitar 2,5 jam (Sindhi, 2013).

Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi internet, *game online* juga mengalami perkembangan yang pesat. *Game online* adalah *game* yang berbasis elektronik dan visual. *Game online* di masa sekarang begitu populer di berbagai kalangan, salah satunya populer di antara anak sekolah (Rini, 2011). Permainan tersebut membuat anak kecanduan dan akhirnya anak-anak bermain dengan tidak mengenal waktu. Sehingga waktu untuk istirahat justru mereka gunakan untuk bermain *game*. Hal tersebut tentu sangat berpengaruh terhadap kualitas tidurnya. Sebagaimana menurut Wong (2008), waktu yang diperlukan untuk tidur anak usia 7 sampai 12 tahun adalah 10-11 jam per hari.

Bermain *game online* yang terlalu lama adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur anak. Sebuah studi baru menunjukkan bahwa cahaya terang dari layar komputer dapat mengubah jam biologis tubuh dan menekan produksi alami melatonin yang penting untuk siklus tidur-bangun normal (Highuci, 2005). Rini (2011) menyebutkan beberapa pengaruh buruk bermain *game online*

pada anak, yaitu terhadap kesehatan, kepribadian, pendidikan/prestasi, serta keluarga dan masyarakat. Seorang anak yang memiliki kebiasaan bermain *game online* berisiko mengalami stress, kerusakan mata, pola tidur yang terganggu dan maag. Pada perkembangan kepribadiannya anak bisa menjadi agresif hingga melakukan tindakan kekerasan dalam hubungannya dengan keluarga atau masyarakat. Sedangkan dalam pendidikannya, anak yang suka bermain *game online* memiliki masalah konsentrasi dalam menerima pelajaran. Pemerintah belum begitu tersentak dalam mengatasi masalah *game online*, terbukti dengan masih banyaknya warnet (warung internet) yang masih buka 24 jam dan bebas diakses oleh kalangan anak-anak hingga dewasa tanpa ada regulasi khusus tentang warnet. (Walkerz, 2012).

Kebijakan Pemerintah Indonesia khususnya Daerah Istimewa Yogyakarta yang diadakan dinas pendidikan telah mencanangkan strategi yaitu dengan mengadakan kegiatan jam belajar masyarakat, dengan tujuan untuk mendorong setiap keluarga untuk menyediakan waktu belajar untuk anak-anaknya, misalnya pada pukul 19.00-21.00 WIB, sehingga setelah belajar mereka bisa menggunakan waktunya untuk istirahat dan tidur. Di lingkungan sekolah, anak dibatasi dalam belajar yaitu antara pukul 07.00-13.30 WIB. Pengawasan dan pembinaan dari semua pihak khususnya orangtua juga menjadi hal yang sangat wajib bagi anak-anak tersebut. Adapun penelitian serupa sudah banyak dilakukan, yaitu penelitian Shindi yang meneliti tentang hubungan frekuensi bermain *game online* dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada remaja. Rohmawati, meneliti tentang kualitas tidur lansia dan Khoirunisa yang meneliti tentang hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja. Kebanyakan kualitas tidur diteliti pada remaja dan lansia, sedangkan sepengetahuan peneliti belum ada penelitian serupa pada anak usia sekolah yang tentu saja sama pentingnya.

Dari studi pendahuluan yang penulis lakukan pada tanggal 26 November 2013 di SD N Karangrejo Yogyakarta kelas IV dan V sebanyak 53 siswa, peneliti mendapatkan 45 siswa yang gemar bermain *game online* dan 40 siswa tidur kurang dari 8 jam per hari. Hasil wawancara dengan guru dan kepala sekolah, diperoleh informasi bahwa ada beberapa anak yang suka mengantuk ketika pelajaran berlangsung. Ketika ditanya alasan mengapa mereka mengantuk, mereka menjawab begadang di malam harinya. Tidur larut malam karena bermain *game* dan menonton TV. Mereka jarang sekali tidur pada siang hari, karena setelah pulang sekolah mereka sering menghabiskan waktu untuk bermain *game online* di warnet maupun *video game* di *play station*. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada anak kelas IV dan V di SD Karangrejo Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian survey analitik (*non eksperimental*). Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*, artinya setiap subjek penelitian hanya diobservasi satu kali saja (Notoatmodjo, 2012). Kuesioner frekuensi bermain *game online* menggunakan bentuk pernyataan tertutup. Kuesioner frekuensi bermain *game online* terdiri dari 14 item. Kuesioner ini diadopsi dari penelitian Sindhi (2013). Pertanyaan berupa pilihan ganda A, B, C dan D yang diberikan penilaian 1-4. Instrumen penelitian tentang kualitas tidur diukur dengan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang diambil dari Bussye *et al* (1989, dalam Smyth 2003). Kuesioner ini terdiri dari 18 pertanyaan yang dibagi menjadi 7 komponen kualitas tidur, gangguan tidur, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan

tidur, penggunaan obat dan disfungsi di siang hari. Kuesioner ini terdiri dari pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup. Rentang pilihan jawaban antara 0–3. Skor total adalah antara 0-21. Skor diperoleh dari penjumlahan total jawaban sesuai dengan nilai masing-masing. Hasil uji validitas untuk kuesioner frekuensi bermain *game online* berkisar antara 0,658-0,843 (r tabel = 0,312). Sedangkan uji validitas untuk kuesioner kualitas tidur instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan alat yang sudah diuji validitasnya dan valid untuk digunakan. Hal ini berdasarkan penelitian dari Buysse (1989), dalam penelitian tersebut *PSQI* diujikan selama 18 bulan kepada 52 orang sehat dan 54 pasien depresi dan 62 pasien gangguan tidur. *PSQI* teruji valid dengan sensitivitas 89,6% dan spesifitas 86,5% ($\kappa=0,75$, $p<0,001$). Reliabilitas adalah suatu nilai yang menunjukkan konsistensi suatu alat ukur sehingga dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data (Arikunto, 2006). Uji realibilitas dalam penelitian Sindhi (2013) menggunakan uji Alpha Cronbach dengan bantuan uji SPSS. Kuesioner dikatakan reliabel jika nilai Cronbach Alpha $>0,6$. Didapatkan nilai koefisien Alpha sebesar 0,839 dan untuk frekuensi bermain game sebesar 0,940 yang berarti lebih besar dari 0,6. Dengan demikian, kuesioner frekuensi bermain *game online* dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai instrumen pengumpulan data. Alat pengukur yang akan digunakan pada penelitian ini adalah kuisisioner *PSQI*. Kuisisioner ini sudah digunakan oleh peneliti sebelumnya sehingga tidak perlu dilakukan uji reliabilitas. Hal ini berdasarkan penelitian Buysse (1989) dan Rohmawati (2012) bahwa *PSQI* reliabel untuk digunakan.

Pengumpulan data diawali dengan meminta persetujuan dari Kepala Sekolah SD N Karangrejo Yogyakarta, setelah mendapatkan persetujuan maka peneliti mengadakan koordinasi wali kelas untuk mengambil data. Selanjutnya peneliti mengkoordinasi, memilih dan menetapkan responden, setelah ditetapkan maka peneliti meminta persetujuan responden dengan memberikan *informed consent* kepada orangtua/wali responden mengingat anak usia sekolah di bawah 18 tahun belum diperkenankan menandatangani suatu persetujuan. Pembagian kuesioner dilakukan oleh peneliti dan asisten. Responden diberi waktu untuk mengisi kuesioner selama 60 menit. Setelah kuesioner diisi lengkap oleh responden, maka kemudian peneliti mengambil lagi kuesioner tersebut. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji statistik *Kendall's Tau*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Karangrejo Yogyakarta yang terletak di Jalan Sidomulyo TR IV/371, Bener, Tegal Rejo, Yogyakarta 55243 DIY. Sekolah ini didirikan pada tahun 1978 dengan visi menghasilkan tamatan yang unggul dan misinya yaitu melaksanakan pembelajaran secara profesional, teratur, dan berkelanjutan. SD Negeri Karangrejo telah terakreditasi A pada tahun 2006.

Sekolah yang terletak di area perkotaan ini mempunyai 6 ruang kelas untuk kelas I sampai dengan kelas VI, masing-masing 1 rombongan. Semua kelas dalam kondisi yang baik dan lengkap dengan fasilitas yang dibutuhkan untuk proses pembelajaran. Jumlah keseluruhan siswa untuk tahun ajaran 2013-2014 ini adalah 144 siswa. Siswa-siswa tersebut mayoritas bertempat tinggal di sekitar sekolah. Sekolah yang terletak di area perkotaan menjadi tempat strategis bagi siswa untuk mengeksplorasi dirinya dalam mengikuti perkembangan teknologi masa kini. Sehubungan dengan data yang diperoleh peneliti saat melakukan studi pendahuluan, dimana data menunjukkan banyak siswa yang gemar bermain *game online* dan tidak

jarang juga siswa mengantuk saat pelajaran berlangsung, maka peneliti mengadakan penelitian di SD N Karangrejo tersebut dengan judul penelitian.

Hasil Penelitian

Karakteristik Berdasarkan Usia Responden

Berikut adalah tabel usia siswa kelas IV dan V di SD N Karangrejo Yogyakarta:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Usia Siswa SD N Karangrejo Yogyakarta

Usia (tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
9-12	47	94%
13-14	3	6%
Total	50	100%

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat dari 50 responden sebagian besar berada dalam rentang usia 9 sampai 12 tahun sebanyak 47 responden (94%). Sedangkan responden berusia 13 sampai 14 tahun sebanyak 3 responden (6%).

Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

Berikut adalah tabel distribusi frekuensi jenis kelamin siswa kelas IV dan V di SD N Karangrejo Yogyakarta:

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Siswa SD N Karangrejo Yogyakarta

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	23	46%
Perempuan	27	54%
Total	50	100%

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat dari 50 responden yang diambil dari kelas IV dan V sebagian besar berjenis kelamin perempuan, yaitu 27 responden (54%), dan siswa laki-laki sebanyak 23 responden (46%).

Karakteristik Berdasarkan Kelas

Berikut adalah tabel distribusi frekuensi kelas responden di SD N Karangrejo Yogyakarta:

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kelas SD N Karangrejo Yogyakarta

Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
4	27	54%
5	23	46%
Total	50	100%

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat dari 50 responden sebagian besar diambil dari kelas IV yaitu 27 responden (54%) dan kelas V berjumlah 23 responden (46%).

Deskripsi Variabel Penelitian

Frekuensi Bermain *Game Online*

Variasi jawaban responden dalam mengisi kuesioner frekuensi bermain *game online* pada penelitian ini dapat digambarkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4.4 Jawaban Kuesioner Frekuensi Bermain *Game Online* Siswa Kelas IV dan V SD N Karangrejo Yogyakarta

No	Pertanyaan	Frekuensi			
		A	B	C	D
1.	Saya termasuk orang yang suka bermain <i>game online</i>	Selalu 5	Sering 8	Kadang-kadang 32	Tidak Pernah 5
2.	Saya bolos sekolah hanya untuk bermain <i>game online</i> di tempat yang tersedia fasilitas <i>game online</i>	Selalu 0	Sering 0	Kadang-Kadang 0	Tidak Pernah 50
3.	Sewaktu pulang sekolah saya langsung ke warung internet/tempat yang menyediakan fasilitas <i>game online</i>	Selalu 0	Sering 6	Kadang-Kadang 12	Tidak Pernah 32
4.	Waktu yang digunakan saya untuk bermain <i>game online</i> sehabis pulang sekolah	>6 jam 0	4-6jam 4	2-3jam 29menit 12	<2jam 34
5.	Di waktu sore hari/sehabis tidur siang saya langsung ke tempat yang menyediakan fasilitas <i>game online</i>	Selalu 1	Sering 8	Kadang-Kadang 21	Tidak Pernah 30
6.	Waktu yang digunakan saya untuk bermain <i>game online</i> di sore hari atau sehabis tidur siang	>6 jam 0	4-6jam 2	2-3jam 29menit 12	<2jam 36
7.	Di waktu malam hari saya langsung ke tempat yang menyediakan fasilitas <i>game online</i>	Selalu 1	Sering 8	Kadang-Kadang 15	Tidak Pernah 26
8.	Waktu yang digunakan saya untuk bermain <i>game online</i> di malam hari	>6 jam 0	4-6jam 1	2-3jam 29menit 11	<2jam 38
9.	Saya selalu menggunakan waktu luang untuk bermain <i>game online</i>	Selalu 1	Sering 4	Kadang-Kadang 28	Tidak Pernah 17
10.	Waktu libur sekolah, berapa lama waktu yang digunakan untuk bermain <i>game online</i> di pagi hari	>6 jam 2	4-6jam 7	2-3jam 29menit 14	<2jam 27
11.	Waktu libur sekolah, berapa lama waktu yang digunakan untuk bermain <i>game online</i> di siang hari	>6 jam 2	4-6jam 5	2-3jam 29menit 13	<2jam 30
12.	Waktu libur sekolah, berapa lama waktu yang digunakan untuk bermain <i>game online</i> di malam hari	>6 jam 1	4-6jam 2	2-3jam 29menit 12	<2jam 35
13.	Saya lebih senang menghabiskan waktu untuk bermain <i>game online</i> daripada berkumpul dengan teman	Selalu 4	Sering 2	Kadang-Kadang 14	Tidak Pernah 30
14.	Saya lebih senang bermain <i>game online</i> daripada untuk istirahat/tidur	Selalu 2	Sering 2	Kadang-Kadang 22	Tidak Pernah 24

Berdasarkan tabel 4.4 di atas dapat diketahui bahwa frekuensi siswa kelas IV dan V SD N Karangrejo dalam bermain *game online* adalah rendah, karena siswa cukup dominan menjawab pilihan jawaban C dan D. Jawaban paling banyak sekaligus serentak terdapat pada nomor 2, yaitu tidak pernah. Hal ini menandakan bahwa siswa-siswa tersebut tidak pernah membolos saat jam pelajaran berlangsung. Jawaban terbanyak selanjutnya adalah nomor 8, sebanyak 38 siswa menjawab pilihan jawaban D, yaitu <2 jam. Selanjutnya ada 8 siswa menjawab nomor 1, 5 dan 7 dengan pilihan jawaban B, yaitu sering. Sedangkan pilihan jawaban terendah terdapat pada nomor 4, 6 dan 8, yaitu tidak ada siswa yang menjawab pilihan jawaban A, bermain *game online* > 6 jam. Hasil dari jawaban kuesioner di atas untuk variabel frekuensi bermain *game online* lalu ditetapkan kategorisasinya untuk mengetahui baik tidaknya masing-masing frekuensi dalam bermain *game online*. Agar lebih memudahkan pemahaman dapat dilihat pada rangkuman tabel berikut:

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi dan Persentase Frekuensi Bermain *Game Online* Siswa kelas IV dan V SD N Karangrejo Yogyakarta

No	Frekuensi bermain game online	Frekuensi	Persentase(%)
1	Rendah	41	82%
2	Sedang	6	12%
3	Tinggi	3	6%
	Total	50	100%

Berdasarkan tabel 4.5 di atas diketahui bahwa sebagian besar responden bermain *game online* dengan frekuensi rendah sebanyak 41 responden (82%), sedangkan kategori sedang sebanyak 6 responden (12%) dan kategori tinggi sebanyak 3 responden (6%).

Kualitas Tidur

Variasi jawaban responden dalam mengisi kuesioner kualitas tidur pada penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 4.6 Skor Jawaban Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* SD N Karangrejo Yogyakarta

No	Item	Skor				Jumlah
		0	1	2	3	
1.	Latensi tidur	14	21	13	2	50
2.	Efisiensi tidur	39	10	1	0	50
3.	Durasi tidur	28	13	9	0	50
4.	Gangguan tidur	0	17	33	0	50
5.	Disfungsi di siang hari	8	29	11	2	50
6.	Penggunaan obat	34	8	4	4	50
7.	Kualitas tidur	11	20	18	1	50

Tabel 4.6 di atas dapat dilihat bahwa masing-masing item mempunyai skor yang berbeda-beda. Skor terendah adalah 0, menunjukkan bahwa item yang dipilih bernilai rendah/tidak pernah. Skor 1 menunjukkan bahwa kurang dari 1 kali dalam seminggu, skor 2 untuk 1 atau 2 kali seminggu, sedangkan skor 3 menunjukkan 3 kali atau lebih dalam satu minggu.

Pada item no.1 yaitu latensi tidur, siswa kelas IV dan V SD N Karangrejo mempunyai skor mayoritas adalah 1 dengan jumlah 21 responden, selanjutnya adalah skor 0 dengan jumlah 14 responden, selanjutnya skor 2 dengan jumlah responden 13 dan yang terakhir adalah 2 responden menjawab dengan skor 3. Selanjutnya item no.2 yaitu efisiensi tidur, siswa banyak menjawab skor 0 dengan jumlah 39 responden. Skor 1 dengan jumlah 10 responden, skor 2 dengan jumlah 1 responden dan tidak ada responden dengan skor 3.

Selanjutnya untuk item no.3 yaitu durasi tidur, sebanyak 28 responden dengan skor jawaban 0, 13 responden dengan skor 1, 9 responden dengan skor 2 dan tidak ada responden yang menjawab dengan skor 3.

Kemudian untuk item no.4 yaitu gangguan tidur, skor tertinggi adalah 2 dengan jumlah 33 responden, selanjutnya skor 1 dengan jumlah 17 responden dan tidak ada responden yang menjawab dengan skor 0 dan 3. Selanjutnya untuk item no.5 yaitu disfungsi di siang hari, sebanyak 29 responden menjawab dengan skor 1, 11 responden dengan skor 2, 8 responden dengan skor 0 dan tidak ada responden yang menjawab dengan skor 3.

Kemudian untuk item no.6 yaitu penggunaan obat, sebanyak 34 responden menjawab dengan skor 0, 8 responden dengan skor 1, sedangkan skor 2 dengan masing-masing 4 responden. Selanjutnya untuk item no.7 yaitu kualitas tidur, berbeda dari keterangan item-item sebelumnya. Kualitas tidur secara subjektif dinilai oleh 11 responden dengan skor 0, yaitu sangat baik, 20 responden dengan skor 1 yaitu cukup baik, 18 responden dengan skor 2 yaitu buruk dan 1 responden menjawab dengan skor 3 yaitu sangat buruk.

Selanjutnya hasil dari jawaban kuesioner untuk variabel kualitas tidur perlu ditetapkan kategorisasinya untuk mengetahui baik atau buruknya kualitas tidur responden. Agar lebih memudahkan pemahaman dapat dilihat pada rangkuman tabel berikut :

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi dan Persentase Kualitas Tidur Siswa Kelas IV dan V SD N Karangrejo Yogyakarta

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	16	32%
Buruk	34	68%
Total	50	100%

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa sebagian besar siswa SD N Karangrejo mempunyai kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 34 responden (68%). Sedangkan siswa yang mempunyai kualitas tidur yang baik sebanyak 16 responden (32%).

Tabulasi Silang Karakteristik Responden dengan Kualitas Tidur pada Siswa Kelas IV dan V SD N Karangrejo

Berikut adalah hasil tabulasi silang antara karakteristik responden dengan kualitas tidur pada siswa kelas IV dan V di SD N Karangrejo Yogyakarta.

Tabel 4.8 Tabulasi Silang Karakteristik Responden dengan Kualitas Tidur pada Siswa Kelas IV dan V di SD N Karangrejo

Karakteristik	Kualitas Tidur			
	Baik		Buruk	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
1. Usia				
9	1	2%	3	6%
10	8	16%	9	18%
11	5	10%	15	30%
12	2	4%	4	8%
13	0	0%	2	4%
14	0	0%	1	2%
Jumlah	16	32%	34	68%
2. Jenis Kelamin				
Laki-laki	5	10%	18	36%
Perempuan	11	22%	16	32%
Jumlah	16	32%	34	68%
3. Kelas				
IV	8	16%	19	38%
V	8	16%	15	30%
Jumlah	16	32%	34	68%

Berdasarkan tabel 4.8 di atas tentang tabulasi silang antara karakteristik responden dengan kualitas tidur pada anak kelas IV dan V di SD N Karangrejo

Yogyakarta dilihat berdasarkan karakteristik usia, jenis kelamin dan kelas. Berdasarkan usia responden, kualitas tidur terbanyak adalah kategori kualitas tidur yang buruk dengan jumlah responden berusia 11 tahun sebanyak 15 responden (30%). Tertinggi kedua dalam kategori yang sama adalah responden dengan usia 10 tahun sebanyak 9 responden (18%). Selanjutnya terdapat 8 responden (16%) berusia 10 tahun termasuk dalam kategori kualitas tidur baik. Kemudian dalam kategori yang sama juga terdapat 5 responden (10%) berusia 11 tahun.

Sedangkan sebagian kecil kualitas tidur yang buruk terdapat pada 4 responden berusia 12 tahun, 3 responden berusia 9 tahun, 2 responden berusia 13 tahun dan 1 responden berusia 14 tahun. Berdasarkan pengelompokan jenis kelamin dapat diketahui bahwa kualitas tidur buruk terbanyak dialami oleh siswa berjenis kelamin laki-laki sebanyak 18 responden (36%), kemudian diikuti dengan siswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 responden (32%). Selanjutnya untuk kualitas tidur baik terdapat pada responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 11 responden (22%), diikuti oleh responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 5 responden (10%).

Berdasarkan pengelompokan kelas, dapat diketahui kualitas tidur kategori buruk terbanyak pada siswa kelas IV sebanyak 19 responden (38%). Kategori terbanyak selanjutnya adalah siswa kelas V dengan jumlah responden sebanyak 15 responden (30%). Selanjutnya untuk kualitas tidur kategori baik terdapat pada siswa kelas IV dan V masing-masing sebanyak 8 responden (16%).

Tabulasi Silang Hubungan Frekuensi Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Siswa kelas IV dan V SD N Karangrejo

Berikut adalah hasil tabulasi silang dari kategori frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada siswa kelas IV dan V SD N Karangrejo:

Tabel 4.9 Tabulasi Silang Hubungan Frekuensi Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Siswa Kelas IV dan V Di SD N Karangrejo

Frekuensi Bermain <i>Game Online</i>	Kualitas Tidur				Total	
	Baik		Buruk			
	F	%	F	%	F	%
Rendah	16	32%	25	50%	41	82%
Sedang	0	0%	6	12%	6	12%
Tinggi	0	0%	3	6%	3	6%
Total	16	32%	34	68%	50	100

Berdasarkan Tabel 4.9 tentang tabulasi silang antara hubungan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada anak kelas IV dan V di SD N Karangrejo Yogyakarta di atas diketahui bahwa separuh dari jumlah responden yaitu sebanyak 25 responden (50%) mempunyai kualitas tidur yang buruk dengan frekuensi bermain *game online* rendah. Sedangkan sebanyak 16 responden (32%) juga dengan frekuensi bermain *game online* rendah namun tetap mempunyai kualitas tidur yang baik. Selanjutnya untuk frekuensi bermain *game online* kategori sedang terdapat sebanyak 6 responden (12%) dengan kualitas tidur yang buruk. Sedangkan frekuensi bermain *game online* dengan kategori tinggi semua mempunyai kualitas tidur buruk sebanyak 3 responden (6%).

Hasil Uji Analisis *Kendall's Tau*

Pada awalnya peneliti menggunakan uji analisis parametrik, didapatkan nilai kualitas tidur ($p=0,011$) dan frekuensi bermain *game online* dengan nilai ($p=0,028$), hasil tersebut menunjukkan data tidak terdistribusi normal. Data dapat dikatakan

terdistribusi normal apabila ($p > 0,05$). Oleh karena itu, peneliti menggunakan uji non parametrik dengan uji analisis data *Kendall's Tau*. Untuk mengetahui hubungan antara frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur dilakukan dengan uji *Kendall's Tau*. Hasil analisis data menggunakan uji *Kendall's Tau* disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.10 Hasil Uji *Kendall's Tau*

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikan	Keterangan
Frekuensi bermain <i>game online</i> dengan kualitas tidur	0,408	0,000	Signifikan

Berdasarkan Tabel 4.10 di atas dapat diketahui bahwa hasil analisis dengan uji *Kendall's Tau* diperoleh π hitung sebesar 0,408 dengan signifikan 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($\text{sig} < 0,05$), maka hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan yang bermakna secara statistik antara frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada anak kelas IV dan V di SD N Karangrejo Yogyakarta.

Pembahasan

Frekuensi Bermain *Game Online* pada Anak Kelas IV dan V di SD N Karangrejo Yogyakarta tahun 2014

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkatan dalam frekuensi bermain *game online* siswa kelas IV dan V di SD N Karangrejo Yogyakarta sesuai dengan tabel 4.6, yaitu pada frekuensi rendah 41 (82%), frekuensi sedang 6 (12%) dan frekuensi tinggi sebanyak 3 responden (6%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat frekuensi bermain *game online* siswa kelas IV dan V di SD N Karangrejo Yogyakarta dapat dikatakan rendah. Hampir keseluruhan siswa gemar bermain *game online* namun masih dalam kategori rendah yaitu kurang dari 2 jam setiap harinya. Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa siswa banyak menggunakan waktu setelah pulang sekolah dan di sore hari untuk bermain *game online*. Selain itu, mereka juga sering menggunakan waktu luangnya untuk bermain *game online* di warung internet.

Walaupun taraf bermain *game online* siswa-siswa tersebut masih dalam kategori rendah, namun peran orangtua tentu saja sangat penting. Seperti halnya yang disebutkan oleh Erlinda (2014) dalam Kompas tanggal 5 Mei 2014 bahwa KPAI mengatakan, orangtua harus berperan aktif dalam mengawasi tontonan dan *game* yang dimainkan anak-anak. Hal tersebut menyusul kasus kekerasan yang dilakukan siswa SD di Makasar, Jakarta Timur hingga menyebabkan temannya tewas. Hiburan seperti film, sinetron dan berbagai *game* elektronik memiliki peran besar dalam membentuk pola pikir anak.

Kuesioner frekuensi bermain *game online* dalam penelitian ini terdiri dari 14 pertanyaan. Kuesioner yang menunjukkan kegemaran bermain *game online* adalah ditunjukkan oleh nomor 1, 2, 13, dan nomor 14. Jawaban terbanyak dari keempat nomor item tersebut adalah nomor 2. Semua siswa kelas IV dan V menjawab tidak pernah pada nomor 2 yang menyatakan bahwa "saya bolos sekolah hanya untuk bermain *game online* di tempat yang tersedia fasilitas *game*". Hal ini menandakan tidak ada siswa yang pernah membolos saat pelajaran berlangsung. Jawaban terbanyak selanjutnya adalah pada pertanyaan nomor 1 yang menyatakan "saya termasuk orang yang suka bermain *game online*", terdapat sebanyak 32 siswa menjawab pilihan jawaban kadang-kadang. Pilihan jawaban yang sama juga terdapat pada nomor 14 yang menyatakan "saya lebih senang bermain *game online* daripada

tidur” yaitu sebanyak 22 responden. Pernyataan tersebut akan berpengaruh terhadap pendidikan, sikap dan psikologi bagi anak tersebut. Elyzabeth (2005) menyebutkan bahwa pengaruh anak apabila mempunyai kebiasaan dalam memainkan sesuatu yang bersifat kecanduan dan kekerasan maka akan mengakibatkan sulit tidur karena berkaitan dengan gambar pemain dan waktu yang tersita untuk bermain, selain itu akan menimbulkan perilaku agresif, sulit untuk mengekspresikan diri apabila seseorang hanya menghabiskan waktu untuk bermain di depan layar.

Kuesioner pernyataan tentang kebiasaan bermain *game* yaitu pada item nomor 3, 5, 7 dan 9, jawaban terbanyak adalah pada nomor 3 yang menyatakan “sewaktu pulang sekolah saya langsung ke warung internet/ tempat yang menyediakan *game online*” sebanyak 33 responden menjawab tidak pernah. Selanjutnya adalah pernyataan nomor 9 yang menyatakan “saya selalu menggunakan waktu luang untuk bermain *game online*” terdapat sebanyak 28 responden menjawab dengan pilihan jawaban kadang-kadang. Terdapat 4 responden yang menjawab dengan pilihan jawaban sering pada item tersebut. Tersedianya fasilitas internet 24 jam dan jaringan internet yang semakin meluas, mewajibkan anak-anak untuk dipantau dalam pemanfaatannya, sehingga tidak berdampak buruk pada perkembangannya.

Selanjutnya adalah pernyataan tentang waktu yang digunakan untuk bermain *game online* yaitu pada pernyataan nomor 4, 6, 8, 10, 11 dan 12 yang menunjukkan pernyataan berapa jam bermain *game online* pada waktu pulang sekolah, sore hari, malam hari, waktu luang dan libur sekolah. Jawaban terbanyak terdapat pada item nomor 8, sebanyak 38 siswa menjawab pilihan jawaban D, yaitu <2 jam. Selanjutnya pada item nomor 10 yang menyatakan “waktu libur sekolah, berapa lama waktu yang digunakan untuk bermain *game online* di pagi hari”, sebanyak 14 siswa menjawab 2-3 jam 29 menit, 7 siswa menjawab 4-6 jam dan 2 siswa menjawab bermain *game online* selama > 6 jam. Sedangkan pilihan jawaban terendah terdapat pada nomor 4, 6 dan 8, yaitu tidak ada siswa yang menjawab pilihan jawaban A, bermain *game online* >6 jam. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas IV dan V SD N Karangrejo menggunakan waktu untuk bermain *game online* dalam batas wajar.

Meskipun demikian, potensi perkembangan dan tingkat kecanduannya harus tetap diperhatikan. Diperkirakan setiap tahunnya *game online* akan memunculkan model *game* yang semakin menarik dan kompleks dari segi alur permainan. Dibandingkan orang dewasa, anak sekolah merupakan kelompok yang sangat mudah terpengaruh oleh *game online*. Seperti yang dikatakan oleh Hurlock (2008), Sekolah Dasar terutama anak-anak yang berusia 10-11 tahun lebih memahami dan sangat suka bermain. Maka dari itu, pengawasan bermain pada anak-anak harus tetap dilakukan. Hal ini dimaksudkan agar anak-anak tidak kehilangan waktu istirahat, waktu bersosialisasi dengan teman-temannya, dan anak juga diharapkan tidak lalai terhadap tugas belajarnya.

Kualitas Tidur pada Anak Kelas IV dan V di SD Karangrejo Yogyakarta

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas IV dan V mempunyai kualitas tidur buruk sebanyak 34 siswa (68%) dan 16 siswa (32%) saja siswa dengan kualitas tidur yang baik. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur responden. *PSQI* terdiri dari 7 item yaitu, latensi tidur, efisiensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, disfungsi di siang hari, penggunaan obat dan kualitas tidur itu sendiri yang dinilai secara subjektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada item latensi tidur, sebanyak 21 siswa mempunyai skor 1 yang menandakan bahwa durasi dari mulai berangkat tidur sampai tertidur adalah antara 16-30 menit, sebanyak 13 siswa dengan skor 2 yaitu 31-60 menit dan 2 siswa dengan skor 3 yaitu >60 menit.

Sedangkan menurut Modjod (2007), seseorang yang menghabiskan waktu lebih dari 20 menit untuk tidur menandakan level insomnia.

Pada item efisiensi kebiasaan tidur yang dihitung dari jumlah total jam tidur dibagi jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur, siswa kelas IV dan V di SD N Karangrejo mayoritas mempunyai efisiensi tidur yang baik sebanyak 39 siswa. Seperti yang dikatakan Buysse et al., 1989 dalam Modjod 2007 yaitu, seseorang dikatakan mempunyai kualitas tidur yang baik jika efisiensi kebiasaan tidurnya lebih dari 85%. Sedangkan 10 siswa berada pada rentang efisiensi tidur 75-84 % dan 1 siswa saja yang mempunyai efisiensi tidur dalam rentang 65-74%.

Sedangkan pada item durasi tidur, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 28 siswa (56%) tidur lebih dari 7 jam per hari, sebanyak 13 siswa (26%) tidur 6>7 jam per hari dan 9 siswa (18%) tidur 5-6 jam per hari. Menurut Hidayat (2007), anak usia sekolah memiliki jumlah kebutuhan tidur selama 10 jam/hari. Hal ini menandakan bahwa jumlah kebutuhan pada siswa kelas IV dan V SD N Karangrejo Yogyakarta belum terpenuhi.

Selanjutnya pada item gangguan tidur, sebanyak 33 (66%) siswa mengalami gangguan tidur dengan skor 2, yaitu siswa mengalami gangguan tidur selama 1 atau 2 kali dalam seminggu, kebanyakan siswa menyebutkan gangguan tidurnya dikarenakan bangun tengah malam/dini hari dan susah untuk tidur kembali. Selanjutnya sebanyak 17 siswa (34%) mengalami gangguan tidur kurang dari 1 kali dalam seminggu.

Pada item disfungsi di siang hari sebanyak 29 siswa (58%) menjawab dengan skor 1 yaitu kurang dari 1 kali dalam 1 minggu, 11 siswa dengan skor 2 yaitu 1 atau 2 kali dalam 1 minggu dan 2 siswa dengan skor 3 yaitu 3 kali atau lebih dalam 1 minggu. Item ini menandakan bahwa siswa mengalami kesulitan untuk tetap terjaga ketika melakukan aktivitas dan sulit berkonsentrasi dalam melakukan sesuatu. Seperti yang tertera pada studi pendahuluan bahwa banyak siswa yang sering mengantuk saat pelajaran berlangsung.

Selanjutnya adalah item penggunaan obat, sebanyak 34 siswa 68% tidak pernah mengkonsumsi obat yang memiliki efek samping mengantuk. Sedangkan 8 siswa (16%) mengkonsumsi obat kurang dari 1 minggu sekali dan 1-2 kali seminggu serta 3 kali atau lebih dalam seminggu masing-masing 4 siswa (8%).

Item terakhir adalah kualitas tidur, penilaian kualitas tidur ini berdasarkan penilaian kognitif dan persepsi siswa meliputi mempertahankan kondisi tidur, kepuasan tidur, irama tidur serta pergerakan selama tidur. Siswa paling banyak menilai kualitas tidur dengan skor 1 yaitu cukup baik, sejumlah 20 siswa (40%). Sebanyak 18 siswa (36%) menilai dengan skor 2 yaitu buruk dan 1 siswa (2%) menilai sangat buruk. Sedangkan sisanya, 11 siswa (22%) menilai kualitas tidur dengan sangat baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa kelas IV dan V mayoritas mempersepsikan kualitas tidurnya dengan baik, padahal setelah dilakukan skoring keseluruhan terdapat 34 (68%) siswa memiliki kualitas tidur yang buruk.

Hubungan Frekuensi Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur

Siswa yang bermain *game online* dalam frekuensi rendah sebagian mempunyai kualitas tidur yang baik sebanyak 16 responden (32%). Sedangkan siswa yang bermain *game online* dalam frekuensi yang sedang sebanyak 6 responden (12%) dan dalam frekuensi yang tinggi sebanyak 3 responden (6%), semua mempunyai kualitas tidur dalam kategori buruk. Hasil penelitian ini menunjukkan besarnya nilai p (0,000) lebih kecil dari 0,05 sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada anak kelas IV dan V di SD Karangrejo Yogyakarta, yaitu semakin tinggi frekuensi bermain *game online*,

semakin buruk kualitas tidurnya, dan semakin rendah frekuensi bermain *game online* semakin baik kualitas tidurnya.

Siswa kelas IV dan V SD N Karangrejo tersebut paling banyak menggunakan waktu sepulang sekolah dan sore hari untuk bermain *game online*, sehingga waktu yang seharusnya mereka manfaatkan untuk istirahat seperti makan dan tidur siang cenderung terabaikan. Siswa yang menjawab sering bermain *game online* dalam waktu yang lama sebagian besar lebih memilih berada di depan layar komputer daripada berkumpul bersama teman-temannya. Hal tersebut mengindikasikan bahwa kecanduan *game online* dapat menjadi salah satu penyebab terkikisnya rasa sosialisasi.

Buruknya kualitas tidur anak tidak hanya dapat mengganggu kesulitan konsentrasi dan kelemahan daya ingat, namun juga berpengaruh pada kemampuan metabolisme tubuh untuk bekerjasama dengan baik. Hal ini sesuai dengan penelitian Irnawan (2009, dalam Shindi 2013) yaitu terdapat hubungan antara frekuensi menonton televisi dengan pemenuhan kebutuhan tidur. Pada saat siswa keasyikan menonton televisi, maka mereka seperti kecanduan. Saat acara berlangsung sampai larut malam, seseorang kebanyakan tidak akan kelewatan untuk menontonnya sehingga waktu untuk tidur berkurang. Hal tersebut tentu saja akan sangat berpengaruh terhadap kualitas tidurnya.

Berdasarkan dari karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin dan kelas menunjukkan bahwa aktifitas bermain *game online* lebih banyak dilakukan oleh siswa berjenis kelamin laki-laki dengan usia 11 tahun. Paling banyak berasal dari kelas IV dan sebagian lain dari kelas V. Menurut hasil penelitian, siswa SD N Karangrejo tersebut gemar bermain *game online* namun masih dalam waktu sewajarnya. Walaupun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa hal tersebut ada pengaruhnya terhadap kualitas tidur. Sehingga perlu dijadikan bahan perhatian agar frekuensi bermain *game online* pada siswa tidak beranjak naik dan kualitas tidur dapat diperbaiki. Mengingat bermain *game online* tidak hanya mengganggu jadwal tidur, ternyata bermain *game online* 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 trombosis 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 game dan mengabaikan waktu tidur.

Selain itu dampak dari terlalu lama bermain *game online* disebabkan dari pencahayaan pada layar komputer. Seseorang yang terlalu lama berada di depan layar maka akan sulit untuk tertidur dalam keadaan cahaya yang redup karena tubuh akan mempengaruhi hormon melatonin yang akan membuat seseorang cepat mengantuk. Dalam bermain *game online* seseorang juga harus tetap terjaga dan waspada, hal ini menjadikan hormon adrenalin dalam tubuh meningkat sehingga mata menjadi susah untuk tertidur (Hidayat, 2007).

Gangguan pada saat tidur juga disebabkan oleh kecemasan dan kegelisahan. Cemas secara fisiologis dapat mempengaruhi unsur-unsur dalam tubuh seseorang. Salah satu respon secara fisiologi tubuh terhadap cemas adalah GAS (*General Adaptation Syndrom*). Cemas dapat berdampak pada perubahan keadaan bangun dan tidur. Perubahan keadaan bangun dan tidur merupakan suatu proses neuron yang kompleks, banyak faktor internal dan eksternal yang dapat mengganggu. Pada kenyataannya, setiap faktor yang mengganggu *Ascending Reticular Activating*

System (ARAS) dapat meningkatkan keadaan terjaga dan mengurangi kemungkinan untuk tertidur.

Reticular Activating System (RAS) merupakan bagian dari otak mamalia yang terletak di batang otak. Pada manusia, diyakini berperan dalam banyak fungsi penting, termasuk tidur dan bangun, motivasi perilaku, pernapasan dan detak jantung. Trauma pada daerah ini dapat menyebabkan komadan telah dikaitkan dengan beberapa kondisi medis, termasuk narkolepsi.

Sebuah jaringan longgar dari neuron dan serat saraf yang melalui batang otak membentuk RAS. Neuron ini menghubungkan dengan berbagai lain bagian otak. Ada dua bagian untuk sistem RAS: *Ascending Reticular Activating System* (ARAS) dan *Descending Reticular Activating System* (DRAS). ARAS menghubungkan ke bagian otak termasuk korteks, thalamus dan hypothalamus. DRAS menghubungkan ke otak kecil dan saraf, yang bertanggung jawab untuk berbagai indra.

Fungsi dari RAS banyak dan beragam. Di antaranya memberikan kontribusi untuk kontrol tidur, berjalan, jenis kelamin, makan, dan eliminasi. Mungkin fungsi yang paling penting dari RAS adalah kontrol kesadaran, diyakini untuk mengendalikan tidur, terjaga, dan kemampuan untuk secara sadar memusatkan perhatian pada sesuatu (Wisegeek, 2011).

Pada dasarnya tidur merupakan proses fisiologis yang penting untuk tubuh, jika seseorang mengalami kekurangan tidur maka akan berdampak pada segi psikis maupun fisiknya, antara lain yaitu susah berkonsentrasi, perasaan mengantuk di siang hari, serta perasaan lelah saat beraktivitas. Kebutuhan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan untuk makan, aktivitas, bernafas, seksual dan kebutuhan lainnya (Wartonah, 2006).

Keterbatasan

Dalam penelitian ini didapatkan beberapa keterbatasan yang menjadikan hasil penelitian ini belum maksimal, sehingga masih memerlukan perbaikan untuk menyempurnakan hasil penelitian ini. Adapun keterbatasan yang dialami oleh peneliti melakukan penelitian yaitu: Kuesioner *PSQI* yang susah dipahami oleh anak usia sekolah, sehingga peneliti dan asisten membutuhkan waktu dan tenaga yang lebih untuk memandu sampai responden memahami isi kuesioner, ada kemungkinan siswa yang tidak jujur dalam mengisi kuesioner frekuensi bermain *game online* karena adanya perasaan malu dan takut dan adanya variabel pengganggu yang tidak dikendalikan kemungkinan dapat mempengaruhi responden dalam mengisi kuesioner.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “hubungan frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada anak kelas IV dan V di SD N Karangrejo Yogyakarta” dapat disimpulkan sebagai berikut:

Frekuensi bermain *game online* pada anak kelas IV dan V di SD N Karangrejo Yogyakarta adalah rendah yaitu 41 siswa (82%), kualitas tidur pada anak kelas IV dan V di SD N Karangrejo Yogyakarta adalah buruk yaitu 34 siswa (68%) dan terdapat hubungan antara frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada anak kelas IV dan V di SD N Karangrejo Yogyakarta ($r:0,408$; $p<0,05$).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diberikan saran kepada responden, penelitian ini diharapkan agar responden dapat memanfaatkan waktu sebaik mungkin dan membatasi dalam bermain *game online* sehingga kualitas tidur dapat membaik. Responden perlu mempelajari bahwa bermain *game online* mempunyai sifat adiktif yaitu dapat membuat kecanduan, sehingga frekuensi bermain *game online* dapat dikurangi sejak dini. Bagi orangtua responden, diharapkan pada orangtua/wali respinden untuk senantiasa mengawasi putra-putrinya dalam bermain khususnya bermain *game online*. Selain itu orangtua juga membantu anak dalam mengatur jadwal tidurnya agar kualitas tidur anak tetap terjaga. Bagi sekolah, diharapkan sekolah memberikan pendidikan tentang bahaya bermain *game online* pada siswa dan mengadakan penyuluhan yang bekerjasama dengan pakar kesehatan tentang materi terkait dan bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan metode yang berbeda, misalnya dengan observasi langsung terhadap frekuensi bermain *game online* dan kualitas tidur, dapat melakukan penelitian dengan variabel terikat yang berbeda misalnya, perilaku agresivitas dan dapat melakukan penelitian di lokasi yang berbeda misalnya dengan melakukan penelitian di komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Annajib (2013). *Dampak Buruk Game Online Bagi Anak* dalam <http://annajib.wordpress.com>, diakses pada tanggal 29 Oktober 2013.
- Elyzabeth (2005). *Psikologi Perkembangan Remaja*, Rosakarya, Bandung.
- Erlinda (2014). *Orangtua Harus Awasi Tontonan dan "Game" Anak-anak* dalam <http://lipsus.kompas.com>, diakses pada tanggal 25 Juli 2014.
- Faozani (2013). *Dampak Bermain Game Online Bagi Kesehatan* dalam <http://www.jejakbocah.com>, diakses pada tanggal 29 Oktober 2013.
- Guyton, A. C. (2007). *Fisiologi Kedokteran, Aktifitas Otak-Tidur, Gelombang Otak, Epilepsi, Psikosis*. Edisi 20. Jakarta : EGC.
- Guyton, A. C. and Hall, J. E. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* Edisi 9. Jakarta: EGC.
- Hidayat, A. (2007). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep & Proses Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Highuci S, Motohashi Y, Liu Y, Maeda A. (2005). Effects of Playing a Computer Game Using a Bright Display On Presleep Physiological *Journal of Sleep Research* (Vol.14 No.3), Hal. 267-273.
- Hurlock, E, B. (2008). *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*, Erlangga, Jakarta.
- Ichikawa, K., T., Fukazawa, S. (2008). *The Relationship of Sleep Duration and Mental Health with Electrocardiographic Findings : A Retrospective-Cohort Study in Okinawa, Japan. Environ Health Prev Med*, dalam <http://www.pubmedcentral.nih.gov/>, diakses tanggal 21 November 2013.

- Modjod, D. (2007). *Insomnia Experience, Management Strategies, and Outcomes in ESRD patients Undergoing Hemodialysis* dalam <http://www.li.mahidol.ac.th/thesis/2550/cd411/4536817.pdf>, diakses pada tanggal 29 Oktober 2013.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Potter P.A and Perry A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Prasadja (2009). *Ayo Bangun dengan Bugar karena Tidur yang Benar*, PT Mizan Publika, Jakarta Selatan.
- Rini (2011). *Hubungan Perilaku Anak Remaja Mengenai Permainan Game Online dengan Keluhan Kelelahan Mata di Kelurahan Padang Bulan Medan*, Skripsi tidak dipublikasikan. Universitas Sumatra Utara.
- Rohmawati, Z. (2012). *Korelasi Antara Frekuensi Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur 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 21 November 2013.
- Shindi, D. N. (2013). *Hubungan Frekuensi Bermain Game Online dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Anak Usia Remaja di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta*, Skripsi tidak dipublikasikan, STIKES 'Aisyiyah, Yogyakarta.
- Tarwoto dan Wartonah (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Wahyuni (2007). *Pola Tidur Perawat di Ruang Inap RSUD Dr. Pringadi Medan*. Skripsi Tidak Dipublikasikan, PSIK USU. Manado.
- Walkers, L. (2012). *Dampak Buruk Bermain Game Online* dalam <http://lm-walkerzfrezzkenshi.blogspot.com>, diakses pada tanggal 29 Oktober 2013.
- Wisegeek (2011). *What Is The Reticular Activating System* dalam <http://www.wisegeek.org>, diakses pada tanggal 25 Juli 2014.
- Wong, D. L. (2008). *Pedoman Klinis Keperawatan Pediatrik*, Edisi 4. ECG, Jakarta.