

**HUBUNGAN BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN  
POLA TIDUR ANAK USIA SEKOLAH DI SD  
MUHAMMADIYAH TAMANAGUNG  
MUNTILAN MAGELANG  
JAWA TENGAH**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh :  
ADNAN ZALQI  
201410201002**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2018**

# HUBUNGAN BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN POLA TIDUR ANAK USIA SEKOLAH DI SD MUHAMMADIYAH TAMANAGUNG MUNTILAN MAGELANG JAWA TENGAH<sup>1</sup>

Adnan Zalqi<sup>2</sup>, Istinengtiyas Tirta Suminar<sup>3</sup>

## ABSTRAK

**Latar belakang:** : Aktivitas tidur merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi 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. Dampak dari kualitas yang buruk yaitu salah satunya masalah pertumbuhan pada anak begitu juga dengan penggunaan *game online* yang berlebihan akan berdampak tidak baik.  
**Tujuan:** Mengetahui hubungan bermain *game online* dengan pola tidur anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Tamanagung Muntilan.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *correlational study* dengan pendekatan *cross-sectional*, dengan jenis *point time approach* dimana setiap objek hanya diobservasi satu kali. Terdiri dari 73 responden anak usia sekolah kelas empat dan lima, menggunakan teknik *random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner, uji validitas, uji reliabilitas. Metode analisis yang digunakan *Kendal tau*.

**Hasil Penelitian:** Anak usia sekolah yang bermain *game online* berada pada kategori sedang dengan frekuensi tertinggi sebanyak 45 responden (61,6%). Pada pola tidur terdapat frekuensi tertinggi pada kategori cukup 49 responden (67,1%). Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi ( $r$ ) = -0,453 dan  $p = 0,000 (<0,05)$ .

**Simpulan dan Saran:** Terdapat hubungan antara bermain *game online* terhadap anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Tamanagung Muntilan Magelang Jawa Tengah. Diharapkan seluruh pengelola sekolah khususnya guru agar dapat mengajak orang tua bekerja sama untuk mengontrol penggunaan *gadget* dengan cara memberikan pengetahuan dan informasi kepada siswa-siswi dan orang tua mengenai dampak penggunaan *gadget*.

**Kata kunci** : *Game Online*, pola tidur, anak usia sekolah  
**Referensi** : 21 buku (2007-2017), 5 jurnal, 7 skripsi, 2 *website*  
**Judul halaman** : xi, 67 halaman, 4 tabel, 2 gambar, 16 lampiran

---

<sup>1</sup> Judul Skripsi

<sup>2</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

**THE CORRELATION BETWEEN PLAYING ONLINE GAMES AND SLEEP  
PATTERN IN SCHOOL-AGE CHILDREN IN MUHAMMADIYAH  
ELEMENTARY SCHOOL OF TAMANAGUNG MUNTILAN  
MAGELANG CENTRAL JAVA<sup>1</sup>**

Adnan Zalqi<sup>2</sup>, Istinengtyas Tirta Suminar<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

**Background:** Sleep activity is a very important need for children. Children with poor sleep quality will have an impact on their growth, development, psychology, and concentration problems. Poor sleep quality will also disrupt the body's rhythm and inhibit the work of the brain to learn new information. The impact of poor quality, one of which is the problem of growth in children as well as the use of excessive online games will have an adverse impact.

**Objective:** The study aimed to determine the correlation between playing online games and the sleep patterns of school-age children in Muhammadiyah Elementary School of Tamanagung Muntilan.

**Method:** This study applied a correlational study method with a cross-sectional approach, with the type of point time approach where each object was only observed once. The samples consisted of 73 respondents of school-age children of grade four and five, using the random sampling technique. The research instruments were questionnaires, validity tests, and reliability tests. The analytical method used Kendal Tau.

**Result:** The school-age children who played online games were in the medium category with the highest frequency of 45 respondents (61.6%). In the sleep pattern there was the highest frequency in the adequate category of 49 respondents (67.1%). The results showed the correlation coefficient ( $r$ ) = -0.453 and  $p$  = 0.000 (<0.05).

**Conclusion and Suggestion:** There was a correlation between playing online games and the sleep patterns in school-age children in Muhammadiyah Elementary School of Tamanagung Muntilan Magelang, Central Java. It is expected that all school parties, especially teachers, can invite parents to work together to control the use of gadgets by providing knowledge and information to students and parents about the impact of gadget use.

**Keywords** : Online games, sleep patterns, school-age children

**References** : 21 books (2007-2017), 5 journals, 7 theses, 2 websites

**Pages** : xi front pages, 67 pages, 4 tables, 2 figures, 16 appendices

---

<sup>1</sup>Thesis Title

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

<sup>3</sup>Lecturer of School of Nursing, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN  
POLA TIDUR ANAK USIA SEKOLAH DI SD  
MUHAMMADIYAH TAMANAGUNG  
MUNTILAN MAGELANG  
JAWA TENGAH**

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun oleh:  
ADNAN ZALQI  
201410201002

Telah disetujui oleh Pembimbing

Pada Tanggal:  
20 Agustus 2018

Pembimbing



Istinengtiyas Tirta Suminar, M.Kep

## PENDAHULUAN

Tidur merupakan proses yang sangat penting bagi manusia, karena dengan tidur orang tersebut dapat terjadi proses pemulihan, dengan dapat mengembalikan kondisi orang tersebut dengan semula, dengan begitu tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Kekurangan tidur, akan menyebabkan kondisi tubuh tidak berfungsi dengan maksimal, akibatnya orang tersebut menjadi cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi (Alimudiin, 2011).

Anak dengan kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada masalah pertumbuhan, perkembangan, psikologi, dan konsentrasinya. Dari paparan diatas dijelaskan bahwa dampak dari kualitas yang buruk yaitu salah satunya masalah pertumbuhan pada anak begitu juga dengan penggunaan *game online* yang berlebihan akan berdampak tidak baik.

*Game online* adalah *game* yang berbasis elektronik dan visual. *Game online* di masa sekarang begitu populer di berbagai kalangan, salah satunya populer di anak usia sekolah (Rini, 2011). Berdasarkan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2017 jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 143 juta jiwa (55,8%). Keadaan ini mengalami kenaikan sebesar 8% dari tahun sebelumnya. Di provinsi Jawa Tengah terdapat 45,7% penduduk yang menggunakan internet dan 36,2% dari penduduk menggunakan internet untuk bermain *game online*. Magelang merupakan salah satu kabupaten yang ada di Jawa Tengah yang prosentase pengguna *game online* cukup besar yaitu sebesar 32,4% dan sebanyak 73,6% nya adalah pelajar. Pengguna *game online*

semakin tahun akan semakin meningkat mengingat semakin mudahnya akses internet dijangkau dan sudah mulai banyak pengguna *game online* yang mengalami adiksi (APJII, 2017).

Dalam Wong (2009) pola tidur pada anak usia 10-12 tahun rata-rata 9-11 jam. Anak usia sekolah biasanya tidak membutuhkan tidur siang. Anak yang tidak tidur pada siang hari, biasanya melakukan aktivitas tertentu. Apabila aktivitas tertentu seperti bermain *game online* dilakukan dalam jangka waktu yang lama apalagi hingga larut malam, maka akan mempengaruhi pola tidur anak tersebut. Rini (2011) menyebutkan beberapa pengaruh buruk bermain *game online* pada anak, yaitu kesehatan, kepriadian, pendidikan/prestasi, serta keluarga dan masyarakat. Seorang anak yang memiliki kebiasaan bermain *game online* berisiko mengalami stres, kerusakan mata pola tidur yang terganggu dan maag. Pada perkembangan kepribadiannya, anak yang suka bermain *game online* memiliki masalah konsentrasi menerima pelajaran. Pemerintah belum tersentak dalam menangani masalah *game online*, terbukti masih banyaknya warnet (warung internet) yang masih buka 24 jam dan bebas akses oleh kalangan anak-anak hingga dewasa tanpa regulasi khusus tentang warnet (Walkerz, 2012).

Fahri (2014) yang meneliti tentang Hubungan Kebiasaan Bermain *Game Online* Pada Anak Usia Sekolah Dengan Kebutuhan Dasar Istirahat Dan Tidur Di SD Negeri Kecamatan Kedan Baru, Medan didapat kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan bermain *game online* pada anak usia sekolah dengan



kebutuhan dasar istirahat dan tidur dengan nilai  $p=0,001$ . Dengan hal itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan judul Hubungan Bermain *Game Online* Dengan Pola Tidur Anak Usia Sekolah Di SD Muhammadiyah Tamanagung Muntilan. Dalam hal ini, perawat sebagai tenaga kesehatan seharusnya dilibatkan untuk memperbaiki pola tidur anak usia sekolah dasar.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Correlational Study* yaitu merupakan penelitian untuk mengetahui adanya korelasi atau hubungan antara variabel yang satu dengan variabel yang lain dilakukan dengan mengidentifikasi semua variabel yang ada, kemudian dilakukan uji statistik dengan analisis korelasi. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan waktu *cross-sectional*, yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek menggunakan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada waktu (*point time approach*) dimana setiap objek hanya diobservasi satu kali. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi berumur 9-12 tahun kelas IV dan V SD Muhammadiyah Tamanagung Muntilan yang berjumlah 90 anak. Sampel dari penelitian ini diambil dari populasi dengan menggunakan *random sampling*.

Proses pengumpulan data peneliti dibantu oleh dua orang asisten yang sebelumnya sudah diberi penjelasan tentang cara-cara pengambilan data, sehingga ada pemahaman yang sama dengan peneliti. Asisten penelitian yaitu berjumlah 5 mahasiswa Ilmu Keperawatan semester 8 yang telah menempuh mata kuliah

Keperawatan anak karena dengan hal tersebut dapat memudahkan untuk menyamakan pemahaman atau persepsi mengenai setiap item dalam kuesioner yang dimaksud oleh peneliti. Peneliti selanjutnya melakukan pengumpulan data untuk identitas pasien, bermain *game online*, dan pola tidur dengan membagi kuesioner kepada responden. Kuesioner dibacakan dan diterjemahkan oleh peneliti yang dibantu juga oleh dua asisten peneliti dalam bahasa yang mudah dimengerti oleh responden. Setelah kuesioner diisi lengkap oleh responden kemudian diambil kembali oleh peneliti untuk dilakukan pengecekan kelengkapan identitas dan jawaban per item dari masing-masing kuesioner selanjutnya data tersebut diolah menggunakan program *SPSS 16*.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan di SD Muhammadiyah Tamanagung Muntilan, dusun Jumbleng kelurahan Tamanagung kecamatan Muntilan kabupaten Magelang provinsi Jawa Tengah. SD Muhammadiyah Tamanagung terakreditasi A. Sekolah ini didirikan pada tahun 1959. Jumlah kelas di SD Muhammadiyah Tamanagung ada 12 kelas. Jumlah siswa sebanyak 387 siswa. Dan ada pula beberapa ekstrakurikuler yaitu computer, Tapak Suci, Pramuka, seni tari, seni lukis, rebana, madrasah diniyah (Madin) dan Qiroah. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 Agustus 2018 dengan responden anak usia sekolah dengan cara membagi kuesioner oleh peneliti dan asisten peneliti sebanyak 5 orang. Secara geografis SD Muhammadiyah ini merupakan daerah perkotaan. Di sekeliling SD Muhammadiyah merupakan rumah penduduk yang padat. Siswa SD kelas IV dan V di SD

Muhammadiyah ini berjumlah 90 siswa. Siswa di SD Muhammadiyah ini sebagian tinggal bersama orang tua mereka.

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di SD Muhammadiyah Tamanagung Muntilan**

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase(%)
1	<b>Umur</b>		
	9	1	1,4
	10	20	27,4
	11	44	60,3
	12	8	11,0
2	<b>JenisKelamin</b>		
	Laki-laki	45	61,6
	Perempuan	28	38,4

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa responden yang berumur 9, 10, dan 12 tahun merupakan sebagian kecil dari seluruh jumlah responden yaitu sebanyak 1 (1,4%) responden, 20 (27,4%) responden, dan 8 (11,0%) responden. Sedangkan untuk responden yang berumur 11 tahun merupakan

hampir setengahnya dari seluruh jumlah responden yaitu sebanyak 44 (60,3%) responden. Sedangkan usia anak sekolah kelas IV dan V pada jenis kelamin laki-laki yaitu sebagian besar berjumlah 45 (61,6%) responden, dan pada jenis kelamin perempuan sebanyak 28 (38,4%) responden.

**Tabel 2**

**Distribusi Frekuensi Bermain Game Online Pada Siswa di SD Muhammadiyah Tamanagung Muntilan Magelang Jawa Tengah**

No	Game online	Frekuensi	%
1	Berat	21	28,8
2	Sedang	45	61,6
3	Ringan	7	9,6
	Jumlah	73	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar siswa di SD Muhammadiyah Tamanagung Muntilan Magelang Jawa Tengah bermain *game online* sebagian besar dari seluruh

jumlah responden yaitu sedang sebanyak 45 responden (61,6%).

**Tabel 3**

**Distribusi Frekuensi Pola Tidur Pada Siswa SD Muhammadiyah Tamanagung Muntilan Magelang Jawa Tengah**

No	Pola tidur	Frekuensi	%
1	Baik	7	9,6
2	Cukup	49	67,1
3	Kurang	17	23,3
	Jumlah	7	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar siswa di SD Muhammadiyah Tamanagung Muntilan Magelang Jawa Tengah memiliki

karakteristik pola tidur sebagian besar cukup dari seluruh responden yaitu sebanyak 49 responden (67,1%).

**Tabel 4**

**Hasil Pengukuran Bermain *Game Online* dengan Pola Tidur Usia Sekolah di SD Muhammadiyah Tamanagung Muntilan Magelang Jawa Tengah**

<i>Game Online</i>	Pola Tidur								<i>p value</i>	Koefisien Korelasi
	Baik		Cukup		Kurang		Total			
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Ringan	4	5,5	2	2,7	1	1,4	7	9,6	0,000	-0,453
Sedang	1	1,4	40	54,8	4	5,5	45	61,6		
Berat	2	2,7	7	9,7	12	16,4	21	28,8		
	7	9,6	49	67,1	17	23,3	73	100		

Sumber : Data Primer 2018

Dari tabel 4 diketahui bahwa semua responden yang mempunyai kebiasaan bermain *game online* ringan mempunyai jumlah pola tidur terbanyak adalah dengan kategori baik yaitu sebanyak 4 responden (5,5%), jumlah pola tidur cukup yaitu sebanyak 2 responden (2,7%), sedangkan dengan jumlah paling sedikit adalah dengan kategori kurang sebanyak 1 responden (1,4%). Dari kebiasaan bermain *game online* yang termasuk ke dalam kategori sedang mempunyai jumlah pola tidur sebagian besar adalah kategori cukup yaitu sebanyak 40 responden (54,8%), sedangkan dengan jumlah paling sedikit adalah kategori baik yaitu 1 responden

(1,4%) dan untuk pola tidur responden dengan kategori kurang sebanyak 4 responden (5,5%). Kebiasaan bermain *game online* yang termasuk ke dalam kategori berat mempunyai jumlah pola tidur terbanyak yaitu dengan kategori kurang sebanyak 12 responden (16,4%), dengan jumlah pola tidur paling sedikit adalah kategori baik sebanyak 2 responden (2,7%), sedangkan untuk responden yang memiliki pola tidur cukup sebanyak 7 responden (9,7%).

Dari tabel 4 diketahui bahwa semua responden yang mempunyai kebiasaan bermain *game online* ringan mempunyai jumlah pola tidur terbanyak adalah dengan kategori baik yaitu sebanyak 4



responden (5,5%), jumlah pola tidur cukup yaitu sebanyak 2 responden (2,7%), sedangkan dengan jumlah paling sedikit adalah dengan kategori kurang sebanyak 1 responden (1,4%). Dari kebiasaan bermain *game online* yang termasuk ke dalam kategori sedang mempunyai jumlah pola tidur sebagian besar adalah kategori cukup yaitu sebanyak 40 responden (54,8%), sedangkan dengan jumlah paling sedikit adalah kategori baik yaitu 1 responden (1,4%) dan untuk pola tidur responden dengan kategori kurang sebanyak 4 responden (5,5%). Kebiasaan bermain *game online* yang termasuk ke dalam kategori berat mempunyai jumlah pola tidur terbanyak yaitu dengan kategori kurang sebanyak 12 responden (16,4%), dengan jumlah pola tidur paling sedikit adalah kategori baik sebanyak 2 responden (2,7%), sedangkan untuk responden yang memiliki pola tidur cukup sebanyak 7 responden (9,7%).

Berdasarkan pengolahan data primer dari tabel 4.2 dapat diketahui bahwa dari 73 responden yang diteliti diperoleh hasil bermain *game online* tertinggi adalah sedang. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil distribusi frekuensi yang menunjukkan terdapat 21 responden (28,8%) dengan kategori berat, sebanyak 45 responden (61,6%) dengan kategori sedang, dan sebanyak 7 responden (9,6%) ada dalam kategori ringan.

Berdasarkan data karakteristik menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 11 tahun sebanyak 44 responden (60,3%). Anak yang berusia 11 tahun merupakan usia dimana anak mulai masuk kedalam dunia baru, dimana anak-anak mulai banyak berhubungan dengan orang-orang diluar lingkungan keluarga dan berkenalan dengan suasana dan lingkungan baru

dalam hidupnya. Dalam usia ini anak mulai aktif dalam bermain dan banyak melakukan macam kegiatan, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Dalam hal ini termasuk dengan bermain *game online* (Wulandari, 2016).

Berdasarkan pengolahan data primer pada tabel 4.3 dapat diketahui bahwa dari 73 responden yang diteliti diperoleh hasil pola tidur anak usia sekolah dengan frekuensi tertinggi yaitu pola tidur cukup sebanyak 49 responden (67,1%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Nur Sasi (2013) mengatakan bahwa pola tidur rata-rata pada 79 responden anak usia sekolah berada pada kategori cukup.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian menurut Michelle *et al*, (2011) yang meneliti tentang *Media use and child sleep: the impact of content, timing and environment* menyatakan bahwa penggunaan media termasuk internet meningkatkan stimulus pada anak sehingga anak selalu aktif, selain itu menyebabkan keterlambatan waktu tidur anak, dampak lebih lanjut yaitu peningkatan frekuensi bangun pada malam hari dan mimpi buruk pada anak. Keterlambatan waktu tidur tersebut yang sering terjadi pada anak-anak yang bermain *game online* terutama pada malam hari sebelum tidur.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara bermain *game online* terhadap pola tidur anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Tamanagung Muntilan Magelang Jawa Tengah. Berdasarkan tabel 4.4 diperoleh bahwa uji statistik *Kendall Tau* menunjukkan koefisien korelasi ( $r = -0,453$  dan  $p = 0,000 (<0,05)$ ) yang artinya terdapat hubungan antara *game online* terhadap pola tidur anak usia sekolah di

SD Muhammadiyah Tamanagung Muntilan Magelang Jawa Tengah.

Didukung pula oleh penelitian yang dilakukan Ambarsari, Listiyorini, (2012) dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara lama permainan *game online* dengan pola tidur anak usia sekolah 10-12 tahun di wilayah Jaten Kabupaten Karanganyar. Dalam hasil penelitian ini mayoritas responden bermain *game online* dalam waktu cukup dan lebih dari setengah responden mengalami perubahan dalam pola tidur. Hal tersebut dijelaskan karena perubahan rutinitas anak dalam pengaturan tidur yang menyebabkan siklus tidur bangun anak berubah sehingga jumlah jam tidur menjadi berkurang. Selain itu anak yang sering bermain *game online* mengeluhkan kesulitan jatuh tidur dan sering terbangun saat malam hari. Dari hasil wawancara dengan ibu responden juga mengatakan anak sering mengeluh mengantuk di siang hari pada saat disekolah.

Didukung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Ambarsari dan Listiyorini (2012) disimpulkan bahwa semakin lama anak bermain *game online* maka semakin berubah pola tidurnya, hal tersebut dilihat dari perbedaan jumlah jam tidur setiap anak yang menjadi responden dan frekuensi anak terbangun di malam hari. Anak yang lebih sering bermain *game online* maka lebih sering terkena paparan cahaya computer dan efeknya lebih banyak diterima sehingga lebih berpengaruh terhadap pola tidurnya.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat dapat diketahui bahwa bermain *game online* pada anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Tamanagung Muntilan Magelang Jawa Tengah tahun 2018, dengan angka koefisien korelasi -0,453 dengan nilai

signifikan 0,000 dimana  $p < 5\%$ . Nilai koefisien yang bernilai negatif dengan kata lain hubungan berlawanan arah jika semakin tinggi bermain *game online* yang di peroleh oleh anak usia sekolah maka akan semakin rendah pola tidur yang dialami oleh anak usia sekolah. Hal tersebut membuktikan bahwa ada hubungan antara bermain *game online* terhadap pola tidur anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Tamanagung Muntilan Magelang Jawa Tengah. *Game online* mengeluarkan gelombang elektromagnetik dan cahaya yang menyebabkan terhambatnya produksi hormon melatonin, akibatnya menyebabkan perpanjangan onset tidur atau sulit jatuh tidur dan keterlambatan waktu tidur (Zimmerman, 2008). Penggunaan *game online* membuat anak kecanduan dan akhirnya akan bermain dengan tidak mengenal waktu sehingga waktu yang digunakan seharusnya untuk istirahat justru digunakan untuk bermain *game*. (Wong, 2009). Anak sekolah merupakan kelompok yang mudah terpengaruh oleh *game online* terutama anak sekolah dasar, karena menurut Hurlock (2008) sekolah dasar terutama di usia 10-12 tahun seperti itu anak-anak lebih memahami dan masih suka bermain.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasandapat disimpulkan bahwa bermain *game online* pada anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Tamanagung Muntilan Magelang Jawa Tengah tinggi, tingkat pola tidur anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Tamanagung Muntilan Magelang Jawa Tengah mayoritas sedang dan terdapat

hubungan antara bermain *game online* dengan pola tidur anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Tamanagung Muntilan Magelang Jawa Tengah tahun 2018.

## Saran

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimuddin. (2012). Hubungan Antara Motivasi Menjadi Perawat Dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang. *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Semarang
- Ambarsari, T. R., Listyorini, D. (2012). *Hubungan Lama Permainan Game Online dengan Pola Tidur Anak Usia 10-12 Tahun di Wilayah Jaten Kabupaten Karanganyar*.
- APJII. (2017). *Infografis Penetrasi dan Perilaku Penggunaan Internet Indonesia*. Retrived from [apjii.or.id](http://apjii.or.id): <https://www.apjii.or.id/survei2017>
- Fahri, I. (2014). Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Pada Anak Sekolah dengan Kebutuhan Dasar Istirahat dan Tidur di SD Negeri 060895 Kecamatan Medan Baru, Medan. *Skripsi*. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara.
- Hurlock B.E, (2007). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Penerbit Erlangga. Jakarta.
- Michelle, M., Garisson, Kimberly Lekweg., Dimitri, A., Christakis.(2011). *Media Use and Child Sleep: Impact of Content, Timing, and Environment*. Official journal of the American academy of pediatrics 2011;128;29; ordinary published online June 27, 2011 <http://pediatrics.appublication.org/content/128/1/29.full.html>.
- 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
- Rini, Ayu. (2011). *Mengulangi Kecanduan Game Online Pada Anak*. Jakarta: Pustaka.
- Walkerz, L. (2012). *Dampak Buruk Bermain Game Online dalam* <http://Im-walkerzfrezzkenshi.blogspot.com>, diakses pada tanggal 29 Oktober 2017.
- Wong. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Edisi 6*.EGC : Jakarta.
- Wulandari, T. T. (2016). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Visual Aids Terhadap Sikap Tentang Jajanan Sehat Pada Siswa Kelas V di SDN Nogotirto Sleman Yogyakarta*. Skripsi Tidak

Keluarga anak usia sekolah diharapkan dapat memperhatikan dan mengontrol penggunaan gadget dengan cara memberikan pengetahuan dan informasi kepada putra-putrinya mengenai *gadget* yang dapat mengganggu pola tidurnya.

Dipublikasikan. Universitas  
'Aisyiyah.

Zimmerman, B. J., Pons, M.M. (2008).  
*Interesting Self Regulation  
and Motivation: Historical  
Background, methodological  
Development, and Future  
Prospects American  
Educational Research  
Journal*, 45(1), 166-1.



unisa  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta