

**HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA
SEKOLAH DI SDN 008 LUBUK SAKAI
KABUPATEN KAMPAR**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
DONNY L. A
1810201148**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2022**

**HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA
SEKOLAH DI SDN 008 LUBUK SAKAI
KABUPATEN KAMPAR**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiah
Yogyakarta



**Disusun oleh:
DONNY L. A
1810201148**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2022**

**HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN
KUALITAS TIDUR ANAK USIA SEKOLAH DI SDN 008 LUBUK
SAKAIKABUPATEN KAMPAR**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
DONNY L.A
1810201148**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi
Keperawatan Fakultas
Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : YUNI PURWATI, S.Kep.,Ns.,M.Kep

24 November 2022 11:09:26



HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH ¹

Donny L. A,² Yuni Purwati dan Ismarwati³

^{2,3}Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi No. 63 Nogotirto, Gamping,
Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55292, Indonesia
²donnyla99@gmail.com; ³yunipurwati@unisayogya.ac.id

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan penting bagi anak. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan penurunan prestasi belajar, sulit berkonsentrasi, emosional dan juga dapat berakibat fatal bagi kesehatan salah satunya yaitu obesitas. Bermain *game online* merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur anak usia sekolah di SDN 008 Lubuk Sakai. Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 64 orang siswa di SDN 008 Lubuk Sakai. Teknik analisa data menggunakan uji *Kendall's Tau*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecanduan bermain *game online* menggunakan kuesioner *The Indonesian Online Game Addiction Questionnaire*, sedangkan untuk mengukur kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Hasil dari penelitian terhadap kecanduan bermain *game online* di SDN 008 Lubuk Sakai sebagian besar kategori berat sebanyak 36 orang (56,25%) dan kualitas tidur anak usia sekolah pada kategori buruk sebanyak 43 orang (67,18%). Hasil perhitungan statistik menggunakan uji *Kendall's Tau* diperoleh nilai *p value* 0,000 (<0,05) dan hasil koefisien korelasi sebesar r 0,628. Simpulan dari penelitian ini adalah Terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur anak usia sekolah di SDN 008 Lubuk Sakai dengan keeratan hubungan kuat.

Kata Kunci : Kecanduan *Game Online*, Kualitas Tidur, Anak Usia Sekolah
Daftar Pustaka : 8 Buku (2012-2015), 20 Jurnal, 8 Skripsi, 5 *Website*
Halaman : xii, 61 Halaman, 9 Tabel, 1 Gambar, 7 Lampiran

¹Judul skripsi

²Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN ADDICTION TO PLAYING ONLINE GAMES AND SLEEP QUALITY IN SCHOOL-AGE CHILDREN¹

Donny L. A², Yuni Purwati and Ismarwati³

^{2,3}Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi No. 63 Nogotirto, Gamping, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55292, Indonesia
²donnyla99@gmail.com; ³yunipurwati@unisayogya.ac.id

ABSTRACT

Sleep is an important need for children. Poor sleep quality can cause decreased learning achievement, difficulty concentrating, emotional and can also be fatal to health, one of which is obesity. Playing online games is one of the factors that cause poor sleep quality. The study aimed to determine the relationship between online game addiction and sleep quality of school-age children at SDN (Primary School) 008 Lubuk Sakai. This study applied a correlation analytic study with a cross sectional approach. The sampling technique used purposive sampling. The sample in this study was 64 students at SDN 008 Lubuk Sakai. The data analysis technique employed the Kendall's Tau test. The instrument used to measure addiction to playing online games was a questionnaire of The Indonesian Online Game Addiction Questionnaire, while to measure sleep quality used a Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data from research on addiction to playing online games at SDN 008 Lubuk Sakai were mostly in the heavy category as many as 36 people (56.25%), and the sleep quality of school-age children in the poor category was as many as 43 people (67.18%). The results of statistical calculations using the Kendall's Tau test obtained a p value of 0.000 (<0.05) and the result correlation coefficient $r = 0,628$. There is a significant relationship between addiction to playing online games and sleep quality of school-age children at SDN 008 Lubuk Sakai with a strong relationship.

Keyword : Online Game Addiction, Sleep Quality, School-Age Children

Bibliography : 8 Books (2012-2015), 20 Journals, 8 Theses, 5 Websites

Pages : xii, 61 Pages, 9 Tables, 1 Figure, 7 Appendices

¹The title of the thesis

²Student of School of Nursing, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of School of Nursing, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi manusia terutamanya bagi anak-anak. Tidur adalah salah satu faktor penting bagi kesehatan fisik dan mental. Pola tidur yang baik dapat mengembalikan energi yang telah digunakan dalam kegiatan sehari-hari sebagai salah satu bentuk homeostasis tubuh, dan juga dapat berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan kognitif yang optimal (Zetrial, 2021; Panjaitan, Ara Dewi Ratna Sari, 2014).

Pada anak usia sekolah dasar biasanya kebutuhan aktivitas sehari-hari sangat tinggi, seperti belajar dan aktif bermain. Maka dari itu anak-anak juga harus memiliki kebutuhan istirahat dan tidur yang cukup. Anak yang berusia 6-12 tahun waktu tidur yang dibutuhkan adalah 10 jam dalam sehari. Bila jumlah waktu tidur anak tidak mencukupi maka dapat dikatakan anak memiliki kualitas tidur yang buruk. Pada anak yang memiliki waktu tidur yang tidak tercukupi, dapat menyebabkan anak menjadi hiperaktif, tidak konsentrasi dalam belajar, dan memiliki masalah dalam perilaku di sekolah (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Anak membutuhkan sekitar 9 jam tidur setiap malam, rata-rata anak hanya mendapatkan 6,5 jam setiap malam (Winsler et al., 2015). Berdasarkan penelitian yang di Amerika menunjukkan bahwa hampir 50 persen dari anak-anak di Amerika Serikat tidak mendapatkan waktu tidur 9 jam yang direkomendasikan (Chawla & Heussler, 2016; Zalqi, A., 2019). Penelitian yang dilakukan di Makasar pada anak usia 10-12 tahun sebanyak 71 persen anak mengalami pola tidur yang terganggu (Marlianti, 2016). Sebuah penelitian yang dilakukan di Jawa Barat didapatkan prevalensi anak SD yang mengalami gangguan tidur sebesar 65,7 persen dan 49,5 persen anak mendapat nilai di bawah rata-rata kelas (Yasmien et al., 2020).

Kurang tidur yang sudah kronis dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Kurang tidur merupakan faktor risiko penyakit kardiovaskular dan serebrovaskular. Sebagian risiko dikaitkan dengan berbagai kelainan metabolisme dan peningkatan prevalensi obesitas, diabetes, dislipidemia dan hipertensi dan juga faktor risiko dari penyakit stroke pada individu yang mengalami kurang tidur. Kurang tidur juga dapat mempengaruhi banyak gangguan neurologis dan kejiwaan (Stevens et al., 2014; Laela, Devi Nur, and E. K., 2017).

Pemerintah daerah menerbitkan Peraturan Daerah Provinsi Riau Nomor 22 tahun 2014 tentang wajib belajar malam hari. Peraturan tersebut mengatur wajib belajar malam hari dilaksanakan setiap hari oleh peserta didik dimulai pada pukul 19.00 sampai dengan pukul 21.00, kecuali pada malam hari libur. Dengan diterbitkan peraturan jam belajar malam di rumah bagi pelajar atau siswa, diharapkan untuk anak tidak keluar rumah dan menghindari kegiatan kumpul-kumpul pada malam hari. Oleh karena itu, diharapkan setelah anak selesai belajar anak bisa menggunakan waktunya untuk istirahat dan tidur yang cukup di malam hari.

Beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada anak yaitu penyakit, gaya hidup, obat-obatan dan lingkungan. Salah satu faktor penyebab kualitas tidur yang buruk pada anak adalah gaya hidup, faktor kebiasaan anak-anak dalam bermain *smartphone* dengan penggunaan internet yang tinggi. Salah satu yang paling banyak digunakan dari penggunaan internet adalah *game online*. Hal ini terbukti dengan jumlah anak di Amerika Serikat yang bermain *game online* mencapai 76 persen (Theesa, 2021). Berdasarkan data penelitian pada tahun 2018, yang dilakukan di daerah Jabodetabek (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi) terdapat sekitar 19 persen anak menggunakan internet untuk bermain *game online* (Kurniasanti et al., 2018).

Kecanduan *game online* merupakan pola perilaku bermain *game* yang ditandai dengan gangguan kontrol atas *game*, peningkatan prioritas untuk bermain *game*, yang lebih mengutamakan bermain *game online* dari pada minat dan kegiatan sehari-hari lainnya dan peningkatan bermain meskipun mempunyai konsekuensi negatif (WHO, 2018). Kecanduan *game online* mempunyai dampak buruk, yaitu banyaknya waktu yang terbuang, terganggunya konsentrasi belajar, menurunnya motivasi belajar, kelelahan, kecemasan serta kurangnya interaksi sosial di dunia nyata dan juga kesehatan (Matur et al., 2021).

Berdasarkan sebuah penelitian menyatakan terdapat hubungan antara frekuensi bermain *game online* dengan kebutuhan tidur, yaitu semakin tinggi tingkat frekuensi bermain *game online* maka semakin kurang pemenuhan kebutuhan tidur seseorang (Sindhi, 2013). Paparan cahaya warna biru (*blue light*) dari perangkat elektronik seperti dari *smartphone*, laptop dan televisi dapat mengganggu ritme sirkadian, siklus melatonin, dan plastisitas serebral sehingga bisa mempengaruhi kualitas dan durasi tidur (Sosso & Kuss, 2018).

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di SDN 008 Lubuk Sakai dengan wawancara kepada 7 orang siswa terdapat 5 orang sangat suka bermain *game online*. Siswa mengatakan rata-rata bermain *game online* sehari menghabiskan waktu 2-4 jam dalam sehari. Siswa yang bermain *game* mengatakan bahwa bermain *game online* membuat tidurnya berkurang yang membuat siswa mengantuk ketika di dalam kelas, hal ini dibuktikan dengan pernyataan dari guru yang mengatakan bahwa banyak siswa pada saat jam belajar mengantuk, lelah dan tidak konsentrasi pada saat belajar, sehingga banyak siswa yang nilainya menurun. Siswa mengatakan 4 dari 7 siswa tidur pada malam hari memiliki waktu tidur rata rata kurang dari 7 jam dan ketidaknyamanan pada saat tidur.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah di SDN 008 Lubuk Sakai Kabupaten Kampar.

METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian non eksperimental dengan menggunakan metode analitik korelasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan waktu *cross sectional*, mengenai hubungan kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah di SDN 008 Lubuk Sakai. Variabel bebas penelitian ini adalah kecanduan bermain *game online* dan variabel terikat penelitian ini adalah kualitas tidur.

Penelitian ini di lakukan di SDN 008 Lubuk Sakai pada tanggal 31 Agustus – 2 September 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa SDN 008 Lubuk Sakai dengan jumlah siswa adalah 174 orang. Teknik pengambilan menggunakan teknik *Non-Probability Sampling* dengan metode *Purposive Sampling*. Jumlah sampel ditentukan menggunakan perhitungan rumus Slovin sehingga jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 64 responden.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecanduan bermain *game online* menggunakan kuesioner *The Indonesian Online Game Addiction Questionnaire* yang terdiri dari 7 pertanyaan dengan nilai skor keseluruhan 35 dengan hasil ukur, jika nilai skor 0-13 normal, 14-21 sedang dan 22-35 berat. Hasil uji validitas dan realibitas pada kuesioner kecanduan bermain *game online* yang dilakukan (Jap et al., 2013) didapatkan dari semua pertanyaan valid dan reliabel dengan r hitung 0,464 - 0,848 > r tabel 0,444 dengan *Cronbach*

alpha 0,73. Instrumen untuk mengukur kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri dari 18 pertanyaan dengan nilai skor total 21 dengan hasil ukur, jika nilai skor ≤ 5 kualitas tidur baik dan jika ≥ 5 kualitas tidur buruk. Hasil uji validitas dan realibilitas pada kuesioner kualitas tidur yang dilakukan oleh (Nurdilla, 2018) didapatkan dari semua pertanyaan valid dan reliabel dengan *r* hitung 0,454 – 0,905 > *r* tabel 0,444 dengan *Cronbach alpha* 0,927

Analisa data pada penelitian ini menggunakan analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden (umur, jenis kelamin, kelas), gambaran kecanduan bermain *game online* dan gambaran kualitas tidur. Analisa bivariat untuk mengetahui hubungan dan tingkat keeratan antar variabel kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur anak usia sekolah dengan menggunakan uji statistik *kendall's Tau*. Penelitian antara dua variabel dikatakan bermakna jika mempunyai nilai *p value* < *a* (0,05) dan dikatakan tidak bermakna jika mempunyai nilai *p value* > *a* (0,05).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL Karakteristik Responden

Tabel 1
Karakteristik Frekuensi Respondendi SDN 008 Lubuk Sakai

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
Usia		
Masa Anak-Anak	55	85,9%
Masa Remaja Awal	9	14,1%
Jumlah	64	100 %
Jenis Kelamin		
Perempuan	22	34,4 %
Laki-laki	42	65,6 %
Jumlah	64	100 %
Kelas		
Kelas 1	8	12,5 %
Kelas 2	8	12,5 %
Kelas 3	8	12,5 %
Kelas 4	16	25 %
Kelas 5	16	25 %
Kelas 6	8	12,5 %
Jumlah	64	100 %

Berdasarkan pada tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia yang terbanyak adalah pada kategori usia masa anak-anak dengan jumlah 55 orang (85,9%) dan yang paling sedikit pada kategori usia masa remaja awal dengan jumlah 5 orang (14,1%). Pada karakteristik jenis kelamin, responden yang paling banyak adalah jenis kelamin laki-laki dengan jumlah 42 orang (65,6%) dan paling sedikit jenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (34,7%). Kemudian berdasarkan karakteristik responden berdasarkan kelas paling banyak adalah pada kategori kelas 4 dan 5 sebanyak 16 orang (25%) pada masing- masing kelas.

Kecanduan Bermain *Game Online*

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Kecanduan *Game Online* di SDN 008 Lubuk Sakai

Kecanduan <i>game online</i>	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	6	9,4 %
Sedang	20	31,3 %
Berat	38	59,4 %
Jumlah	64	100 %

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi kecanduan bermain *game online* di SDN 008 Lubuk Sakai menunjukkan bahwa kecanduan bermain *game online* terbanyak pada kategori berat dengan jumlah 38 orang (59,4%), pada kategori sedang dengan jumlah 20 orang (31,3%), dan yang paling sedikit ada pada kategori normal dengan jumlah 6 orang (9,4%).

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Kecanduan *Game Online* Berdasarkan Usia di SDN 008 Lubuk Sakai

USIA	Kecanduan <i>Game Online</i>						Total	
	Normal		Sedang		Berat		F	%
	F	%	F	%	F	%		
Masa Anak-Anak	6	9,4	18	28,1	31	48,4	55	85,9 %
Masa Remaja Awal	0	0,0	2	3,1	7	10,9	9	14,1 %
Jumlah	6	9,4	20	31,3	38	59,4	54	100 %

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi kecanduan bermain *game online* berdasarkan usia di SDN 008 Lubuk Sakai menunjukkan bahwa anak yang kecanduan bermain *game online* dengan kategori berat paling tertinggi ada pada kategori masa anak-anak dengan 31 orang (48,4%), dan paling sedikit ada pada kategori masa remaja awal 7 orang (10,9%).

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Kecanduan *Game Online* Berdasarkan Kelas di SDN 008 Lubuk Sakai

KELAS	Kecanduan <i>Game Online</i>						Total	
	Normal		Sedang		Berat		F	%
	F	%	F	%	F	%		
Kelas 1	1	1,6	4	6,3	3	4,7	7	12,5 %
Kelas 2	0	0,0	2	3,1	6	9,4	5	12,5 %
Kelas 3	0	0,0	3	4,7	5	7,8	11	12,5 %
Kelas 4	3	4,7	6	9,4	7	10,9	14	25,5 %
Kelas 5	2	3,2	3	4,7	11	17,2	18	25,5 %
Kelas 6	0	0,0	2	3,1	6	9,4	9	12,5 %
Jumlah	6	9,4	20	31,3	38	59,4	54	100 %

Berdasarkan tabel 4 distribusi frekuensi kecanduan bermain *game online* berdasarkan kelas di SDN 008 Lubuk Sakai menunjukkan bahwa anak yang kecanduan bermain *game online* dengan kategori berat paling tertinggi ada pada kategori anak kelas 5 dengan 11 orang (17,2%), dan paling sedikit ada pada kategori anak kelas 1 dengan 3 orang (4,7%).

Kualitas Tidur

Tabel 5

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah di SDN 008 Lubuk Sakai

Kualitas tidur	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	21	32,8 %
Buruk	43	67,2 %
Jumlah	64	100 %

Berdasarkan pada tabel 5 distribusi frekuensi kualitas tidur pada anak usia sekolah di SDN 008 Lubuk Sakai menunjukkan bahwa kualitas tidur terbanyak pada kategori buruk dengan jumlah 43 orang (67,2%), dan yang paling sedikit ada pada kategori baik dengan jumlah 21 orang (32,8%).

Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Di SDN 008 Lubuk Sakai

Tabel 6

Kecanduan <i>Game Online</i>	Kualitas Tidur				Total		Signifikan (p)	Koefisien (r)
	Baik		Buruk		F	%		
	F	%	F	%				
Normal	5	7,8	1	1,6	6	9,4	0,000	0,628
Sedang	13	20,3	7	10,9	20	31,3		
Berat	3	4,7	35	54,7	38	59,4		
Jumlah	21	32,8	43	67,2	64	100		

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa hasil tabulasi silang antara kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur anak usia sekolah di SDN 008 Lubuk Sakai, dari 38 anak yang kecanduan bermain *game online* dalam kategori berat, sebanyak 35 orang (54,75%) memiliki kualitas tidur anak yang buruk dan sebanyak 3 orang (4,7%) orang memiliki kualitas tidur yang baik. Pada anak yang kecanduan bermain *game online* dalam kategori normal, dari 6 orang anak sebanyak 1 orang (1,6%) memiliki kualitas tidur anak yang buruk dan sebanyak 5 orang (7,8%) orang memiliki kualitas tidur anak yang baik.

Berdasarkan hasil analisis *Kendall' Tau* didapatkan nilai *significance p* yaitu 0.000 (<0,05) dan koefisien korelasi 0,628 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur anak usia sekolah di SDN 008 Lubuk Sakai dengan keeratan hubungan kuat.

PEMBAHASAN

1. Kecanduan Bermain *Game Online*

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 64 responden yang diteliti, persentase paling banyak anak kecanduan *game online* pada anak yaitu pada kategori berat dengan jumlah 38 orang (59,4%) dan yang paling sedikit pada kategori normal dengan jumlah 6 orang (9,4%). Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang kecanduan bermain *game online* di SDN 008 Lubuk Sakai dapat dikatakan dalam kategori berat.

Pada karakteristik jenis kelamin, responden yang paling banyak adalah laki-laki dengan jumlah 42 orang (65,6%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (34,7%). Laki-laki dan perempuan sama-sama tertarik pada fantasi game online. Beberapa penelitian menyatakan bahwa anak laki-laki lebih mudah kecanduan oleh game dan menghabiskan banyak waktu bermain *game online* dibandingkan dengan anak perempuan.

Kecanduan bermain *game online* dengan kategori berat paling tertinggi ada pada masa anak-anak dengan jumlah 55 orang (85,9%). Masa anak-anak merupakan anak usia sekolah pada tingkat akhir sebelum menuju ke fase perkembangan anak usia

remaja. Pada tahap ini anak memiliki karakteristik senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung (Palembai et al., 2021).

Kecanduan bermain *game online* dengan kategori berat paling tertinggi berasal dari anak kelas 5 dengan 11 orang (17,2%). Banyaknya responden yang memiliki kecanduan *game online* yang berat dikarenakan sifat *game online* yang cenderung adiktif atau membuat pemainnya merasa kecanduan sehingga anak hanya memfokuskan diri untuk bermain *game online* dan melupakan waktu belajar, istirahat dan tidur.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Nila Hayati, 2020) pada siswa SD Negeri 010083 Kisaran Kabupaten Asahan didapatkan hasil bahwa tingkat frekuensi bermain *game online* dikatakan berat 30 siswa (52,6%). Penelitian lain yang dilakukan (Marlianti, 2016) pada anak usia 10-12 tahun di SD Mattoangin Kecamatan Mariso Kota Makasar menunjukkan bahwa terdapat 64 responden (84,2%) mengalami kecanduan *game online*.

Kecanduan *game online* menunjukkan bahwa pemain *game online* sulit menahan dirinya untuk terus – menerus bermain *game online* dan tidak mampu mengatur waktu bermain. Semakin asyik anak yang bermain *game online* sehingga menyebabkan rata-rata anak melupakan kepentingan yang lainnya seperti salah satunya adalah waktu tidur. Menurunnya kesempatan anak untuk tidur berpengaruh terhadap perburukan kualitas tidur anak (Matur et al., 2021). Selain itu, hal lain yang dapat ditimbulkan akibat dari bermain *game online* adalah perilaku agresif dimana perilaku ini dapat terjadi akibat dari menirukan adegan yang terjadi pada *game online* seperti kejadian kriminal dimana sang pelaku beraksi karena terinspirasi salah satu *game online free fire*. (Rikky et al., 2017).

Bermain *game online* yang terlalu lama akan menjadikan anak semakin penasaran dan akhirnya tertarik untuk mencoba *game online* sehingga para anak cenderung semakin asyik untuk terus bermain *game online*. Maka dari itu, peran orang tua tentu saja sangat penting. Orang tua harus aktif dalam mengawasi *game* yang dimainkan anak-anak, hal ini bertujuan agar anak-anak tidak kehilangan waktu bersosialisasi di lingkungan sekitarnya, tidak lalai terhadap tugas di sekolahnya dan tidak kehilangan waktu istirahat dan tidurnya (Astuti, 2018).

2. Kualitas Tidur

Berdasarkan data hasil penelitian yang didapatkan dari 64 responden sesuai dengan tabel 5 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk berjumlah 43 responden (67,2%), dan yang paling sedikit ada pada kategori baik dengan jumlah 21 orang (32,8%). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur anak usia sekolah di SDN 008 Lubuk Sakai dapat dikatakan dalam kategori buruk.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hablaini et al., 2020) yang menunjukkan bahwa dari 150 anak yang mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 120 responden (80,0%) dan yang kualitas tidurnya baik sebanyak 30 responden (20,0%). Hal ini, juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Zalqi, 2018) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 26 orang (57,8%) dan sebanyak 19 orang (44,2%) memiliki kualitas tidur

yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk dikarenakan responden tidak bisa mengatur waktu ketika bermain sehingga mengalami masalah tidur dan dampak negatif terhadap kualitas tidurnya.

Kecanduan *game online* atau *internet gaming addiction* memiliki beberapa resiko yang cukup besar yaitu dapat menyebabkan masalah pada tidur termasuk insomnia, durasi tidur yang pendek, dan kualitas tidur yang buruk.

Dampak kualitas tidur buruk meliputi hipertermi dan memicu perubahan-perubahan pada kegiatan di bawah kendali otak seperti perilaku proses belajar, sering mengantuk pada saat pelajaran dimulai, prestasi belajar menurun, sering menguap pada siang hari, tubuh terasa lemas, proses mengingat, konjungtiva merah, kantung mata menghitam, peningkatan suhu tubuh, dan lain-lain. Anak yang mengalami kualitas tidur yang buruk dapat beresiko mengalami berbagai hal yang negatif, diantaranya mengganggu dalam berkonsentrasi belajar di sekolah, dan dapat berpengaruh pada kemampuan metabolisme tubuh tidak bekerja dengan baik (Khusnal, 2017).

Kecanduan *game online* atau *internet gaming addiction* memiliki beberapa resiko yang cukup besar yaitu dapat menyebabkan masalah pada tidur termasuk insomnia, durasi tidur yang pendek, dan kualitas tidur yang buruk. Tidur berhubungan dengan perubahan aliran darah otak, peningkatan aktivitas korteks, peningkatan konsumsi oksigen, dan pelepasan hormon epinefrin dan jika itu terjadi secara terus-menerus maka bisa mengakibatkan prestasi akademik siswa menjadi menurun (Hasibuan, 2019).

3. Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Anak Usia Sekolah di SDN 008 Lubuk Sakai

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur anak usia sekolah di SDN 008 Lubuk Sakai. Data dari penelitian yang telah dianalisis menggunakan analisis statistik uji Kendall's Tau dan diperoleh hasil nilai signifikansi p value = 0,000 ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur anak usia sekolah di SDN 008 Lubuk Sakai. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,628 yang bermakna memiliki tingkat keeratan hubungan kuat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Nofianti, 2018) mengungkapkan bahwa berdasarkan hasil analisa data dengan uji *Chi-Square* maka diperoleh nilai p value = 0,001. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa anak terkadang terlambat tidur pada malam hari dikarenakan bermain *game online* terlebih dahulu, mulanya hanya bermain *game online* saja sebentar sebelum memulai tidur. Hal ini disebabkan karena kebanyakan anak menggunakan waktu tidurnya untuk bermain *game online* dan melupakan waktu untuk tidurnya, bahkan anak bermain *game online* di setiap saat.

Penelitian yang dilakukan (Panjaitan, 2014) mengungkapkan bahwa besarnya nilai p (0,000) lebih 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.

Penelitian ini semakna dengan penelitian yang dilakukan oleh (Agung, 2017) yang menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur dalam arti kecanduan *game online* dapat menurunkan kualitas tidur. Dengan nilai $p= 0,000$ dan dengan koefisien korelasi nilai $r= 0,624$ yang bermakna hubungan antar variabel adalah sedang.

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa hasil tabulasi silang antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur anak usia sekolah di SDN 008 Lubuk Sakai, dari 38 anak yang kecanduan *game online* kategori berat, sebanyak 35 orang (54,75%) memiliki kualitas tidur anak yang buruk dan sebanyak 3 orang (4,7%) orang memiliki kualitas tidur yang baik. Sedangkan dari 6 orang anak yang kecanduan *game online* kategori normal, sebanyak 1 orang (1,6%) memiliki kualitas tidur anak yang buruk dan sebanyak 5 orang (7,8%) orang memiliki kualitas tidur yang baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nurdilla, 2018) yang menunjukkan bahwa anak yang kecanduan *game online* umumnya memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu dari 44 orang anak yang kecanduan *game online* memiliki kualitas tidur yang buruk sebesar 33 orang (47,1%) dan dari 29 orang anak yang tidak kecanduan *game online* memiliki kualitas tidur yang baik sebesar 17 orang anak (24.3%), berdasarkan penelitian tersebut didapatkan bahwa anak yang kecanduan bermain *game online* memiliki masalah terhadap kualitas tidur anak, dimana kualitas tidurnya anak lebih buruk dibandingkan dengan anak yang tidak kecanduan *game online*.

Pada anak yang tidak kecanduan *game online* dikarenakan beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal, dari faktor internal anak dapat memanfaatkan waktu dengan baik dan bisa pengendalian diri, biasanya tidak berdampak pada kesehatan dan proses belajar mengajar sedangkan dari faktor eksternal yaitu orang tua, keluarga dan teman-teman. Pada ada anak yang mengalami kualitas tidur buruk hal ini dapat dipengaruhi oleh pikiran yang tidak nyaman, stress, bermain *handphone* sampai larut malam, mengerjakan tugas sampai larut malam, begadang dengan teman-teman dan lain – lain (Azizah, 2018).

Kualitas tidur yang buruk dapat beresiko mengalami dampak negatif diantaranya terganggunya konsentrasi belajar disekolah dan dapat berpengaruh pada kemampuan metabolisme tubuh tidak dapat bekerja dengan baik (Manuputty et al., 2019). Kualitas tidur yang buruk karena sebagian besar anak bermain *game online* terus menerus setiap hari. Anak-anak selalu mengabaikan masalah yang akan ditimbulkan, dan tidak mau mengatur waktu belajar dan bermain *game online*, sehingga dampaknya sangat serius. Hal tersebut akan mempengaruhi kualitas tidur, mengakibatkan wajah pucat, mata lelah, dan kurang konsentrasi selama belajar sehingga berakibat pada penurunan prestasi akademik (Azizah, 2018).

Kualitas tidur yang baik sangat berpengaruh terhadap kesehatan yang baik pula pada anak dan sebaliknya kualitas tidur yang tidak baik akan dapat mengganggu kesehatan anak. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur anak adalah gaya hidup anak dan lingkungan yang tidak mendukung. Di era sekarang ini, semakin canggihnya teknologi menuntut anak menggunakan *smartphone* untuk melakukan kegiatan baik belajar maupun berkomunikasi dengan orang lain. Anak usia sekolah membutuhkan waktu untuk tidur, tetapi sering berkurang karena berbagai tuntutan

seperti pekerjaan rumah, olahraga, dan aktivitas lainnya. Kegiatan ini dapat menyebabkan kesulitan tidur dan sedikitnya waktu tidur untuk anak. Beberapa anak masih melakukan tidur siang bila tidak ada kegiatan tambahan pada waktu siang hari, akan tetapi sekarang waktu kosong yang anak punya pada siang hari lebih diluangkan untuk bermain *game online*. Namun, tak jarang anak salah dalam menggunakannya seperti bermain *game* dengan waktu yang berlebihan sehingga akan sangat berdampak buruk bagi perkembangan terutama perkembangan otak sang anak dan kesehatan lainnya (Hasibuan, 2019).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur anak usia sekolah di SDN 008 Lubuk Sakai, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Kecanduan bermain *game online* di SDN 008 Lubuk Sakai termasuk kategori berat dengan jumlah 38 orang (59,4%). Kualitas tidur anak usia sekolah di SDN 008 Lubuk Sakai termasuk kategori buruk dengan jumlah 43 orang (67,2%). Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur anak usia sekolah di SDN 008 Lubuk Sakai dengan nilai *significancy p* yaitu 0,000 (<0,05) dan koefisien korelasi sebesar 0,628 dengan keeratan hubungan kuat.

Diharapkan pihak sekolah khususnya guru dapat berkolaborasi dengan petugas Kesehatan untuk memberikan edukasi dan mengajak orang tua untuk mengontrol aktivitas penggunaan *smartphone* pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, S. (2017). HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN KUANTITAS DAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA ISLAM SULTAN AGUNG 1 SEMARANG. *Arif Rachman*, 31.
- Astuti, S. (2018). HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA/SISWI DI SMP NEGERI 24 SAMARINDA.
- Azizah, L. (2018). HUBUNGAN KEBIASAAN BERMAIN GAMES ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA PADA KELAS X.
- Chawla, J. K., & Heussler, H. (2016). Common Sleep Disorders in Children. *Journal of Pediatric Biochemistry*, 6(4), 172–178. <https://doi.org/10.1055/s-0037-1598613>
- Hablaini, S., Lestari, R. F., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas Iv Dan V) Di Sd Negeri 182 Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 4(1), 26–37. <https://doi.org/10.36341/jka.v4i1.1252>
- Hasibuan, S. M. (2019). *Hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur pada mahasiswa fk usu skripsi*.
- Jap, T., Tiatri, S., Jaya, E. S., & Suteja, M. S. (2013). The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire. *PLoS ONE*, 8(4), 4–8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061098>

- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Artikel terkait. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, April 2018*, 1.
- Khusnal, A. P. E. (2017). *Hubungan perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di sma negeri 1 srandakan bantul*.
- Kurniasanti, K. S., Wiguna, T., Wiwie, M., & Winarsih, N. S. (2018). Internet addiction among adolescents in Jakarta: A challenging situation for mental health development. *Journal of International Dental and Medical Research*, 11(2), 711–717.
- Manuputty, J. C., Sekeon, S. A. S., Kandou, G. D., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2019). Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Gamer Online Pengguna Komputer Di Warung Internet M2G Supernova Malalayang. *Kesmas*, 8(7), 61–66.
- Marlianti, D. (2016). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Pola Tidur dan Motivasi Belajar Anak Usia 10-12 Tahun di SD Mattoangin 2 Kecamatan Mariso Kota Makassar*. 4(1), 1–23.
- Matur, Y. P., Simon, M. G., & Ndorang, T. A. (2021). *Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Negeri 14 Padang Tahun 2020*. 6(10), 55–66.
- Nila Hayati, H. S. N. (2020). *The Relationship Between the Habit of Playing Online Games in School Age Children with*. 3(3), 116–122.
- Nofianti. (2018). *HUBUNGAN INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA AKHIR*. 41–48.
- Nurdilla, N. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal*, 5(2), 120–126.
- Palembai, A., Nurainah, & Jumasnatang. (2021). *FAKTOR YANG MEMPENGARUHI RESIKO PERILAKU ADIKSI BERMAIN GAME ONLINE PADA REMAJA SISWA*. 9(3), 629–636.
- Panjaitan, A. D. R. S. (2014). *HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK*.
- Rikky, Y., Santoso, D., & Purnomo, J. T. (2017). *Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Penyesuaian Sosial Pada Remaja*. 27–44.
- Sindhi, D. N. (2013). *Hubungan Frekuensi Bermain Game Online Pada Anak Usia Remaja*.
- Sosso, F. A. E., & Kuss, D. J. (2018). Insomnia and problematic gaming: A study in 9 low- and middle-income countries. *BioRxiv*, 451724.
- Stevens, A. M. S., Editor, C., & Benbadis, S. R. (2014). *Normal Sleep , Sleep Physiology , and Sleep Deprivation*. 1(Nrem 1), 3–9.
- Theesa. (2021). *2021-Essential-Facts-About-the-Video-Game-Industry-1.pdf*.
- WHO. (2018). Addictive behaviours: Gaming disorder. *World Health Organization, October*, 1.
- Winsler, A., Deutsch, A., Vorona, R. D., Payne, P. A., & Szklo-Coxe, M. (2015). Sleepless in Fairfax: The Difference One More Hour of Sleep Can Make for Teen Hopelessness, Suicidal Ideation, and Substance Use. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 362–378. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0170-3>

- Yasmien, I., Tarigan, R., & Lidyana, L. (2020). Hubungan Gangguan Tidur dan Prestasi Akademik pada Siswa Kelas III, IV, dan V Sekolah Dasar di Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat. *Sari Pediatri*, 21(5), 310. <https://doi.org/10.14238/sp21.5.2020.310-16>
- Zalqi, A. (2018). *HUBUNGAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS ' AISYIYAH YOGYAKARTA HUBUNGAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN.*
- Zetrial. (2021). *Hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur pada siswa kelas xi sma n 1 harau skripsi.*
- Panjaitan, Ara Dewi Ratna Sari, and E. K. (2014). Hubungan Antara Frekuensi Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Kelas IV Dan V DI SD N Karangrejo Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/252/>.
- Zalqi, A. (2019). Hubungan Bermain Game Online Dengan Pola Tidur Anak Usia Sekolah Di SD Muhammadiyah Tamanagung Muntilan Magelang Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/4297/>.
- Laela, Devi Nur, and E. K. (2017). Hubungan Perilaku Bermain Virtual Game dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Kelas V Di SDN Ngupasan Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/2519/>.

