

**HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI BERMAIN *GAME*  
*ONLINE* TERHADAP KUALITAS TIDUR ANAK USIA  
SEKOLAH DASAR : *LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:**

**FAJRIATUN NISA'UL ISLAMI**

**1810201082**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2023**

**HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI BERMAIN GAME  
ONLINE TERHADAP KUALITAS TIDUR ANAK USIA  
SEKOLAH DASAR : *LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun oleh:**  
**FAJRIATUN NISA'UL ISLAMI**  
**1810201082**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2023**

# HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI BERMAIN *GAME ONLINE* TERHADAP KUALITAS TIDUR ANAK USIA SEKOLAH DASAR<sup>1</sup>

Fajriatun Nisa'ul Islami<sup>2</sup>, Armenia Diah Sari<sup>3</sup>, Sri Riyana<sup>4</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** *National Sleep Foundation* menyatakan bahwa anak usia sekolah (6-13 tahun) membutuhkan tidur selama 9-11 jam/hari nya. Maraknya perkembangan internet juga menjadi salah satu masalah, banyak pengaruh (faktor eksternal) bagi siswa. Salah satunya dengan kehadiran *game online*. Anak sekolah merupakan salah satu kelompok yang mudah terpengaruh oleh dampak *game online*.

**Tujuan:** Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara frekuensi bermain *game online* terhadap kualitas tidur anak usia sekolah

**Metode:** Penelitian ini merupakan Literature Review dengan studi *Cross Sectional*. Metode pencarian artikel melalui Google Scholar, Portal Garuda dan ProQuest dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Didapatkan hasil literatur berjumlah empat artikel menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris yang diakses full-text.

**Hasil:** Anak dengan frekuensi bermain *game online* yang tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk. Dalam kondisi istirahat dan tidur, tubuh akan melakukan pemulihan untuk membangkitkan stamina hingga berada dalam kondisi yang optimal. Kebutuhan tidur tiap-tiap usia tentunya berbeda. Dapat dikatakan kualitas tidur yang baik saat anak usia 7-12 tahun memenuhi kebutuhan tidurnya 10-11 jam perharinya. Semakin kurang waktu tidur seseorang maka akan semakin buruk pula kualitas tidurnya

**Kesimpulan:** Dari seluruh artikel yang telah dianalisis dalam penelitian ini menyebutkan bahwa anak yang memiliki kebiasaan bermain *game online* dengan frekuensi tinggi akan sangat berdampak buruk bagi kualitas tidur anak usia sekolah dasar. Dengan pengendalian frekuensi anak dalam bermain *game online* akan memperbaiki kualitas tidur anak.

**Saran:** Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain seperti durasi bermain *game online* untuk memperoleh data yang komprehensif mengenai kualitas tidur.

**Kata Kunci** : Frekuensi Bermain *Game*, Kualitas Tidur, Anak Usia Sekolah Dasar

**Daftar Pustaka** : 12 Jurnal, 7 Buku, 6 Website, 3 Skripsi (2017-2022)

**Halaman** : xii, 78 Halaman, 2 gambar, 4 Tabel, 4 Lampiran

---

<sup>1</sup> Judul skripsi

<sup>2</sup> Mahasiswa PSK Fakultas Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

<sup>3</sup> Dosen PSK Fakultas Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>4</sup> Dosen PSK Fakultas Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# THE RELATIONSHIP BETWEEN THE FREQUENCY OF PLAYING ONLINE GAME TO THE SLEEP QUALITY OF ELEMENTARY SCHOOL-AGE CHILDREN<sup>1</sup>

Fajriatun Nisa'ul Islami<sup>2</sup>, Armenia Diah Sari<sup>3</sup>, Sri Riyana<sup>4</sup>

## ABSTRACT

**Background:** The National Sleep Foundation states that school-age children (6-13 years) need 9-11 hours of sleep/day. The rise of the development of the internet also becomes a problem; there are many influences (external factors) for students. One of them with the presence of online games. School children are one of the groups that are easily affected by the impact of online games.

**Purpose:** The general objective of this study was to determine the relationship between the frequency of playing online games and the sleep quality of school-age children

**Methods:** This research applied a Literature Review with a Cross Sectional Study. The article search method was through Google Scholar, Garuda Portal and ProQuest using inclusion and exclusion criteria. The results of the literature totaled four articles using Indonesian and English which were accessed in full-text.

**Results:** Children with high frequency of playing online games had poor sleep quality. In conditions of rest and sleep, the body will recover to generate stamina until it is in optimal condition. The sleep needs of each age are certainly different. It can be said that the quality of sleep is good when children aged 7-12 years meet their sleep needs 10-11 hours per day. The less time a person sleeps, the worse the quality of sleep will be

**Conclusion:** From all the articles that have been analyzed in this study, it is stated that children who have a habit of playing online games with high frequency will have a very bad impact on the sleep quality of elementary school-aged children. Controlling the frequency of children playing online games will improve the quality of children's sleep.

**Suggestion:** For future researchers, it is expected that they can add other variables such as the duration of playing online games to obtain comprehensive data regarding sleep quality.

**Keywords** : Game Playing Frequency, Sleep Quality, Primary School Age Children

**Bibliography** : 12 Journals, 7 Books, 6 Websites, 3 Theses (2017-2022)

**Pages** : xii, 78 Pages, 2 Pictures, 4 Tables, 4 Attachments

---

<sup>1</sup> Title

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

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

<sup>4</sup>Lecturer of Nursing Program Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak adalah salah satu masa yang sangat menyenangkan, karena masa ini lebih banyak dilakukan untuk bermain, belajar, dan istirahat. Dalam fase ini tumbuh kembang anak secara sosial emosional biasanya cenderung mencari lingkungan yang lebih luas sehingga cenderung sering pergi dari rumah hanya untuk bermain dengan teman, saat ini sekolah sangat berperan untuk membentuk pribadi anak, disekolah anak juga harus berinteraksi dengan orang lain selain keluarganya. Sehingga peranan guru dan teman sebaya sangatlah besar (Riyadi S, 2012)

Menurut Kemenkes RI (2014), anak usia sekolah merupakan anak yang memiliki usia lebih dari 6 tahun sampai sebelum 18 tahun. Diusia 6-12 tahun merupakan usia anak yang matang untuk belajar ataupun sekolah. Masa ini dimana anak menyukai hal-hal baru dan memiliki rasa penasaran yang tinggi. Anak senang untuk mencari kegiatan baru dan mencari kesenangan untuk diri sendiri (Munawaroh, 2016).

Salah satu aktivitas istirahat yang dapat meningkatkan perkembangan keterampilan kognitif dan tumbuh kembang pada anak adalah tidur. Bila anak memiliki waktu tidur yang cukup maka memungkinkan anak untuk berkonsentrasi penuh pada saat belajar. Tidur adalah kebutuhan dasar pada manusia, tak lupa juga kebutuhan anak usia sekolah. Tidur merupakan fungsi kognitif dan masalah perilaku yang memiliki keterkaitan satu sama lain (Wahyuningrum *et al.*, 2019).

Kebutuhan tidur yang kurang dapat berpotensi mengganggu ritme tubuh serta menghambat kinerja otak dalam mengolah informasi baru.

Maraknya perkembangan internet juga menjadi salah satu masalah, banyak pengaruh (faktor eksternal) bagi siswa. Salah satunya dengan kehadiran *game online*. Anak sekolah merupakan salah satu kelompok yang mudah terpengaruh oleh dampak *game online*. Pengguna *game online* di Indonesia juga cukup terbilang besar jumlahnya yaitu mencapai 6,5 juta orang atau bertambah sebesar 500 ribu orang dari jumlah *gamer* pada tahun 2010 yaitu 6 juta orang.

Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2018, jumlah pengguna internet di Indonesia menunjukkan angka 143,26 juta jiwa dari total populasi penduduk Indonesia 262 juta jiwa. Pengguna internet tertinggi berdasarkan usia adalah usia 13-18 tahun sebesar 75,50%, perangkat yang digunakan untuk mengakses internet tertinggi yaitu *smartphone* (44,16%), dan 54,13% pengguna internet di Indonesia memanfaatkan internet untuk bermain *game online* (APJII, 2018).

Durasi bermain dikatakan tinggi apabila bermain dengan durasi lebih dari 5 jam, 3-5 jam tergolong sedang dan 1-2 jam tergolong rendah. Frekuensi bermain *game online* dikatakan tinggi apabila individu bermain dengan frekuensi setiap hari, 3-5 kali dalam seminggu tergolong sedang dan 2 kali dalam seminggu tergolong rendah. Intensitas bermain *game online* yang tinggi secara psikis dapat menyebabkan seseorang memikirkan *game online* secara terus-menerus yang berakibat mengganggu konsentrasi belajar (Husna, 2017).

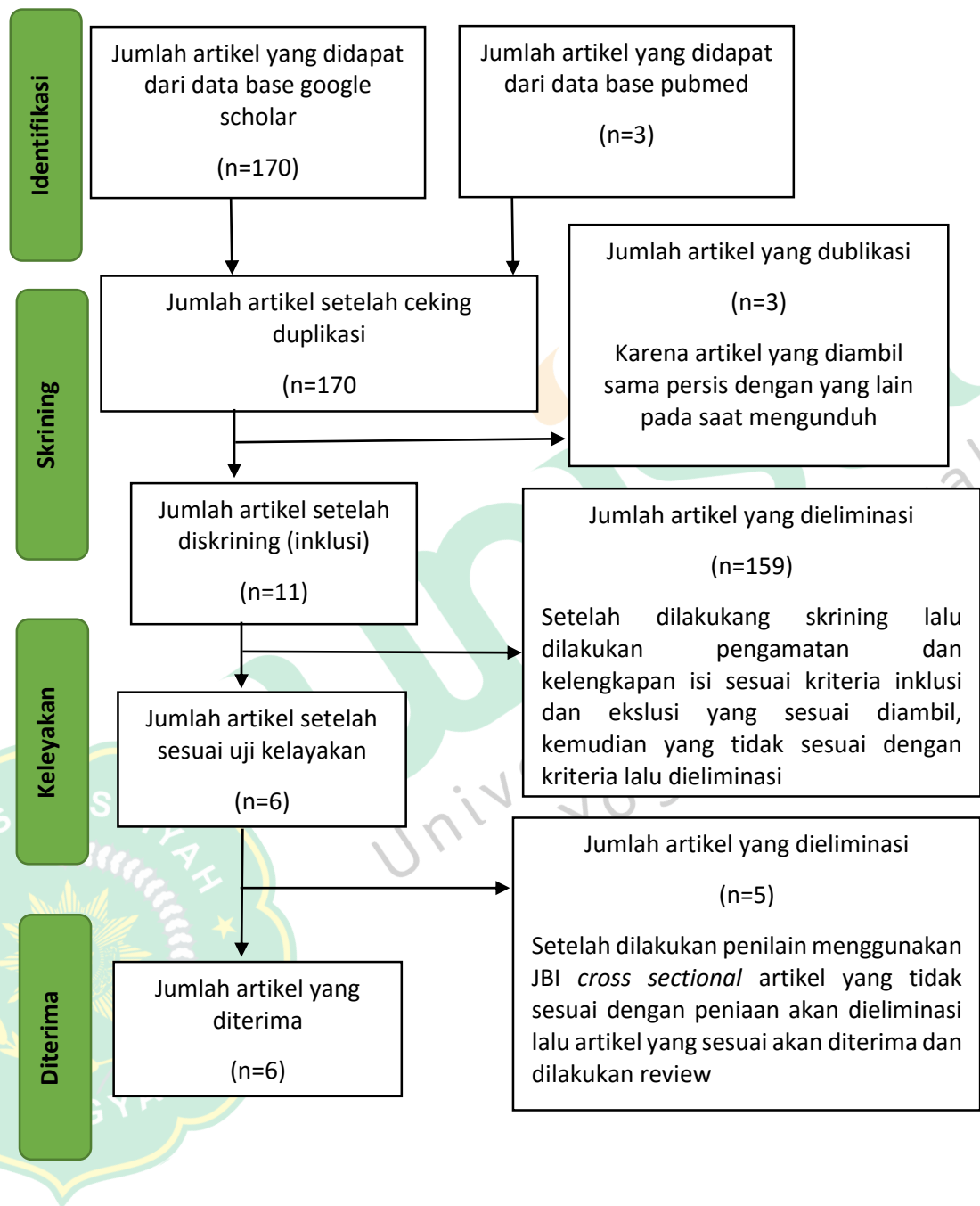


Menurut Abraham Wirotomo (2019) pemerintah sedang mempersiapkan terkait kebijakan untuk mencegah kecanduan *game*. Salah satu usaha pemerintah yang telah dijelaskan yaitu dengan cara pemberian rating pembatasan umur pada setiap *game* yang tersedia. Pemerintah juga sedang mempersiapkan satu langkah baru dimasa depan, yaitu dengan melibatkan masyarakat dalam pembuatan kebijakan oleh pemerintah mengenai *game online*

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan pendekatan *literature review*. Pencarian artikel pada database Google Scholar, Portal Garuda, ProQuest menggunakan boolean DAN atau AND yang bertujuan untuk mempersempit hasil pencarian. Pada database Google Scholar menggunakan kata kunci frekuensi bermain game DAN kualitas tidur DAN anak usia sekolah dasar. Pada data base Portal Garuda menggunakan kata kunci frekuensi bermain *game* DAN kualitas tidur DAN anak usia sekolah dasar. Dan pada *Proquest* menggunakan kata kunci *Playing Game Frequency AND Sleep Quality AND Primary School Age Children*.

Rentang waktu dalam pencarian jurnal atau artikel dalam waktu 1 (satu) tahun terakhir yaitu dari 31 Juli 2017 – 31 Juli 2022. Tahap uji kelayakan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *JBICritical Appraisal*. Hasil pencarian dalam bentuk diagram PRISMA.



Gambar 1.  
Hasil pencarian



## HASIL

Tabel 1.  
Hasil

NO	Penulis	Tujuan	Desain Penelitian	Besar sampel
1.	Ulpawati 2019	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara durasi dan frekuensi bermain <i>game online</i> dengan kualitas tidur anak laki laki kelas iv dan v Sd Cendana Kota Batam.	<i>cross sectional</i>	110 responden
2.	Nilu Hayati, Herlina 2020	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan bermain <i>game online</i> pada anak usia sekolah dengan kebutuhan istirahat dan tidur di SD Negeri 010083 Kisaran Kabupaten Asahan	<i>cross sectional</i>	57 responden.
3.	Shabibatul Hablaini, Raja Fitriana Lestari, Sekani Niriayah. 2020	Bertujuan mengetahui hubungan penggunaan gadget dengan kuantitas dan kualitas tidur pada anak sekolah (kelas IV dan V)	<i>cross sectional</i>	150 responden
4.	Erin K. Howie, John Joosten, Courtenay J. Harris and Leon M. Straker. 2020	Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara tidur, aktivitas fisik, atau perilaku menetap dan prestasi akademik di sekolah dengan penggunaan teknologi dan program kesejahteraan yang dikembangkan dengan baik dan terintegrasi.	<i>cross sectional</i>	934 responden.

## PEMBAHASAN

### 1. Frekuensi Bermain *Game online*

Maraknya perkembangan internet menjadi salah satu masalah yang kini banyak berpengaruh bagi siswa. Tingginya frekuensi anak dalam bermain *game* tentunya akan berpengaruh dengan pola tidur anak yang tidak teratur, sehingga berdampak pada buruknya kualitas tidur pada anak.

Durasi bermain dikatakan tinggi apabila bermain dengan durasi lebih dari 5 jam, 3-5 jam tergolong sedang dan 1-2 jam tergolong rendah. Frekuensi bermain *game online* dikatakan tinggi apabila individu bermain dengan frekuensi setiap hari, 3-5 kali dalam seminggu tergolong sedang dan 2 kali dalam seminggu tergolong rendah. Intensitas bermain *game online* yang tinggi secara psikis dapat menyebabkan seseorang memikirkan *game online* secara terus-menerus yang berakibat mengganggu konsentrasi belajar (Husna, 2017).

Hasil penelitian (Nila & Herlia, 2020) menunjukkan bahwa *game online* mempengaruhi istirahat tidur anak. Terdapat dampak positif dan negatif dalam kebiasaan bermain *game online* terutama bermain dalam jangka waktu yang panjang. Salah satu contoh dampak negatifnya ialah jam tidur anak yang terganggu. Dalam bermain *game online* tak jarang seorang anak akan mengalami kecanduan sehingga meningkatkan frekuensi anak untuk bermain *game online*. Hal semacam ini akan sangat beresiko bagi perkembangan anak utamanya dalam hal kesehatan.

## 2. Kualitas Tidur

Setiap makhluk hidup dituntut untuk memenuhi kebutuhan dasarnya yang berguna untuk kelangsungan hidupnya. Salah satu kebutuhan dasar tersebut adalah kebutuhan tidur. Tidur merupakan suatu proses aktif, bukan sekedar hilangnya keadaan terjaga. Tidur adalah kebutuhan dasar manusia yang memiliki efek untuk memulihkan kondisi tubuh. Tanpa istirahat yang cukup, maka kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi akan berkurang dan iritabilitas seseorang akan meningkat. Tidur akan menyebabkan proses metabolisme tubuh menurun, perubahan proses fisiologi tubuh, dan perubahan respon terhadap stimulus eksternal. Kebutuhan tidur yang kurang akan berpotensi mengganggu ritme tubuh dan mengganggu kinerja otak dalam memproses informasi baru.

Selain kecukupan tidur, hal yang perlu diperhatikan adalah pola tidur. Pola tidur merupakan model, bentuk, atau corak tidur dalam jangka waktu yang relatif tetap dan meliputi jadwal tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi tidur dalam sehari, serta perasaan puas dari seseorang terhadap tidur. Seseorang yang memiliki kualitas tidur yang baik akan mendapatkan kegarahan dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya.

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, *konjungtiva* merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Kualitas tidur yang baik akan

terjadi dengan sendirinya tidak perlu menghadapinya dengan tidak bisa istirahat atau dengan kecemasan dan tidak perlu meminum obat apapun (Susanti & Rasima, 2020)

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, mudah lelah, koordinasi neuromuscular yang buruk, dan daya tahan tubuh yang menurun. Sedangkan dampak psikologi diantaranya ialah emosi yang labil, mudah cemas, sulit konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah (Sinaga & Laowo, 2020)

Berdasarkan hasil penelitian (Ulpawati, 2019), salah satu kegiatan yang kini banyak digemari anak ialah bermain *game online*. Durasi dan frekuensi bermain *game online* yang tidak terkontrol akan berdampak buruk salah satunya pada kualitas tidur. Sehingga saat waktu tidur justru dimanfaatkan untuk bermain *game online* dalam jangka waktu yang panjang dan lama. Kebutuhan tidur sangat mempengaruhi berbagai fungsi tubuh seseorang terutama dalam konsolidasi memori hingga akhirnya akan berpengaruh pula pada prestasi belajar anak. Sehingga jika kebiasaan ini terus dibiarkan tentunya akan semakin memperburuk kualitas tidur anak dan menurunkan prestasi anak dalam belajar.

### 3. Hubungan Antara Frekuensi Bermain *Game online* Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Dasar.

Di Era modern kini aktivitas manusia semakin lama akan mengalami peningkatan sehingga setiap orang dituntut untuk terus mengikuti perkembangan zaman yang serba digital. Dimana anak menjadi lebih mudah untuk mengakses jaringan internet sehingga tidak sulit bagi anak untuk menginstall berbagai *game online* pada *smartphone* mereka. Tidur yang tidak cukup akan berdampak buruk yang muncul, aspek utama yang akan berpengaruh yaitu aspek memori dan konsentrasi. Kondisi ini banyak dijumpai pada kebanyakan siswa sekolah maupun mahasiswa. Tidur yang cukup ditentukan oleh waktu mulai tidur hingga lamanya waktu tidur. Kebutuhan tidur tiap-tiap usia tentunya berbeda. Dapat dikatakan kualitas tidur yang baik saat anak usia 7-12 tahun memenuhi kebutuhan tidurnya 10-11 jam perharinya (Ulpawati, 2019). Semakin kurang waktu tidur seseorang maka akan semakin buruk pula kualitas tidurnya.

Hasil penelitian (Ulpawati, 2019) menemukan bahwa anak dengan frekuensi bermain *game online* yang tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk. Dalam kondisi istirahat dan tidur, tubuh akan melakukan pemulihan untuk mmbangkitkan stamina hingga berada dalam kondisi tang optimal. Perubahan kualitas tidur pada dasarnya disebabkan oleh tuntutan kegiatan sehari-hari yang berakibat pada kurangnya kebutuhan tidur, sehingga sering mengantuk berlebihan pada siang hari, dan biasanya anak harus melakukan kegiatan sebagai kewajibannya yaitu belajar disekolah. Anak yang kurang

tidur akan mengalami penurunan konsentrasi di sekolahnya sehingga prestasi yang dicapai kurang maksimal. Selain itu, dampak dari buruknya kualitas tidur ialah penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, tanda vital tidak stabil, kondisi neuromuscular yang buruk, proses penyembuhan luka lambat, dan penurunan daya imunitas tubuh . Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan dampak psikologis yang negatif bagi manusia seperti stres, depresi, cemas, tidak konsentrasi dan koping tidak efektif.

Menurut (Howie et al., 2020) hanya 11% dari seluruh jumlah responden yang memenuhi waktu tidur yang cukup. Dalam penelitiannya ditemukan bahwa siswa yang menggunakan gadget untuk bermain game lebih dari 12 jam perhari. Pemerintah Australia memberikan batasan untuk anak-anak menggunakan gadget tidak lebih dari 2 jam perhari. Penggunaan gadget yang tinggi tentunya akan mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik sehingga akan berdampak obesitas. Disamping itu tingginya angka kecanduan dalam bermain game akan menurunkan konsentrasi belajar anak dan menurunkan minat belajar sehingga berdampak pada prestasi akademik yang menurun.

Menurut (Nila & Herlia, 2020) *game online* merupakan sebuah teknologi dibandingkan sebagai *genre* atau sejenis permainan, sebuah mekanisme untuk menghubungkan pemain dengan pola tertentu dalam sebuah permainan. Dalam bermain *game online*, tak jarang seseorang memiliki rasa ketergantungan atau disebut juga dengan kecanduan *game online* yang dapat



diartikan sebagai seorang anak seakan-akan tidak ada hal lain yang ingin dikerjakannya selain hanya bermain *game*, sehingga mereka biasa membuat bahwa *game* adalah sebuah bagian dari hidupnya. Hal semacam ini tentunya akan sangat beresiko bagi tumbuh kembang seorang anak.

Seiring dengan perkembangan zaman yang terjadi saat ini, gadget adalah suatu benda yang sangat mudah untuk dijumpai, bahkan hampir semua kalangan usia memiliki gadget. Mulai dari anak-anak hingga usia lansia sudah dapat dengan mudah mengoperasikan gadget tersebut. Menurut (Saifullah, 2018) bahwa menggunakan gadget selama lebih dari 12 jam dalam sehari dapat memicu terjadinya kecanduan dalam penggunaan gadget. Tujuan penggunaan gadget untuk mengikuti trend dan gaya hidup masa kini. Penggunaan gadget pada anak juga akan menimbulkan dampak positif dan negatif. Dampak positif penggunaan gadget diantaranya untuk memudahkan anak dalam mengasah kreatifitas dan kecerdasan anak. Dampak negatif penggunaan gadget sendiri terbagi menjadi dua, yaitu terhadap psikologis dan kesehatan anak. Dampak psikologis tersebut adalah anak menjadi pribadi yang tertutup, suka menyendiri, meningkatnya ancaman *cyberbullying*, dan menikmati dunia yang ada dalam gadget tersebut sehingga melupakan kesenangan bermain dengan teman sebaya ataupun dengan anggota keluarga. Sedangkan dampak negatif terhadap kesehatan yang ditimbulkan yaitu otak menjadi terganggu, terpapar layar yang berlebihan, mengalami gangguan tidur.

## KESIMPULAN

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang yaitu genetik, kebiasaan tidur, masalah medis, lingkungan, stress psikologis, screen time : bermain game online. Tidur adalah cara yang dapat dilakukan oleh tubuh untuk melakukan pemulihan kondisi tubuh. Dengan kualitas tidur yang baik maka seseorang tidak akan mudah merasa lelah, tidak mudah gelisah, konsentrasi yang tidak terpecah, dan juga kondisi tubuh lebih bugar. Dari seluruh artikel yang telah dianalisis dalam penelitian ini menyebutkan bahwa dukungan anak yang memiliki kebiasaan bermain *game online* dengan frekuensi tinggi akan sangat berdampak buruk bagi kualitas tidur anak usia sekolah dasar. Dengan pengendalian frekuensi anak dalam bermain *game online* akan memperbaiki kualitas tidur anak.

## SARAN

### 1. Bagi Anak Usia Sekolah

Diharapkan bagi anak usia sekolah dasar yang memiliki frekuensi bermain *game online* dapat mengurangnya agar tidak mengganggu proses tumbuh kembang juga menurunkan prestasi disekolah.

### 2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan untuk dapat memahami pentingnya kualitas tidur anak terutama pada masa tumbuh kembangnya, serta diharapkan untuk lebih mengontrol anak dalam bermain *game online*.

3. Bagi Ilmu Keperawatan

Bidang ilmu keperawatan disarankan untuk tetap meningkatkan pembelajaran khususnya bidang keperawatan anak dengan memberikan edukasi tentang pentingnya kualitas tidur bagi tumbuh kembang anak serta bahaya tingginya frekuensi anak dalam bermain *game online* untuk menambah pengetahuan orang tua dan masyarakat.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

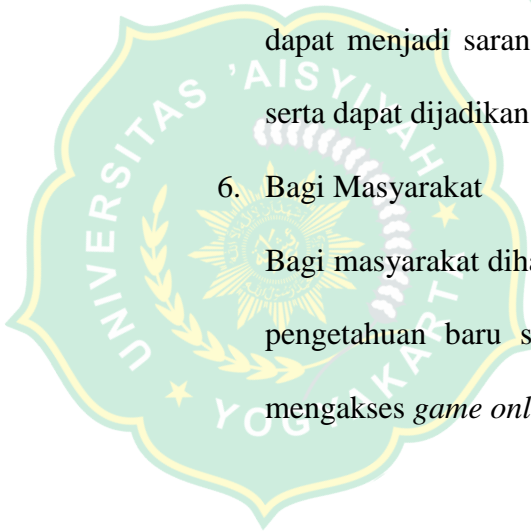
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain seperti durasi bermain *game online* untuk memperoleh data yang komprehensif mengenai kualitas tidur.

5. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa khususnya mahasiswa kesehatan penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk menambah pengetahuan dan sumber literatur serta dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

6. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru sehingga lebih peduli dalam mengontrol anak dalam mengakses *game online*.



## DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2018). Infografis Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia Survei 2017. Diakses pada 15 Januari 2022, dari <https://apjii.or.id>
- Dahwilani, D. M. (2020). Survei: 16,5 Persen Masyarakat Habiskan Waktu Main Game Online selama Pandemi Covid-19. Diakses pada 15 Januari 2022, dari INews.Id. <https://www.inews.id/techno/internet/survei-165-persen-masyarakathabiskan-waktu-main-game-online-selama-pandemi-covid-1>
- Detik. (2019). Cara Pemerintah Tangkis Kasus Kecanduan Game di RI. DetikInet. Diakses pada 18 Januari 2022, dari <https://inet.detik.com/games-news/d4636573/cara-pemerintah-tangkis-kasus-kecanduan-game-di-ri>
- Dhamayanti. (2021). Hubungan *Screen Time* Selama Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Pola Tidur Anak Usia 6 – 12 Tahun Pada Masa Pandemi Covid - 19 (Vol. 3, Issue March). <https://doi.org/10.17509/cd.v12i1.26702>
- Emy Yunita Rahma Pratiwi. (2019). Positif Negatif *Game Online*: Pengaruh Fenomena *Game Online* Terhadap Prestasi Belajar LPPM Unhasy Tebuireng Jombang.
- Fadzil, A. (2021). *Factors affecting the quality of sleep in children*. *Children*, 8(2). <https://doi.org/10.3390/children8020122>
- Hall JE. (2016). Guyton and Hall *Textbook of Medical Physiology*, 13th ed. Philadelphia, Elsevier
- Huda. (2016). 100 Fakta Seputar Tidur yang Perlu Anda Tahu. PT Elex Media Komputindo.
- Howie, E. K., Joosten, J., Harris, C. J., & Straker, L. M. (2020). *Associations Between Meeting Sleep, Physical Activity Or Screen Time Behaviour Guidelines And Academic Performance In Australian School Children*. *BMC Public Health*, 20(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08620-w>

Kartini, H. (2016). Hubungan Antara Konformitas Teman Sebaya dan Intensitas Bermain *Game Online* dengan Intensi Berperilaku Agresif Pada Siswa. 4(4), 482–489. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i4.4232> 62

KEMENKES. (2018). Kebutuhan Tidur sesuai Usia. P2PTM Kemenkes RI. Diakses pada 26 Juni 2022, dari <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>

Nahdiatul Husna. (2017). Hubungan Bermain Games Dengan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Di Kecamatan Banjarmasin Barat.

*National Sleep Foundation*. (202 C.E.). Children and Sleep. Diakses pada 28 Juni 2022, dari <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/how-muchsleep-do-kids-need>

Nila, H., & Herlia, S. N. (2020). Hubungan Kebiasaan Bermain *Game Online* Pada Anak Usia Sekolah Dengan Kebutuhan Istirahat Dan Tidur Di SD Negeri 010083 Kisaran Kabupaten Asahan. *Kesehatan Global*, 3(3), 116–122. <https://doi.org/10.33085/jkg.v3i3.4710>

Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M., & Wise, M. S. (2016). *Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine on the Recommended Amount of Sleep for Healthy Children: Methodology and Discussion*. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(11), 1549–1561. <https://doi.org/10.5664/jcsm.6288>

PERMENKES. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014. *In Implementation Science* (Vol. 39, Issue 1). <https://doi.org/10.1038/nrmicro2577>

Riyadi S, R. I. (2012). Cara Praktis Orang Tua untuk Memantau Pertumbuhan dan Perkembangan Anak.

Saifullah, M. (2018). Hubungan Penggunaan *Gadget* Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan. 63 <https://repository.unair.ac.id/79251/>

- Sinaga, A., & Laowo, N. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1), 27–31. <https://doi.org/10.35325/kebidanan.v6i2.91>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D Dan Penelitian Pendidikan)* (2nd ed.). alfabeta.
- Surbakti, K. (2017). Pengaruh Game Online Terhadap Remaja. *Jurnal Curere*, 01(01), 28–38.
- Susanti, & Rasima. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi di UPT Puskesmas Cot Seumeureung Kecamatan Samatiga Kabupaten Aceh Barat Tahun 2019. *Jurnal Pendidikan, Sains, Dan Humaniora*, 8(3), 387–396. <https://doi.org/10.32672/jsa.v8i3.2120>
- Ulpawati. (2019). Hubungan Durasi Dan Frekuensi Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Laki-Laki Kelas IV Dan V SD Cendana Kota. *Ejurnal.Univbatam.Ac.Id*, 1(2), 35–41. <https://doi.org/10.37776/jizp.v1i2.540>
- Wahyuningrum, E., Yulianti, N. R., Gayatina, A. K., St, S., & Semarang, E. (2019). Gambaran Kebiasaan Tidur Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(2). <https://doi.org/10.30643/jiksht.v15i2.98>
- Wahyuningrum Program Studi, E. S., Keperawatan, I., St Elisabeth Semarang, Stik., Kawi Raya No, J., Candisari, K., Semarang, K., & Tengah, J. (2021). Review: Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i3.1387>
- Wulandari, aditia edy. (2017). Hubungan Antara Perilaku Prosocial Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Remaja di SMAN 1 Tapung Hilir. 1–14.
- Yuliasati, & Amelia Arnis. (2016). Keperawatan Anak (Issue December). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://doi.org/10.21009/JPPP.011.17.64>
- Zamrodah, Y. (2016). Hubungan Frekuensi Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor Di SMKN 1 Bendo. 15(2), 1–23.





**unisa**  
Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta