

**HUBUNGAN FREKUENSI BERMAIN *GAME ONLINE*  
DENGAN PEMENUHAN KEBUTUHAN TIDUR  
PADA ANAK USIA REMAJA DI  
SMA MUHAMMADIYAH 4  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun Oleh:  
DHITA NOVELLIA SINDHI  
090201020**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2013**



# HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI BERMAIN GAME ONLINE DENGAN PEMENUHAN KEBUTUHAN TIDUR PADA ANAK USIA REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Dhita Novellia Sindhi<sup>2</sup>, Ery Khusnal<sup>3</sup>

## INTISARI

**Latar belakang:** Tidur merupakan kebutuhan pokok manusia, sehingga mempunyai peran secara fisiologis dan psikologis. Kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur remaja disebabkan oleh ketidakmampuan remaja dalam membagi waktu antara sekolah, bersosialisasi, dan bermain. Dalam hal ini remaja akan tidur larut malam dan bangun lebih awal karena tuntutan sekolah, ini berakibat sulit berkonsentrasi serta daya tahan tubuh menurun.

**Tujuan:** Diketuinya hubungan antara frekuensi bermain *game online* dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada anak usia remaja di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta

**Metode penelitian:** Penelitian non eksperimen dengan jenis penelitian deskriptif analitik yang dilakukan dengan metode pendekatan cross sectional. Instrument menggunakan kuisioner. Sampel penelitian adalah 49 siswa kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Analisa data di uji menggunakan Pearson Product Moment.

**Hasil:** Hasil penelitian ini didapatkan nilai p value untuk variabel frekuensi game online 0,000 ( $p < 0,05$ ), variabel pemenuhan kebutuhan tidur 0,000 ( $p < 0,05$ ), dan nilai  $r = -0,607$  sehingga terdapat hubungan antara frekuensi bermain game online dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada anak usia remaja di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta.

**Simpulan:** terdapat hubungan yang bermakna secara statistic antara hubungan frekuensi bermain game online dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada anak usia remaja di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta.

**Saran:** diharapkan siswa dapat mengurangi aktifitas bermain game online, sehingga pemenuhan kebutuhan tidurnya untuk kualitas kesehatan yang optimal.

Kata kunci : frekuensi bermain game, pemenuhan kebutuhan tidur, remaja

Kepustakaan : 24 buku (2002-2012), 5 jurnal, 5 skripsi, 8 website

Halaman : i- xiii, 86 halaman, 12 tabel, 3 gambar, 14 lampiran

---

<sup>1</sup> : Judul Skripsi

<sup>2</sup> : Mahasiswa Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> : Dosen Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta

# THE CORRELATION BETWEEN FREQUENCY OF ONLINE GAMING AND ADEQUATE OF SLEEP NEED IN TEENAGER OF CHILDREN TEENS IN SENIOR HIGH SCHOOL 4 MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Dhita Novellia Sindhi<sup>2</sup>, Ery Khusnal<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Sleep is one of human basic need. It has role in body restoration, either physiologically or psychologically. Lack of sleep in teenager is caused by inability of teenagers in managing their time for school, socialize and playing.

**Objective:** The purpose of this study was to examine the correlation between frequency of online gaming and adequacy of sleep need in teenagers at Muhammadiyah Senior High School 4 of Yogyakarta.

**Research Methodology:** This study is non experimental study using cross sectional approach. Data were collected using 2 questionnaires including online gaming frequency adequacy of sleep needs questionnaires, 49 students of X and XI grade in Muhammadiyah Senior High School 4 of Yogyakarta were recruited as sample using simple random sampling. Data were analyzed using pearson Product Moment correlation test.

**Findings:** The result of this study revealed that there is correlation between frequency of online gaming and adequacy of sleep need in teenagers ( $r = -0,607$ ,  $p < 0,01$ ).

**Conclusion:** There is a statistically significant association between frequency of playing games online relationship with the child's sleep needs of teens in senior high school 4 Muhammadiyah Yogyakarta.

**Suggestion:** It is recommended that students reduce their online gaming activities in order to meet their sleep need adequacy for their optimum health.

Key words : Frequency of online gaming, Sleeping in meeting the needs, Adolescents

Bibliography : 24 books (year 2002-2012), 5 journals, 5 theses, 8 websites

Pages : i-xiii, 86 pages, 12 tables, 3 images, 14 appendices

---

<sup>1</sup> : Title of The Thesis

<sup>2</sup> : Student of School of Nursing 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

<sup>3</sup> : Lecturer of School of Nursing 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa yang kritis, mereka mulai merentangkan sayapnya dengan berbagai impian dan pada dasarnya mereka mempunyai rasa ingin tahu yang besar, mereka cenderung sangat mudah terpengaruh oleh kebiasaan sehari-hari dan pengaruh lingkungan serta gaya hidup di sekitar mereka bergaul. Istilah remaja dikenal dengan "*adolescere*" yang bermakna remaja yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa. Remaja sering disebut sebagai sumber pembangunan yang berharga sebagai calon generasi penerus bangsa yang akan mengemban cita-cita perjuangan bangsa (Desmita, 2005).

Pemerintah mengupayakan dalam hal peningkatan kesehatan anak yang tertulis dalam Undang-Undang Nomor 3 tahun 1997 tentang pengadilan anak. Hal ini bertujuan untuk melindungi dan mengayomi anak agar anak dapat menyongsong masa depannya yang masih panjang serta memberi kesempatan kepada anak yaitu dengan diadakannya pembinaan akan diperoleh jati dirinya untuk menjadi manusia yang mandiri, bertanggung jawab, berguna bagi diri sendiri, keluarga, masyarakat, bangsa, dan negara.

Masalah remaja dalam hal kurangnya pemenuhan kebutuhan sangatlah penting untuk diperhatikan, namun kenyataannya remaja lebih memilih tidur larut malam dan harus bangun pagi karena kewajiban sebagai pelajar. Padahal seharusnya kebutuhan tidur mereka adalah 8-9 jam/hari (Wong, 2008). Kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi akan berdampak pada segi fisik maupun psikis. 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. Kesempatan untuk tidur sama pentingnya seperti kebutuhan untuk makan, aktivitas, bernafas, seksual dan kebutuhan lainnya (Wartonah, 2006).

Menurut Saiful (2010) remaja sekarang ini terutama laki-laki mengalami gangguan saat tidur, seperti kurangnya waktu tidur. Hal tersebut terjadi dikarenakan 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 game. Penggunaan komputer terutama untuk permainan game akan membawa

seseorang menjadi kecanduan karena permainan tersebut mempunyai sifat adiktif. Tempat yang menyediakan fasilitas game online juga semakin bertambah banyak, warung internet yang menyediakan 24 jam untuk bermain game sudah banyak didapatkan di kota.

Bermain *game online* yang terlalu lama adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur remaja. Permainan ini sangatlah menarik karena dalam permainan ini seseorang tidak hanya bermain dengan orang yang berada disebelahnya, namun dapat bermain dengan beberapa pemain di lokasi lain sampai di seluruh dunia. Remaja atau anak usia sekolah dianggap lebih sering dan rentan terhadap penggunaan permainan game online daripada orang dewasa (Young, 2007)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan Data siswa kelas 1 dan 2 adalah 244 siswa yang terdiri dari laki-laki sebanyak 128, dan Perempuan sebanyak 116 di dapatkan 53 siswa gemar bermain game, 36 siswa tidur kurang dari 8 jam/hari. Hasil wawancara dengan guru BK, saat pelajaran berlangsung 3,4 siswa mengantuk didalam kelas. Keterangan 4 siswa laki-laki bahwa bermain game mulai pukul 19.00-02.00. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan frekuensi bermain game online dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada anak usia remaja di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini adalah penelitian non eksperimental yang bersifat kuantitatif dengan metode deskriptif analitik. Ditinjau dari pendekatannya, penelitian ini menggunakan pendekatan waktu *cross sectional study*, mengenai hubungan frekuensi bermain *game online* dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada anak usia remaja di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah frekuensi bermain *game online*. Variabel terikatnya adalah pemenuhan kebutuhan tidur. Penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta pada tanggal 6 Juni 2013. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Jumlah siswa kelas X dan XI pada tahun 2012/2013 adalah 244 siswa. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 49 responden yang diambil dengan metode *random sampling*. Instrument yang dipakai untuk pengumpulan data dalam penelitian ini

adalah Lembar kuisioner frekuensi bermain game online yang diambil dari penelitian Lukmana (2009), dan lembar kuisioner pemenuhan kebutuhan tidur yang diambil dari Syaifudin (2011). Analisa data dengan menggunakan uji *kendall tau*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik responden

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	Usia		
	16	8	16,3
	17	10	20,4
	18	23	46,9
2	19	8	16,3
	Kelas		
	X	18	36,7
	XI	31	63,3
3	Tempat tinggal		
	Rumah/dengan orangtua	17	34,7
	Dengan saudara	14	28,6
4	Kos	18	37
	Uang saku		
	< Rp 100.000	5	10,2
	Rp.100.000-Rp.300.000	20	40,8
	>Rp.300.000	21	49

Sumber : Data Primer, 2013

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat karakteristik berdasarkan usia responden dari 49 siswa sebagian besar berusia 18 tahun yaitu 23 responden (46,9 %), berusia 17 tahun yaitu 10 responden (20,4 %), usia 16 tahun yaitu 8 responden (16,3 %), dan usia 19 tahun yaitu 8 responden (16,3%). Berdasarkan kelas yang akan menjadi sampel yaitu kelas X dan XI, sebagian besar yang diambil kelas XI yang terdiri dari kelas IPA dan IPS yaitu 31 responden (63,3%) dan kelas X berjumlah 18 responden (36,7%). Berdasarkan tempat tinggal responden sebagian besar bertempat tinggal di kos ataupun di kontrakan yang jauh dengan orangtua yaitu 18 responden (37%), siswa yang tinggal dengan orangtua berjumlah 17 responden (34,7%), dan siswa yang tinggal dengan saudaranya berjumlah 14 responden (28,6%). Berdasarkan uang saku responden sebagian besar uang saku dalam setiap bulannya >Rp.300.000 yaitu

24 responden (49%), uang saku Rp.100.000-Rp.300.000 yaitu 20 responden, dan uang saku <Rp.100.000 berjumlah 5 responden (10,2%).

### Frekuensi Bermain *Game Online*

Tabel 2 Frekuensi bermain game online Siswa SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta 2013

No	Frekuensi bermain <i>game online</i>	Frekuensi	Persentase (%)
1	Rendah	2	4,1 %
2	Sedang	29	59,2 %
3	Tinggi	18	36,7 %
	Jumlah	49	100%

Sumber: Data Primer diolah, 2013

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden bermain *game online* dengan frekuensi sedang sebanyak 29 responden (59,2%), sedangkan kategori tinggi sebanyak 18 responden (36,7%) dan kategori rendah sebanyak 2 (4,1%).

### Pemenuhan Kebutuhan Tidur

Tabel 3 Pemenuhan Kebutuhan Tidur Siswa SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta 2013

No	Pemenuhan kebutuhan tidur	Frekuensi	Prosentasi (%)
1	Terpenuhi	2	4,1%
2	Cukup terpenuhi	17	34,7%
3	Kurang terpenuhi	14	28,6%
4	Tidak terpenuhi	16	32,7%
	Jumlah	49	100%

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami pemenuhan kebutuhan tidur yang cukup terpenuhi sebanyak 17



responden (34,7%), sedangkan kategori tidak terpenuhi sebanyak 16 responden (32,7%), kategori kurang terpenuhi sebanyak 14 (28,6%), dan responden yang mengalami pemenuhan kebutuhan tidur yang baik atau terpenuhi sebanyak 2 responden (4,1%).

### Hubungan Frekuensi Bermain *Game Online* Dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Siswa SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta

Tabel 4 Tabulasi silang hubungan frekuensi bermain game online dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada anak remaja

Frekuensi bermain <i>game</i> <i>online</i>	Pemenuhan kebutuhan tidur								Total		
	Terpenuhi		Cukup terpenuhi		Kurang terpenuhi		Tidak terpenuhi				
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
Rendah	2	4,1	0	0	0	0	0	0	0	2	4,1
Sedang	0	0	16	32,7	13	26,5	0	0	0	29	59,2
Tinggi	0	0	1	2	1	2	16	32,7	18	36,7	
Total	2	4,1	17	34,7	14	28,5	16	32,7	49	100	

*Data Primer, 2013*

Berdasarkan Tabel 4 tentang tabulasi silang antara hubungan frekuensi bermain *game online* dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada anak usia remaja di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta di atas diketahui bahwa, Sebagian besar siswa mengalami frekuensi bermain *game online* sedang dengan pemenuhan kebutuhan tidur cukup terpenuhi sebanyak 16 responden (32,7%) dan frekuensi bermain *game online* yang tinggi dengan pemenuhan kebutuhan tidak terpenuhi. Sedangkan siswa sebagian kecil mengalami frekuensi bermain *game online* rendah dengan pemenuhan kebutuhan tidur tidak terpenuhi sebanyak 2 responden (4,1%). Untuk mengetahui hubungan antara frekuensi bermain *game online* dengan pemenuhan kebutuhan tidur dilakukan dengan uji *Kendall's Tau* didapatkan nilai  $\pi$  hitung sebesar -0,607 dengan signifikan 0,000. Oleh karena nilai  $\pi$  hitung sebesar -0,607 dan nilai signifikan yang diperoleh 0,000 lebih kecil dari 0,05 ( $\text{sig} < 0,05$ ), maka ada

hubungan antara frekuensi bermain game online dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada anak usia remaja di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta.

## **Pembahasan**

### **1. Frekuensi bermain game online**

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tingkatan dalam frekuensi bermain *game online* siswa kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta sesuai dengan tabel 4.2, yaitu pada frekuensi rendah 2 (4,1%), frekuensi sedang 29 (59,2%), dan frekuensi tinggi 18 (36,7%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat frekuensi bermain *game online* siswa kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta dikatakan sedang. Siswa yang gemar bermain *game online* pada penelitian ini disebabkan oleh siswa yang cenderung memiliki uang saku >300 ribu per bulan, siswa yang jauh dengan orangtuanya, seperti tinggal di kos. Disamping itu, permainan *game* yang sudah merajalela dan diketahui semua jenis kalangan. Tersedianya fasilitas internet di rumah, maupun tersedianya warung internet yang banyak menyediakan waktu 24 jam dalam bermain *game*. Perkembangan psikososial anak usia remaja menurut Erik Erikson yang mengatakan bahwa pada masa ini peran orangtua sebagai figur identifikasi mulai luntur, selain itu remaja mulai bereksperimen dan yang menjadi panutan adalah teman disekitarnya. Kekhawatiran orangtua adalah jika permainan *game* menjadi sebuah rutinitas dalam kesehariannya (Fauzan,2010). Salah satu diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Tucher (2007), seseorang yang bermain *game online* pada tingkat rendah ternyata lebih sehat secara fisik, emosi lebih stabil, imajinatif, lebih santai, aktif secara fisik, dan lebih percaya diri. Elysabet (2005) menyebutkan 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 mengkspresikan diri apabila seseorang hanya menghabiskan waktu untuk bermain di depan layar.

Tersedianya fasilitas layanan internet 24 jam dan jaringan internet yang semakin banyak, maka seseorang apabila tidak berhati-hati dalam menggunakan akan berdampak negatif pada diri orang tersebut. Pada

umumnya seseorang melakukan permainan *game online* dalam batas wajar maksimal 2 ½ jam dalam sehari. Namun pada kenyataannya, anak sulit untuk dihentikan apabila mereka sudah asik dalam bermain.

## 2. Pemenuhan Kebutuhan Tidur

Tidak terpenuhinya kebutuhan tidur tidak hanya mengganggu dalam hal sulit berkonsentrasi, namun juga berpengaruh pada kemampuan metabolisme tubuh untuk bekerjasama dengan baik. Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X dan XI SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta adalah cukup terpenuhi yaitu 17 siswa (34,7%), kemudian diikuti kategori pemenuhan kebutuhan tidur tidak terpenuhi yaitu 16 siswa (32,7%), kebutuhan tidur kategori kurang terpenuhi sebanyak 14 siswa (28,6%), dan kategori pemenuhan kebutuhan tidur terpenuhi hanya 2 siswa (4,1%). Hal ini menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan tidur pada siswa kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta dapat dikatakan cukup terpenuhi. Kebutuhan tidur setiap manusia berbeda-beda pada tingkat perkembangannya, remaja membutuhkan tidur setiap malamnya 8½, namun pada kenyataannya remaja terutama di SMA Muhammadiyah 4 menghabiskan waktu tidurnya kurang dari 7 ½ jam dalam seharinya. Kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu penyakit, stress, lingkungan, gaya hidup dan obat (Potter & Perry, 2005).

Tsui at. al. (2009) dalam Saifudin (2012) menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk dan kurang tidur banyak terjadi pada siswa. Siswa yang memanfaatkan waktu secara baik antara waktu belajar, bermain, dan tidur mempunyai hubungan yang sangat berkaitan. Siswa yang mampu menyeimbangkan atau membagi waktu antara belajar, bermain, dan bersosialisasi maka siswa tersebut dapat mempunyai waktu tidur yang cukup sehingga waktu tidur mereka berkualitas. Namun demikian tidak semua siswa mempunyai kemampuan untuk mengatur jadwal belajar dan bersosialisasi sehingga lama tidur menjadi berkurang.

Pada dasarnya orangtua tidak pernah melarang anaknya untuk bermain maupun berkumpul dengan temannya, dan bermain *game online* dalam batas wajar pun bisa mengasah kemampuan seseorang, namun kadang siswa tidak mengerti hal tersebut. Sering atau tidaknya seseorang terbangun dari tidurnya yang dapat dipengaruhi oleh lingkungan atau akibat adanya

keinginan untuk buang air kecil. Dewasa pada normalnya saat malam akan terbangun satu sampai dua kali, proses terbangun di malam hari akan berpengaruh pada total waktu tidur (Amir,2007).

### **3. Hubungan Frekuensi Bermain *Game Online* Dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur**

Penelitian ini menunjukkan siswa yang bermain *game online* dalam frekuensi rendah sebagian besar pemenuhan kebutuhan tidurnya terpenuhi yaitu sebanyak 2 responden (4,1%). Siswa dengan frekuensi bermain *game online* tinggi, maka pemenuhan kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi yaitu sebanyak 16 responden (32,7%). Hasil dari penelitian ini menunjukkan besarnya nilai  $p$  (0,000) lebih kecil dari 0,05 sehingga terdapat hubungan antara frekuensi bermain *game online* dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada anak usia remaja di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta, yaitu semakin tinggi tingkat frekuensi bermain *game online* maka semakin kurang pemenuhan kebutuhan tidurnya.

Waktu yang mereka gunakan untuk bermain *game online* sebagian besar pada saat jam pulang sekolah dan di waktu sore hari atau malam hari. Saat acara berlangsung sampai larut malam, seseorang kebanyakan tidak akan kelewatan untuk menontonnya sehingga mengalami pengurangan waktu untuk tidur. Selain itu penelitian Saifudin (2012) juga menunjukkan terdapat hubungan antara stress dengan pola tidur dengan nilai ( $r = -0,473$ ;  $p < 0,05$ ). Berdasarkan dari karakteristik responden yang meliputi usia, kelas, tempat tinggal, dan uang saku menunjukkan bahwa siswa yang berusia 18 tahun atau kelas XI ternyata aktifitas untuk bermain game online lebih banyak. Hasil dari wawancara remaja kelas XI yang beraktifitas bermainnya lebih banyak daripada untuk berkonsentrasi dalam belajar, karena mereka berfikir bahwa sebentar lagi mereka akan serius di kelas XII yang menghadapi Ujian Akhir Nasional. Selain itu pada karakteristik tempat tinggal, siswa yang bertempat tinggal jauh dengan orangtua lebih cenderung banyak melakukan aktifitas untuk bermain game online dikarenakan orang tua tidak bisa secara langsung mengamati anaknya. Karakteristik pada uang saku siswa yang mempunyai uang saku lebih banyak juga akan berpengaruh pada aktifitas bermain *game online*.

Selain mengganggu jadwal tidur, ternyata bermain *game online* yang terlalu lama akan memicu pada bekuan darah dan peradangan dalam pembuluh vena, hal ini diakibatkan karena posisi duduk yang terlalu lama dalam posisi yang sama. Bahaya utama dari trombosis dalam tubuh adalah melepasnya sebagian bekuan darah yang ikut aliran darah ke atas dan berada pada pembuluh darah dalam paru yang disebut emboli paru. Bekuan darah tersebut bisa menjadi 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 lain dari terlalu lamanya bermain game adalah pada pencahayaan layar komputer, apabila seseorang terlalu lama di depan layar maka akan sulit untuk tertidur karena cahaya tersebut. Seseorang akan mudah tertidur dalam keadaan cahaya yang redup karena tubuh akan mempengaruhi hormon melatonin yang akan membuat seseorang cepat mengantuk. Dalam permainan *game online* seseorang juga harus tetap terjaga dan waspada saat bermain, hal ini menjadikan hormon adrenalin meningkat sehingga mata menjadi susah untuk tertidur karena ingin memainkan permainan secara terus-menerus (Hidayat, 2006).

Perasaan nyaman sangat penting jika kita akan memulai tidur. Dengan adanya perasaan nyaman dan tenang, maka secara otomatis akan merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon endorfin. Hormon endorfin merupakan sekumpulan urat syaraf yang diproduksi oleh bagian hipotalamus di otak. Hormon ini menyebabkan otot menjadi rileks, sistem imun meningkat dan kadar oksigen dalam darah naik sehingga dapat membuat seseorang tersebut menjadi nyaman sehingga akan cenderung mengantuk dan dapat beristirahat serta tertidur dengan tenang (Klosterman, 2005).

Q.S An-Naba' ayat 9 yang berbunyi

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ اَسْبَابًا Artinya: “Dan Kami jadikan tidurmu

sebagai pelepas lelah bagimu”. Pada dasarnya tidur merupakan proses fisiologis yang penting untuk tubuh, dan jika seseorang mengalami kekurangan tidur maka akan berdampak pada segi psikis maupun fisiknya, antara lain yaitu susah berkonsentrasi, perasaan mengantuk pada siang hari, serta perasaan lelah saat beraktivitas. Kebutuhan tidur sama pentingnya

dengan kebutuhan untuk makan, aktivitas, bernafas, seksual, dan kebutuhan lainnya (Wartanah, 2006).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang “hubungan frekuensi bermain *game online* dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada anak usia remaja di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta”, dapat disimpulkan bahwa Frekuensi bermain *game online* pada siswa kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta adalah sedang yaitu 29 siswa (59,2%), Pemenuhan kebutuhan tidur pada siswa kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta adalah cukup terpenuhi yaitu 17 siswa (34,7%). Terdapat hubungan antara frekuensi bermain *game online* dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada anak usia remaja di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta ( $r=-0,607;p<0,01$ ).

### **Saran**

Bagi Responden, penelitian ini diharapkan agar responden dapat memanfaatkan waktu sebaik mungkin dan membatasi dalam bermain *game online* sehingga dapat terpenuhinya kebutuhan tidur, perlu mempelajari bahwa permainan *game online* dapat menimbulkan adiksi. Selain itu terkait dengan pembatasan uang saku siswa yang berlebih akan lebih baik jika di tabung, pengawasan orang tua harus semaksimal mungkin.

Bagi sekolah, pendidikan tentang bahaya bermain *game online*, menurunkan frekuensi dalam bermain *game online*, dan penyuluhan yang bekerjasama dengan pakar kesehatan tentang materi yang terkait.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan metode yang berbeda, misalnya dengan observasi langsung terhadap frekuensi bermain *game online* dan pemenuhan kebutuhan tidur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Desmita, 2005. *Psikologi perkembangan Remaja*, Rosdakarya, Bandung.
- Lukmana, I., 2011. *Hubungan frekuensi menonton tayangan kekerasan di televisi dengan perilaku agresif pada anak kelas IV di SD Glahaombo Tempel*, Skripsi Tidak dipublikasikan, Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Potter, P . A & Perry, A.G. 2005. *Fundamentals of Nursing*, 5<sup>th</sup> ed, St. Louis: Mosby.
- Saiful, 2010. *Terlalu Lama Bermain Video Game*, (<http://www.health.okezone.com>, diakses tanggal 2 November 2012)
- Syaifudin, 2012. *Hubungan antara stress dengan pola tidur pada siswa SMP pondok pesantren modern MBS di Bokoharjo, Prambanan, Sleman*, SKripsi Tidak dipublikasikan, Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Tucher, L.A. 2007. *Games and Health* . *Journal of youth n adolescence*. 16 (5): 415-425
- Wartonah, T., 2006. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*, Salemba Medika , Jakarta.