

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS BERMAIN GAME DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA USIA REMAJA DI MTS MANBA'UL ULUM REJOTANGAN TULUNGAGUNG

The Relationship Between Game Playing Intensity And Sleep Disorders In Adolescents At Manba'ul Ulum Mts Rejotangan Tulungagung

Lasman¹⁾, Suharyoto²⁾, Aesthetica Islamy³⁾*, Surtini⁴⁾

^{1,2,3,4)}Keperawatan, STIKes Hutama Abdi Husada Tulungagung, Jawa Timur, Indonesia

*e-mail: tika.aesthetica@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Dunia teknologi pada saat ini berkembang dengan pesat, perkembangan teknologi kehidupan manusia seperti kesehatan, pangan, industri dll. Begitupun perkembangan teknologi dalam bidang elektronik di dunia saat ini semakin pesat, salah satunya adalah *game*. Saat ini *Game* merupakan aplikasi yang banyak digunakan dan dinikmati para pengguna media elektronik. **Tujuan penelitian:** untuk mengetahui hubungan antara intensitas bermain *game* dengan gangguan pola tidur pada usia remaja di MTS Manba'ul Ulum Rejotangan Tulungagung. **Metode:** Desain penelitian menggunakan *Cross sectional*. Prosedur pengumpulan data menggunakan kuisioner. Jumlah populasi 78 responden. Teknik pengambilan sampel *Purposive sampling* dengan jumlah sampel 35 responden. Uji Statistik menggunakan *Spearman rho* $\alpha = 0,05$. **Hasil:** penelitian ini didapatkan hasil responden yang memiliki intensitas bermain *game* tinggi sejumlah 19 responden atau 54.3% dan responden yang ada atau mengalami gangguan pola tidur sebanyak 25 responden atau 71.4 %. Kesimpulan diperoleh nilai $p = 0,003$ dengan $\alpha = 0,05$ dimana $p < \alpha$ sehingga H_0 ditolak yang artinya ada hubungan antara intensitas bermain *game* dengan gangguan pola tidur pada usia remaja di MTS Manba'ul Ulum Rejotangan Tulungagung. **Kesimpulan:** orang tua dan guru perlu menimbang berbagai dampak yang mungkin muncul terhadap siswa bila terlalu lama bermain dengan *game* tersebut. Khususnya orang tua harus mengawasi aktifitas anak dalam bermain, salah satunya dengan cara mengontrol tentang alat permainan mereka. Hal positif apa yang bisa di ambil, serta hal negatif apa yang perlu di jauhi anak.

Kata Kunci: Intensitas, *Game*, Gangguan pola tidur

ABSTRACT

Introduction: The world of technology at this time is growing rapidly, developments technology of human life such as health, food, industry, etc. Likewise technological developments in the electronics field in today's increasingly world, one of them is *game*. Currently *Game* is a lot of applications used and enjoyed by users of electronic media. **The purpose of research:** to know the relationship between the intensity of playing games with sleep disorders in adolescence at MTS Manba'ul Ulum Rejotangan Tulungagung. **Method:** Design studies using *cross sectional*, Collection procedure data using questionnaires. Total population 78 respondents. Purposive sampling technique with a sample of 35 respondents. Statistic test using *spearman rho* test with $\alpha = 0.05$. From this research, the result of the respondent has intensity playing high games of 19 respondent or 54.3 % and existing respondents or experienced sleep disorder us much as 25 respondent or 71.4 %. Conclusion obtained $p = 0,003$ with $\alpha = 0,05$ where $p < \alpha$ so H_0 denied which

Corresponding author.

tika.aesthetica@gmail.com

Accepted: 02 Februari 2023

Publish by ITSkes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

means there is a relationship between the intensity of playing games with sleep disorders in adolescence at MTS Manba'ul Ulum Rejotangan Tulungagung. Conclusion: Thus parents and teachers need to weigh the various the impact that may arise on the student when too long to play with the game. Especially parents should supervise children's activities in play, one of them by controlling about their game tools. What positive things can be taken, as well as what negative things need to be shunned by children

Keywords: *Intensity, Game, Sleep disorder.*

PENDAHULUAN

Dunia teknologi pada saat ini berkembang dengan pesat, perkembangan teknologi kehidupan manusia seperti kesehatan, pangan, industri dll. Begitupun perkembangan teknologi dalam bidang elektronik di dunia saat ini semakin pesat, salah satunya adalah *game*. Orang - orang dapat memainkan *game* menggunakan konsol, *personal computer* (PC) maupun telepon genggam. Jenis *game* meliputi *game offline* dan *game online*. *Game* itu sendiri pada dasarnya bersifat hiburan karena jika pengguna memainkan *game* maka akan terasa senang. Didalam era saat ini, *game* disajikan dengan kualitas visualisasi yang cukup canggih karena didukung oleh teknologi sehingga pemain lebih interaktif sesuai kemauannya sendiri dan pemain terasa hidup dalam *game* tersebut.

Bermain *game* adalah salah satu faktor yang mempengaruhi waktu istirahat dan tidur. Istirahat adalah perasaan relaks secara mental, bebas dari kecemasan dan tenang secara fisik. Tidur merupakan keadaan hilangnya kesadaran secara normal dan periodik. Dengan tidur maka akan dapat diperoleh kesempatan untuk beristirahat dan memulihkan kondisi tubuh baik secara fisiologis maupun psikis. Tidur dapat dianggap sebagai suatu perlindungan bagi tubuh untuk menghindarkan pengaruh – pengaruh yang merugikan kesehatan akibat kurang tidur (Endang, 2016)

Tidur merupakan kunci utama untuk menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh. Oleh karena itu seseorang harus menjaga pola tidur yang baik dan teratur. Gangguan pola tidur adalah kondisi dimana seseorang mengalami atau mempunyai resiko perubahan dalam jumlah dan kualitas pola istirahat yang menyebabkan ketidaknyamanan atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan (Hidayat, 2018)

Sekarang ini bermain *game* merupakan fenomena yang telah marak di Indonesia. *Game* sudah menjadi alternatif hiburan bukan hanya dari kalangan anak – anak saja, akan tetapi mayoritas penggunanya adalah remaja. 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 di kenal dengan “*adolescent*” yang bermakna remaja yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa (Soetjningsih, 2015).

Menurut Henry S (2012) remaja sekarang ini terutama laki- laki mengalami gangguan saat

tidur, seperti kurangnya waktu tidur. Hal ini terjadi karena remaja lebih suka menghabiskan waktu luangnya untuk bermain *game* menggunakan *Handphone* ataupun *komputer*. Waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat atau bermain, namun anak cenderung memanfaatkan untuk duduk didepan layar dan asik dalam permainan *game*.

Saat ini *game* dapat diperoleh dengan mudah melalui aplikasi dalam *handphone* dan media internet. Selain itu tempat yang menyediakan fasilitas *game*, juga semakin bertambah banyak, seperti warung internet (Warnet) yang menyediakan 24 jam untuk bermain *game*, sudah banyak didapatkan di kota bahkan di pedesaan. Apalagi biasanya menawarkan biaya sewa yang relative terjangkau. Sehingga merekapun dengan leluasa memainkan *game* hingga berjam – jam tanpa ada yang melarang atau memperingati mereka untuk pulang ke rumah. Maraknya *game* baik *game online* maupun *game offline* saat ini menyebabkan pemain menjadi kecanduan terhadap permainan tersebut. Karena permainan tersebut mempunyai sifat adiktif. Fase kecanduan bermain *game* merupakan keadaan dimana seorang pemain akan sangat sulit untuk lepas dari permainannya tersebut. Beberapa sebab yang membuat remaja kecanduan *game*, salah satunya adalah tantangan yang membuat membuat pecandunya terus merasa tertantang.

Di dunia pada tahun 2013, jumlah *gamer* sebanyak 1,3 milyar. Saat ini jumlah populasi dunia sebanyak 7,1 milyar artinya 17 % total penduduk adalah *gamer* (Maulana A, 2013). Sebuah lembaga analisis pasar bernama Park Associates melaporkan hampir 44% lebih penduduk Amerika Serikat adalah *gamer*. Kini dari total populasi 307 juta jiwa, 135 juta warga Amerika Serikat diklasifikasikan sebagai *gamer*. Sebagian besar Anak-anak usia sekolah dan remaja di Amerika Serikat menggunakan sekitar 7 jam per hari berada di depan layar media elektronik. Hal ini tentunya memberikan efek negatif terhadap kesehatan umum, aktifitas fisik, dan sosial kognitif (Newbie, 2016).

Menurut Ketua Umum APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia), Ntaba josua (2015), pengguna internet di Indonesia mencapai 132,7 juta orang, atau sekitar 51,7 % dari total populasi Indonesia. Dari data pengguna internet aktif diperkirakan pemain *game online* aktif Indonesia berkisar 6 juta orang atau sekitar 10% dari total jumlah pengguna internet. Pengertian aktif disini adalah mereka yang hampir setiap hari bermain *game online*. Untuk pemain *game online* pasif, diperkirakan mencapai sekitar 15 jutaan. Tiap tahunnya pemain *game* Indonesia diperkirakan meningkat sekitar 5 -10 % seiring dengan semakin pesatnya infrastruktur internet di Indonesia.

Peneliti melakukan wawancara kepada salah satu guru di MTS Manba'ul Ulum Buntaran Rejotangan beliau mengatakan bahwa ada tiga siswa yang tertidur saat jam pelajaran yang masih berlangsung, peneliti juga mewawancarai salah satu siswa yang tertidur di kelas dia mengatakan bahwa dia tertidur saat jam pelajaran karena semalam bermain *game* dari jam 21.00 – 03.00 WIB.

Bermain *game online* maupun *offline* juga membawa dampak negatif khususnya dikalangan siswa. Bermain *game* bias mempengaruhi jadwal kehidupan siswa sehari – hari, biasanya dapat

mengubah sikap siswa menjadi malas belajar, dan tidur tidak pada waktunya sehingga menyebabkan gangguan pola tidur.

METODOLOGI PENELITIAN

Alat dan Bahan

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian asosiatif / hubungan dengan pendekatan *cross sectional* dimana pengukuran atau pengamatan dilakukan pada saat bersamaan (sekali waktu). Penelitian asosiatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja siswa siswi MTS Manba'ul Ulum Buntaran Rejotangan yang memenuhi kriteria *Inklusi*. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah kuesioner mengenai intensitas bermain *game* dan kuesioner gangguan pola tidur.

Analisa data merupakan suatu proses yang dilakukan secara sistematis terhadap data yang telah dikumpulkan dengan tujuan supaya trends & relationship bisa diteliti (Nursalam, 2011).

Kemudian dilakukan uji *Sperman Rho* untuk mengetahui hubungan Variabel Independen terhadap Variabel Dependen. Derajat kemaknaan $\alpha = 0,05$ artinya jika uji statistik menunjukkan $p < 0,05$ maka ada pengaruh yang signifikansi antara Variabel Independen terhadap Variabel Dependen. Analisa data menggunakan komputerisasi dengan *software SPSS* dan hasilnya akan disajikan dalam bentuk tabel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Intensitas bermain game pada remaja siswa dan siswi MTS Manba'ul Ulum Rejotangan Tulungagung.

Intensitas	Frekwensi	Presentase (%)
Rendah	9	25.7
Sedang	7	20.0
Tinggi	19	54.3
Total	35	100.0

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2018

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dari jumlah 35 responden, berdasarkan tingkat intensitas bermain game remaja MTS Manba'ul Ulum Rejotangan mayoritas tinggi yaitu sebanyak 19 orang atau 54.3 %.

Tabel 2. Pola tidur pada remaja siswa dan siswi MTS Manba’ul Ulum Rejotangan Tulungagung

Pola tidur	Frekwensi	Presentase (%)
Tidak ada gangguan	10	28.6
Ada / mengalami gangguan	25	71.4
Total	35	100.0

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2018

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui bahwa dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dari jumlah 35 responden, berdasarkan pola tidur yang mayoritas ada / mengalami gangguan pola tidur sebanyak 25 orang atau 71.4%.

Tabel 3. Hubungan Antara Intensitas Bermain *Game* Berdasarkan Gangguan Pola Tidur Pada Usia Remaja Siswa dan Siswi Di MTS Manba’ul Ulum Rejotangan Tulungagung Tahun 2018.

Distribusi frekuensi Intensitas Bermain *Game* Berdasarkan Gangguan Pola Tidur

		Klasifikasi Pola tidur			
			Tidak ada gangguan pola tidur	Ada/mengalami gangguan pola tidur	Total
Intensitas bermain <i>game</i>	Rendah	Count	4	5	9
		% of Total	11.4%	14.3%	25.7%
	Sedang	Count	2	5	7
		% of Total	5.7%	14.3%	20.0%
	Tinggi	Count	4	15	19
		% of Total	11.4%	42.9%	54.3%
Total	Count	10	22	35	
	% of Total	28.6%	71.4%	100.0%	

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2018

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui bahwa dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dari jumlah 35 responden yang intensitas bermain *game* kategori tinggi dan mengalami gangguan pola tidur yaitu sebanyak 15 responden atau 42.9 %.

Berdasarkan pada perhitungan uji statistik spearman rho nilai yang telah didapatkan $p = 0,003$ dimana $p < 0,05$. Sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada hubungan antara intensitas bermain *Game* dengan gangguan pola tidur pada usia remaja Di MTS Manba’ul Ulum Rejotangan Tulungagung Tahun 2018

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	n	%
Perempuan	35	71,43
Laki-laki	14	28,57
Total	49	100

Menurut Adam dan rollings (2013) Intensitas adalah kekuatan suatu sikap dimana pada

setiap orang belum tentu sama. Sedangkan pengertian dari Intensitas bermain *game* yaitu besar kekuatan, konsentrasi yang digunakan dalam bermain *game* yang memiliki sifat kuantitatif yang memiliki derajat bertingkat – tingakat. Adapun aspek-aspek intensitas bermain *game* yaitu frekuensi dan lama mengakses (Durasi). Pada penelitian ini dilihat dari frekuensi bermain *game* siswa dan siswi MTS Manba'ul Ulum Rejotangan Tulungagung didapatkan hasil frekuensinya cukup sering 3-5 x / minggu yaitu sebanyak 15 responden (42.9%) dan dilihat dari lamanya (durasi) bermain *game* cukup sering (3.5 - 7 jam / minggu) sebanyak 16 responden (45,7%), sering >7 / minggu sebanyak 16 responden (45.7%). Dari data tersebut menunjukkan bahwa tingkat intensitas bermain *game* siswa MTS Manba'ul Ulum Rejotangan Tulungagung didapatkan rata – rata 57,8 % atau dalam kategori Sedang.

Berdasarkan tabel 2 dapat di jelaskan dari 35 responden, responden yang tidak mengalami gangguan pola tidur sebanyak 10 orang atau 28.6 %, dan responden yang ada / mengalami gangguan pola tidur sebanyak 25 orang atau 71.4 % .Menurut Dewi Marlianti (2015) Gangguan pola tidur merupakan kondisi yang ditandai dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seseorang individu. Penyebab dari gangguan pola tidur ini antara lain kerusakan transpor oksigen, gangguan metabolisme, kerusakan eliminasi, pengaruh obat, immobilitas, nyeri pada kaki, faktor lingkungan yang mengganggu, gaya hidup yang buruk dan lain – lain (Alimul, 2012). Menurut Potter & perry (2011) Karena tuntutan gaya hidup yang memperpendek waktu yang tersedia untuk tidur dan kemungkinan kebutuhan fisiologis, maka remaja seringkali mengantuk berlebihan pada siang hari. Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat kesesuaian dengan teori yang ada di atas bahwa gaya hidup dapat mempengaruhi pola tidur seseorang, seperti bermain *game* sampai dini hari sehingga mereka lupa untuk beristirahat. Dibuktikan di MTS Manba'ul Ulum Rejotangan Tulungagung dari 35 responden, berdasarkan pola tidurnya didapatkan rata - rata 11 atau ≥ 10 artinya ada / mengalami gangguan pola tidur.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian ada hubungan antara intensitas bermain *Game* dengan gangguan pola tidur pada usia remaja Di MTS Manba'ul Ulum Rejotangan Tulungagung Tahun 2018.

KEPUSTAKAAN

- Adam dan rollings. (2013). *Fundamentals of game design*. New Riders.
- Alimul, H. A. A. (2012). *Konsep Dasar Pendidikan Keperawatan Dalam Kesehatan*. Salemba Medika.
- Dewi Marlianti. (2015). *Hubungan kecanduan bermain game online dan gangguan pola tidur dan motivasi belajar anak usia 10 – 12 tahun*. UIN ALAUDDIN MAKASSAR.
- Endang, L. (2016). *Insomnia: Gangguan Sulit*.
- Henry S. (2012). *Cerdas Dengan Game*. PT Gramedia Pustaka Utama.

Corresponding author.

tika.aesthetica@gmail.com

Accepted: 02 Februari 2023

Publish by ITSkes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

- Hidayat A. (2018). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep Dan Proses Keperawatan Buku 2*. EGC.
- Maulana A. (2013). *7 Fakta Dunia Game Di Penghujung Tahun 2013*. lipuatan6.
- Newbie. (2016). *Negara Dengan Jumlah Gamer Terbanyak Di Dunia Termasuk Indonesia*.
<http://m.kaskus.co.id>
- Ntaba josua. (2015). *Jurnal Hubungan antara Lama Permainan Game Online Dengan Gangguan Pola Tidur*. <http://repository.uksw.edu/bitstream/>
- Nursalam. (2011). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Salemba Medika.
- Potter & perry. (2011). *Fundamental of nursing edisi 7, terjemahan (Fenderik, A) (7th ed.)*. Salemba Medika.
- Soetjningsih. (2015). *Tumbuh kembang remaja edisi 2 (2nd ed.)*. EGC.