

**NASKAH PUBLIKASI
ANALISIS HUBUNGAN ANTARA BERMAIN GAME ONLINE DENGAN
KUALITAS TIDUR MAHASISWA STIKES WIRA HUSADA
YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2022-2023**

Disusun sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat



Disusun Oleh
Marselinus Umbu Kaleka
KM.19.00623

**PEMINATAN PROMOSI KESEHATAN DAN ILMU PERILAKU
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
WIRA HUSADA
YOGYAKARTA
2023**

NASKAH PUBLIKASI

**ANALISIS HUBUNGAN ANTARA BERMAIN GAME ONLINE DENGAN
KUALITAS TIDUR MAHASISWA STIKES WIRA HUSADA
YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2022-2023**

Disusun Oleh:
Marselinus Umbu Kaleka
KM.19.00623

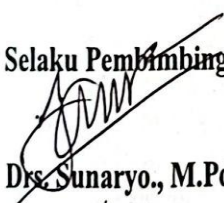
Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal, 3 Agustus 2023

Susunan Dewan Penguji

Selaku Pembimbing I


Ariana Sumekar, S.K.M., M.Sc

Selaku Pembimbing II


Drs. Sunaryo., M.Pd.

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Mengetahui

Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat



Dewi Ariyani Wulandari, S.K.M., M.P.H

**ANALISIS HUBUNGAN ANTARA BERMAIN GAME ONLINE DENGAN
KUALITAS TIDUR MAHASISWA STIKES WIRA HUSADA
YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2022-2023**

¹Marselinus umbu kaleka, ²Ariana Sumekar, ³Drs.Sunaryo

INTISARI

Latar belakang : *Game online* adalah permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain dari seluruh dunia, dimana mesin atau smartphone yang digunakan oleh pemain game terhubung dengan jaringan. *Game online* dapat diakses melalui jaringan internet yang berkembang pesat dan sangat digemari oleh banyak kalangan, termasuk kalangan pelajar, sedang penggunaan saat bermain game adalah hiburan untuk mengisi waktu luang.

Tujuan penelitian : Untuk mengetahui hubungan antara bermain *game online* dengan kualitas tidur mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Tahun Ajaran 2022-2023.

Metode : Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode penelitian survey analitik. teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling dengan jumlah 77 responden.

Hasil : Berdasarkan hasil uji chi square di peroleh nilai p value (0,001) jauh lebih rendah dari standar signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$). HI berarti diterima yang berarti ada hubungan antara kebiasaan bermain *Game Online* dengan kualitas tidur mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta tahun ajaran 2022-2023.

Kesimpulan : Ada hubungan antara kebiasaan bermain *Game Online* dengan kualitas tidur mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta tahun ajaran 2022-2023.

Kata kunci : Game Online, Kualitas Tidur

¹Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat (S1) STIKES Wira Husada Yogyakarta

² Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

³ Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

**ANALISIS HUBUNGAN ANTARA BERMAIN GAME ONLINE DENGAN
KUALITAS TIDUR MAHASISWA STIKES WIRA HUSADA
YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2022-2023**

¹Marselinus umbu kaleka,²Ariana Sumekar,³ Drs.Sunaryo

ABSTRACT

Background : Online games are games that can be accessed by many players from all over the world, where the machines or smartphones used by game players are connected to the network. Online games can be accessed via the internet which is growing rapidly and is very popular with many groups, including students, while playing games is entertainment to fill spare time.

Objective : To find out the relationship between playing online games and the sleep quality of Wira Husada College of Health Sciences students for the 2022-2023 Academic Year.

Methods : This type of research is quantitative with an analytic survey research method. The sampling technique in this study was total sampling with 64 respondents.

Results : Based on the results of the chi square statistical test, the p value (0.001) is much lower than the significant standard of 0.05 or ($p < \alpha$). HI means accepted, which means there is a relationship between the habit of playing online games and the sleep quality of STIKES Wira Husada Yogyakarta students for the 2022-2023 academic year.

Conclusion : There is a relationship between the habit of playing online games and the sleep quality of STIKES Wira Husada Yogyakarta students for the 2022-2023 academic year.

Keywords : Online Games, Sleep Quality

¹ Students of Health Public (S1) Study Program STIKES Wira Husada Yogyakarta

² Lecturer STIKES Wira Husada Yogyakarta

³Lecturer STIKES Wira Husada Yogyakarta

PENDAHULUAN

Data yang dilansir dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) itu mencatat jumlah pengguna internet di tanah air. Hasilnya, pengguna internet di Indonesia meningkat 10,12% pada tahun 2018 dibandingkan tahun sebelumnya. Secara total, pengguna internet mencapai 171,17 juta pengguna dari 264,16 juta penduduk. Dari data tersebut hampir 80% berusia antara 15-29 tahun, persentase pengguna internet berusia 15-29 tahun yang memiliki masing-masing jenis perangkat antara lain *handphone* (96%), *smartphone* (94%), *handphone non-smartphone ponsel* (21%), laptop atau *komputer desktop* (66%), meja (23%), konsol game (16%), hingga perangkat *virtual reality* (5,1%). APJII menyebutkan, perangkat untuk bermain *game online* terbanyak menggunakan perangkat *mobile (smartphone)* sebanyak 160,9 juta atau sekitar 67,8%. Riset Newzoo juga menunjukkan bahwa Indonesia menjadi negara dengan jumlah gamer terbanyak yang bermain di perangkat *mobile (smarphone)* dengan 221,2 juta pengguna dibandingkan dengan 121 juta pengguna *komputer desktop*.

Internet dapat menghubungkan jaringan *komputer* dan dapat menyediakan sejumlah besar informasi. Teknologi internet dapat memberikan dampak yang sangat besar dan beragam bagi manusia dalam berbagai bidang. Era digital ini telah melahirkan globalisasi dalam setiap kehidupan manusia. Di jaringan internet dimana teknologi informasi komputer ini, setiap orang dapat dengan mudah mendapatkan media informasi dan hiburan dengan cepat. salah satu perkembangan teknologi yang paling pesat adalah *game online*.¹

Game online adalah permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain dari seluruh dunia, dimana mesin atau *smartphone* yang digunakan oleh pemain game terhubung dengan jaringan. *Game online* dapat diakses melalui jaringan internet yang berkembang pesat dan sangat digemari oleh banyak kalangan, termasuk kalangan pelajar, sedang penggunaan saat bermain game adalah hiburan untuk mengisi waktu luang. Namun, para pemain game online sulit mengontrol kebiasaan bermainnya hingga menjadi kecanduan.²

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga orang tersebut tidak merasa lelah, gelisah dan tidak mudah letih-lesu, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, sakit kepala, sering menguap dan mudah mengantuk, mata perih. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia dan memiliki efek memulihkan kondisi tubuh. tanpa tidur dan istirahat yang cukup, kemampuan anda untuk berkonsentrasi dan bergerak berkurang dan sifat lekas marah anda meningkat. keadaan tidur yang dialami seseorang, yang akan menghasilkan perasaan segar dan sehat setelah bangun tidur. Salah satu aspek utama yang dapat meningkatkan kesehatan adalah tetap tidur untuk memastikan fungsi tubuh diangkat ke tingkat fungsional terbaik, dan untuk memastikan mereka tetap waspada sepanjang hari untuk menyelesaikan tugas dan menikmati kualitas hidup yang tinggi.³

Nurdila menyatakan hasil penelitiannya bahwa kualitas tidur sangat erat kaitannya dengan bermain game online tanpa memandang usia,⁴ serta penelitian yang dilakukan oleh, yang menemukan bahwa orang yang berusia remaja atau mahasiswa jauh lebih mungkin untuk mengalami kecanduan.⁵

METODE

Penelitian ini dilakukan di STIKES Wira Husada Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode penelitian survey analitik, dengan rancangan yang digunakan yaitu *cross sectional*, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi kesehatan masyarakat STIKES Wira Husada tahun ajaran 2022-2023. jumlah sampel yang di ambil 77 mahasiswa reguler. Alat ukur yang di gunakan adalah kuesoner yang di modifikasi dari penelitian.⁶ Data diolah dan dianalisis menggunakan uji *Chi-square*.

HASIL

Tabel 7.

Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin, umur, dan semester mahasiswa

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin		
Laki- laki	29	37,7
Perempuan	48	62,3
Total	77	100,0
Umur		
19	29	37,7
20	34	44,2
21	8	10,4
22	6	7,8
Total	77	100,0
Semester		
II	32	41,5
IV	24	31,1
VI	21	27,2
Total	77	100,0

Sumber: Data primer 2023

Berdasarkan tabel 7. menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 29 orang (37,677%), Sedangkan responden dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 48 orang (62,3%), Kemudian sebagian besar responden yang memiliki rata-rata usia 20 sebanyak 34 orang (44,2%) yang termasuk dalam remaja pertengahan dan remaja akhir. Dari jumlah keseluruhan responden terbagi beberapa semester yaitu semester II berjumlah 32 responden (41,5%) dan semester IV berjumlah 24 responden (31,1%) sedangkan semester VI berjumlah 21 responden (27,2%).

Tabel 8

Analisis Univariat Distribusi Frekuensi kebiasaan bermain *Game Online* Mahasiswa Stikes Wira Husada Yogyakarta.

Kebiasaan Bermain <i>Game Online</i>	Frekuensi(n)	Persentase(%)
Kadang-kadang	34	44,2
Sering	43	55,8
Total	77	100,0

Sumber: Data primer 2023

Berdasarkan tabel 8. menunjukkan bahwa responden dengan kebiasaan bermain *Game Online* dengan kriteria kadang-kadang berjumlah 34 orang (44,2%) dan responden dengan kebiasaan bermain *Game Online* dengan kriteria sering berjumlah 43 orang (55,8%).

Tabel 9

Analisi Univariat Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Mahasiswa

Kualitas Tidur Mahasiswa	Frekuensi	Persentase
Buruk	47	61,0
Baik	30	39,0
Total	77	100,0

Sumber : Data primer 2023

Berdasarkan Tabel 9. menunjukkan bahwa responden dengan kualitas tidur buruk berjumlah 47 orang (61,0%) dan responden dengan kualitas tidur baik berjumlah 30 orang (39,0%).

Tabel 10. Tabulasi silang hubungan antara kebiasaan bermain *Game Online* dengan kualitas tidur mahasiswa.

Kebiasaan <i>Game Online</i>	Kualitas Tidur Mahasiswa						P value
	Buruk		Baik		Total		
	N	%	N	%	n	%	
Kadang-kadang	28	36,4%	6	7,8%	34	44,2%	0,001
Sering	19	24,7%	24	31,2%	43	55,8%	
Total	47	61,0%	30	39,0%	77	100,0	

Sumber. Data primer 2023

Berdasarkan tabel 10. Dapat dijelaskan bahwa responden yang mempunyai kebiasaan bermain *Game Online* kadang kadang berjumlah 34 orang (44,2 %) dengan mempunyai kualitas tidur buruk berjumlah 28 orang (36,4 %) dan kebiasaan kualitas tidur baik 6 orang (7,8 %), sedangkan responden yang mempunyai kebiasaan bermain game online dengan kategorisering berjumlah 43 (55,8%), dengan kualitas tidur buruk ada 19 (24,7%) dan mempunyai kualitas tidur baik berjumlah 30 (39,0), Hasil uji dengan menggunakan chi-square didapatkan nilai 0,001 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan bermain *Game Online* dengan kualitas tidur Mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta Tahun Ajaran 2022-2023.

PEMBAHASAN

a. Kebiasaan bermain *game online*

Berdasarkan hasil uji univariat menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 44,2% mahasiswa yang bermain *game online* dengan kategori kadang-kadang dan sebanyak 55,8% mahasiswa dengan kategori sering bermain game online.

Peneliti berpendapat bahwa mudah dan murah biaya untuk bisa mengakses *game online* merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan pemain menjadi candu, dan juga dengan hadirnya merk *Smartphone* terbaru membuat pemain game online tertarik dan membeli untuk meningkatkan *skill* dalam bermain *game*, hal ini yang mengakibatkan pemain *game online* menjadi sering bermain *game online* dan lupa akan waktu tidur akibat keseruan dalam bermain *game online*.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa cuman iseng-iseng untuk bermain *game online* karena banyaknya tugas dari kampus yang membuat mahasiswa untuk mencoba bermain *game online* untuk menghilangkan rasa bosan akibat banyaknya kegiatan mahasiswa di kampus sehingga mahasiswa memilih untuk bermain *game online* kurang dari 1 jam dalam sehari, Hal ini akan berdampak pada kesehatan mental, mudah tersinggung, depresi, kurang konsentrasi, jika mahasiswa tidak bisa mengontrol aktivitas bermain *game online*, awalnya cuman iseng-iseng saja untuk menghilangkan rasa bosan dengan aktivitas yang mereka lakukan sebelumnya yang bisa menimbulkan kecanduan.

b. Kualitas tidur mahasiswa

Berdasarkan hasil uji univariat menunjukkan sebanyak 30 (39,0%) responden dengan kualitas tidur buruk. dan sebanyak 47 (61,0%) responden dengan kualitas tidur baik. Peneliti berpendapat bahwa kualitas tidur mahasiswa buruk dikarenakan dari sebagian responden terlalu banyak bermain *game online* sehingga kurangnya waktu untuk tidur, responden juga tidak bisa mengatur waktu saat bermain *game online* sehingga mengakibatkan tidak teraturnya waktu tidur dan mempengaruhi pada kurangnya waktu tidur pada mahasiswa yang bisah mengakibatkan jam untuk perkuliahan terganggu.

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa aktivitas mahasiswa bermain game online sangat berpengaruh pada jam tidur yang tidak beraturan misalkan jam tidur normal yaitu 7-8 jam dalam sehari,akhirnya berkurang menjadi 3-4 jam dalam sehari karena keasyikan bermain *game online* dan menikmati keseruan dalam bermain game online akhirnya lupa dengan waktu yang seharusnya digunakan untuk bisa tidur, hal akan berdampak pada kurangnya konsentrasi pada saat jam kuliah, kelopak mata kehitaman,mudah tersinggung, imunitas tubuh menurun dan telat mengikuti jam kuliah.

c. Analisis Hubungan Antara kebiasaan bermain *Game Online* dengan kualitas tidur mahasiswa

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan didapatkan nilai sig untuk bermain game online dengan kualitas tidur 0,200, dalam uji normalitas jika nilai sig > 0,05 maka data dapat dikatakan normal dan jika nilai sig < 0,05 maka data dikatakan tidak normal. Dari hasil diatas maka dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal oleh sebab itu uji yang tepat digunakan adalah uji chi-square dimana uji tersebut untuk mengukur nilai signifikan antara dua variabel, maka di peroleh nilai p value (0,003) jauh lebih rendah dari standar signifikan dari 0,05 yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan bermain *Game Online* dengan kualitas tidur mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta tahun ajaran 2022-2023.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa berdasarkan hasil analisis data dengan uji Chi-Square maka diperoleh nilai p value = 0,001, $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$). H_a diterima dan H_0 ditolak. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa mereka terkadang terlambat tidur pada malam hari dikarenakan bermain *game online* terlebih dahulu, mulanya hanya bermain *game online* saja sebentar sebelum mereka memulai tidur. Ini disebabkan karena kebanyakan mahasiswa menggunakan waktu tidurnya untuk bermain *game online* dan melupakan waktu untuk tidurnya, bahkan mereka bermain *game online* di setiap saat.⁷

Bermain *game online* secara berlebihan mengakibatkan kurangnya waktu tidur yang berakibat pada terganggunya Kesehatan. Hal tersebut dapat terjadi karena seseorang yang sudah mengalami kecanduan akan merelakan waktu tidurnya hanya untuk bermain *game online*. Sebagai makhluk hidup, istirahat/tidur menjadi kebutuhan dasar yang harus terpenuhi. Tidur merupakan proses fisiologis yang sangat penting untuk kebutuhan fisiologis tubuh manusia. Seseorang tidak dapat bertahan hidup tanpa kualitas dan kuantitas tidur yang cukup, karena pada saat tidur sel-sel tubuh akan pulih, sehingga mengembalikan tubuh ke keadaan semula. Gangguan tidur yang sering dialami manusia antara lain insomnia, *sleep apnea*, dan insomnia.⁸

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain analitik korelasi Sampel dalam penelitian sebanyak 34 mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Univeritas Muhammadiyah Bengkulu. Pada hasil di atas diperoleh nilai $r=0,083$ dan nilai $p=0,640$. Kesimpulan dari hasil tersebut adanya hubungan kualitas tidur dengan bermain game online dengan kualitas tidur bentuk hubungan negatif, memiliki korelasi lemah. Hasil uji statistik didapatkan tidak ada korelasi-korelasi antara hubungan kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur mahasiswa prodi kesehatan masyarakat ($p=0,640$). Tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur mahasiswa prodi kesehatan masyarakat Univeritas Muhammadiyah Bengkulu. Kata Kunci: *game online*, Kualitas tidur, mahasiswa. Hubungan kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur menunjukkan tidak ada korelasi ($r =0,083$) dan berpola positif artinya semakin kebiasaan bermain game online semakin besar kualitas tidurnya. Nilai koefisien dengan seterminasi 0,007, hasil uji statistik didapatkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur ($p =0,640$).⁹

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa: Kebiasaan bermain *Game Online* pada mahasiswa prodi kesehatan masyarakat STIKES Wira Husada Yogyakarta tahun ajaran 2022-2023, sebanyak 43 orang (55,8%), responden yang kategorinya sering bermain *Game Online*. dengan Kualitas tidur mahasiswa prodi kesehatan masyarakat STIKES Wira Husada Yogyakarta tahun ajaran 2022-2023, sebanyak 47 orang (61,0), responden yang memiliki kualitas tidur buruk. maka disimpulkan bahwa Ada hubungan yang signifikan antara bermain *Game Online* dengan kualitas tidur mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta tahun ajaran 2022-2023, nilai *p value* $0,001 < 0,05$.

SARAN

Bagi mahasiswa Disarankan agar mahasiswa dapat mengatur waktu untuk bermain *game online* dengan mengatur waktu tidur dan belajar agar bisa mengontrol aktivitas bermain *game online* yang berlebihan sehingga tidak dapat mengalami kecanduan *game online* , sedangkan bagi prodi kesehatan masyarakat STIKES Wira Husada Yogyakarta semoga dari hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada prodi kesehatan masyarakat untuk lebih meningkatkan motivasi belajar mahasiswa pada saat mengikuti pelajaran, dan sebagai bahan evaluasi bagi kampus STIKES Wira Husada Yogyakarta untuk memperhatikan motifasi belajar mahasiswa yang akan berdampak pada prestasi belajar mahasiswa, dan juga bagi peneliti selanjutnya, penulis menyarankan untuk meneliti dengan variabel lain yang bisa meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih untuk bapak ibu dosen yang sudah suda membimbing saya dari awal kuliah sampai pada akhir saya lulus semoga ilmu yang bapa ibu dosen bisa bermanfaat bagi orang bayak, dan terimakasih juga buat mama bapa yang suda membiayai saya kuliah dengan mengsupport saya dalam doa, dan terimakasih juga buat teman-teman saya yang sudah bayak membantu saya dalam menyelesaikan studi ini dengan tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Komunikasi dan Informatika 2020. Penggunaan Internet Naik 40% Saat Bekerja dan Belajar dari Rumah. *Berita Kominfo*.
2. Kustiawan, A.A. & Utomo, A.W.B. n.d. *Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online Dan Tindakan Pencegahan*. Jawa Timur: CV. Ae media Grafika.
3. Sugiyono 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
4. Nurdinilla, N. 2018. Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. 5 (2): 120–126.
5. Gurusinga, M. F. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Pola Tidur pada remaja usia 16-18 tahun di SMAN 1 Deli tua. *Journal Penelitian Medical*, 2(2).
6. Alem, H. 2020. Hubungan kebiasaan bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja pada Kelas XI DI SMKN seruyan Tengah. *Skripsi*, (Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun).
7. Nofianti. (2018). Hubungan Intensitas Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Akhir. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis Volume 12 Nomor 2*. eISSN: 2302-2531.
8. Ridoi, M. 2018. *Cara Mudah Membuat Game Edukasi*. Jakarta: Maskha.
9. Anggraini Sri Wulan, Membaca Permulaan dengan Teams Games Tournament (TGT), Pasuruan: CV. Penerbit Qiara Media, 2020.