



ARTIKEL RISETURL Artikel : <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jkg>

HUBUNGAN KEBIASAAN BERMAIN GAME ONLINE PADA ANAK USIA SEKOLAH DENGAN KEBUTUHAN ISTIRAHAT DAN TIDUR DI SD NEGERI 010083 KISARAN KABUPATEN ASAHAN

The Relationship Between the Habit of Playing Online Games in School Age Children with the Need for Rest and Sleep in Public Elementary Schools 010083 Kisaran in Asahan District

Nila Hayati¹ Herlia Sumardha Nasution²

Departemen Kebidanan, Fakultas Ilmu Kebidanan, Universitas Haji Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Email : nilahayati@yahoo.com

Abstrak

Istirahat dan tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, kedua hal tersebut sama pentingnya dengan kebutuhan makan, aktivitas, maupun kebutuhan dasar lain. Namun dewasa ini kebiasaan bermain *gadget* khususnya bermain *game online* menjadi kebutuhan dasar tambahan terutama dikalangan anak usia sekolah. Dengan adanya kegiatan tambahan tersebut menyebabkan berkurangnya waktu istirahat pada anak yang berdampak pada kualitas tidurnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan bermain game online pada anak usia sekolah dengan kebutuhan istirahat dan tidur di SD Negeri 010083 Kisaran Kabupaten Asahan. Jenis penelitian ini bersifat *survey analitik* dengan desain penelitian *cross sectional*, adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi yang berada di kelas 4 dan 5 di SD Negeri 010083 Kisaran Kabupaten Asahan Tahun 2020 dengan jumlah populasi 57 siswa dan siswi dan sampel penelitian menggunakan teknik pengambilan sampel *total sampling* dimana sampel penelitian berjumlah 57 siswa dan siswi. Metode analisis data yang digunakan meliputi analisis univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan kebiasaan bermain *game online* pada anak usia sekolah dengan kebutuhan istirahat dan tidur ($0,000 < 0,05$). Saran dari peneliti adalah diharapkan agar menjadi pertimbangan bagi sekolah yang bersangkutan agar memperbanyak kegiatan disekolah dan diluar jam belajar siswa agar tidak menggunakan waktu luang untuk hal yang tidak bermanfaat.

Kata Kunci: Game Online, Anak, Kebutuhan Istirahat dan Tidur

Abstract

Rest and sleep are one of the basic human needs, both of which are as important as the need for food, activity, and other basic needs. But nowadays the habits of playing gadgets, especially playing online games, has become an additional basic need, especially among school age children. With these additional activities, it causes reduced rest time in children which has an impact on the quality of their sleep. The purpose of this study was to determine the relationship between the habit of playing online games in school age children with the need for rest and sleep in public elementary schools 010083 Kisaran in Asahan district in 2020. This type of research is an analytic survey with a cross sectional, as for the population in this study were all students who were in grades 4 and 5 in public elementary schools 010083 in the range of Asahan districts in 2020 with a total population of 57 students and female students and the research sample used total sampling technique where the research sample consisted of 57 students and schoolgirl. Data analysis methods used include univariate and bivariate analysis with the chi-square test. The results of this study indicate that there is a significant relationship between the habit of playing online games in school age children with the need for rest and sleep ($0,000 < 0,05$). The suggestion from the researcher is that it is hoped that it

will become consideration for the school concerned in order to increase the number of activities at school and outside student learning hours so as not to use free time for things that are not useful.

Keywords: *Game Online, Child, The Need for Rest and Sleep*

PENDAHULUAN

Istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan makan, aktivitas, maupun kebutuhan dasar lain. Tidur adalah suatu keadaan relative tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badaniah yang berbeda (1).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia dan berfungsi untuk memulihkan kembali keadaan tubuh. Tanpa jumlah tidur dan istirahat yang cukup, kemampuan untuk berkonsentrasi dan beraktivitas akan menurun serta terjadi peningkatan iritabilitas. Tidur merupakan status perubahan kesadaran karena persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan yang menurun. Saat tidur maka akan menyebabkan metabolisme tubuh menurun, tingkat kesadaran yang bervariasi, perubahan proses fisiologi tubuh, dan perubahan respon terhadap stimulus eksternal. Sebagian anak berusia 5 tahun memerlukan sekitar 11 jam tidur malam hari dan anak usia 10 tahun memerlukan tidur malam sekitar 9,5 jam sampai 10 jam (2,3).

Berdasarkan dari hasil WHO (2010) kerjasama dengan perusahaan *Game Online* dunia *Mobile Legend* 2019, menyatakan bahwa seseorang akan beresiko mengalami gangguan tidur apabila 7 jam bermain game online apabila mengalami gangguan pola tidur. Seseorang yang tidurnya kurang dari 5 jam memiliki resiko lebih tinggi 39% terkena insomnia dan kurangnya perkembangan fungsi otak pada balita dibandingkan seseorang yang memiliki pola tidur normal sedangkan pada orang yang tidur 9 jam atau lebih setiap harinya akan beresiko tinggi sebesar 37% terkena penyakit dalam tumbuh kembang anak (4).

Negara Indonesia terdapat 54,1% anak usia sekolah yang mengalami kecanduan *game online*, dijelaskan pula bahwa anak usia sekolah yang mengalami kecanduan *game online* yaitu 77,5% putra dan 22,5% putri yang menggunakan waktu untuk bermain *game online* 2-10 jam per minggu sejalan dengan hasil penelitian di Dinustech Udinus Semarang menunjukkan bahwa gambaran penggunaan *game online* dikalangan pelajar sebanyak 40% (5,6).

Orang tua sangat berperan penting terhadap kebutuhan istirahat dan tidur pada anak, karena pada anak usia sekolah mereka akan lebih banyak bermain sehingga lupa waktu akan kebutuhan dasarnya. 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*. Waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat atau bermain, namun anak cenderung memanfaatkannya untuk duduk didepan computer dan asik dalam permainan *game online* tersebut, fasilitas internet yang banyak tersedia dimana-mana, salah satunya warung internet, menjadikan anak bias mengakses internet darimana saja (7).

Tidak selalu harus bermain di rumah, anak bisa mencuri waktu sepulang sekolah dengan mengunjungi arena *game online* atau warung internet yang ada disekitar sekolah mereka. Hal ini mengakibatkan meningkatnya intensitas anak bermain *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. Dari besarnya jumlah pengguna tersebut maka timbul kekhawatiran terhadap anak ataupun remaja mengenai dampak yang dihasilkan dari bermain *game online* tersebut (7).

Anak lebih sering dan candu dalam kegiatan bermain *game online* daripada orang dewasa. Aktivitas bermain *game online* yang dilakukan secara berlebihan yang dapat membawa pengaruh negatif pada anak. Banyak anak yang menyisihkan uang jajan mereka demi bisa bermain *game online*

(8). Seorang anak yang mengalami kecanduan *game online* biasanya menghabiskan waktu bermain *game online* 2-10 jam perminggu. Bahkan ada yang menghabiskan waktu hingga 39 jam dalam seminggu, rata-rata pecandu *game online* menghabiskan waktu 20-25 jam dalam seminggu untuk bermain *game online* (5).

Game online akan mempengaruhi istirahat dan tidur anak, hasil wawancara yang dilakukan oleh Hidayat (2017) terhadap 7 ibu yang memiliki putra yang memiliki kebiasaan bermain *game online* menyatakan bahwa 2 orang ibu menyatakan walaupun anaknya sering bermain *game online* tetapi tidak berpengaruh pada pola tidur anak, baik jumlahnya ataupun frekuensinya dan 5 orang ibu mengatakan bahwa dengan kebiasaan bermain *game online* pada anak dapat mempengaruhi pola tidur anak baik tidur siang dan tidur malam bahkan anak menjadi sulit tidur dan sering tidur larut malam. Hal tersebut bisa mempengaruhi atau menurunkan jumlah jam tidur anak, padahal diketahui bahwa manfaat tidur bagi anak diantaranya membantu meningkatkan kecerdasan anak, memproduksi hormon pertumbuhan, penyimpanan energi, fungsi kognitif dan penyimpanan memori jangka panjang. Apabila kebutuhan tidur anak tidak terpenuhi secara cukup, akibatnya akan mempengaruhi berbagai fungsi tubuh baik itu penampilan motorik, memori dan keseimbangan (9,10). Hasil penelitian Sanditaria (2012) yang dilakukan diwarung internet penyedia *game online* Jatinangor Sumedang, didapatkan hasil yaitu dari 71 responden terdapat 62% yang kecanduan bermain *game online* dan sebanyak 38% responden tidak mengalami kecanduan bermain *game online*. Maka gambaran penelitian ini sebagian besar dari responden anak usia sekolah mengalami kecanduan bermain *game online* di warung internet penyedia *game online* Jatinangor Sumedang (11).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan kepada 10 anak di SD 010083 Kisaran Kabupaten Asahan Tahun 2020 didapatkan 8 (80%) orang anak mengatakan lebih baik main *game online* dibandingkan tidur dirumah dan 2 (20%) anak mengatakan tidurnya nanti aja yang penting main *game online*. Adapun tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan bermain *game online* pada anak usia sekolah dengan kebutuhan istirahat dan tidur di SD Negeri 010083 Kisaran Kabupaten Asahan

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian survei yang bersifat analitik dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 010083 Kisaran Kabupaten Asahan dengan populasi penelitian yaitu seluruh siswa dan siswi yang berada di kelas 4 dan 5 berjumlah 57 siswa. Adapun sampel penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *total sampling* dimana sampel penelitian berjumlah 57 siswa dan instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner dengan analisis data pada penelitian ini berupa univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi-square*.

HASIL

Analisis Univariat

Hasil uji univariat diketahui bahwa dari 57 responden mayoritas responden berpengetahuan berumur 11 tahun yaitu sebesar 36,8%. Minoritas responden berumur 9 tahun yaitu sebesar 8,8%. Berdasarkan data pada tabel, bahwa dari 57 responden berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki dalam kebiasaan bermain *game online* dengan kebutuhan istirahat dan tidur yaitu sebesar 54,4%. Sedangkan responden dengan jenis kelamin perempuan sebesar 45,6% dan berdasarkan variabel kebiasaan bermain *game online*, lebih banyak anak dengan kecanduan *game online* berat yaitu sebesar 52,6%. Sedangkan responden dengan kecanduan *game online* ringan sebesar 47,4% dan variabel kebutuhan istirahat dan tidur mayoritas responden dengan kebutuhan istirahat dan tidur yang terpenuhi yaitu sebesar 61,4% dan minoritas dengan kebutuhan istirahat dan tidur tidak terpenuhi sebesar 38,6%.

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Umur, Jenis Kelamin, Kebiasaan Bermain Game Online, Kebutuhan Istirahat dan Tidur

| Variabel | n | Presentase |
|--------------------------------------|----|------------|
| Umur | | |
| 9 tahun | 5 | 8,8 |
| 10 tahun | 16 | 28,1 |
| 11 tahun | 21 | 36,8 |
| 12 tahun | 15 | 26,3 |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 31 | 54,4 |
| Perempuan | 26 | 45,6 |
| Kebiasaan Bermain Game Online | | |
| Kecanduan <i>Game online</i> Berat | 30 | 52,6 |
| Kecanduan <i>Game online</i> Ringan | 27 | 47,4 |
| Kebutuhan Istirahat dan Tidur | | |
| Tidak Terpenuhi | 22 | 38,6 |
| Terpenuhi | 35 | 61,4 |

Analisis Bivariat

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 57 orang dengan kecanduan *game online* kategori berat dengan kebutuhan istirahat dan tidur tidak terpenuhi sebesar 33,3%, kecanduan *game online* kategori ringan dengan kebutuhan istirahat dan tidur tidak terpenuhi sebesar 5,3% dan kecanduan *game online* berat dengan kebutuhan istirahat dan tidur terpenuhi sebesar 19,3% sedangkan kecanduan *game online* ringan dengan kebutuhan istirahat dan tidur terpenuhi sebesar 42,1%. Hasil uji statistik kebiasaan bermain *game online* dengan kebutuhan istirahat dan tidur yaitu terdapat hubungan signifikan kebiasaan bermain *game online* pada anak usia sekolah dengan kebutuhan istirahat dan tidur (p Value = $0,000 < 0,05$)

Tabel 2.
Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online pada Anak Usia Sekolah dengan Kebutuhan Istirahat dan Tidur

| Kecanduan <i>Game Online</i> | Kebutuhan istirahat dan tidur | | | | Total | | <i>p-value</i> |
|---------------------------------|-------------------------------|------|-----------|------|-------|------|----------------|
| | Tidak Terpenuhi | | Terpenuhi | | | | |
| | n | % | n | % | n | % | |
| Berat | 19 | 33,3 | 11 | 19,3 | 30 | 52,6 | 0,000 |
| Ringan | 3 | 5,3 | 24 | 42,1 | 27 | 47,4 | |

PEMBAHASAN

Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Pada Anak Usia Sekolah

Berdasarkan hasil analisa bivariat diketahui bahwa nilai p Value = $0,000$ (p value $< 0,05$), artinya H_0 diterima, ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara hubungan kebiasaan bermain *game online* pada anak usia sekolah dengan kebutuhan istirahat dan tidur di SD Negeri 010083 Kisaran Kabupaten Asahan Tahun 2020.

Pada usia remaja merupakan usia yang sangat rentan dalam hal keingintahuan remaja akan suatu hal termasuk pada masa remaja, anak juga mulai aktif dalam bermain dan banyak melakukan macam kegiatan, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Dalam hal ini termasuk dengan bermain *game online* (12). Adanya tantangan untuk menyelesaikan setiap tingkat (level) permainan

Setiap jenis game terdiri dari beberapa tingkatan (level) dan setiap tingkatan memiliki kesulitan dan “misi” atau tantangan yang berbeda beda Level - level dari game tersebut menyebabkan responden merasa tertantang untuk mampu menyelesaikan permainan game online yang pada akhirnya responden tidak memperhatikan lama waktu permainan yang telah dilakukannya (13).

Penelitian yang dilakukan Ambarsari dan Listyorini (2012) dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara lama permainan *game online* dengan pola tidur anak usia sekolah 10-12 tahun di wilayah Jaten Kabupaten Karanganyar. Dalam hasil penelitian ini mayoritas responden bermain *game online* dalam waktu cukup dan lebih dari setengah responden mengalami perubahan dalam pola tidur. Hal tersebut dijelaskan karena perubahan rutinitas anak dalam pengaturan tidur yang menyebabkan siklus tidur bangun anak berubah sehingga jumlah jam tidur menjadi berkurang. Selain itu anak yang sering bermain *game online* mengeluhkan kesulitan jatuh tidur dan sering terbangun saat malam hari (14).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azizah (2018) dengan judul hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas X didapatkan hasil uji statistik dengan nilai *p value* 0,000 yang berarti adanya hubungan signifikan antara hubungan kebiasaan *games online* dengan kualitas tidur remaja (15).

Game online merupakan sebuah teknologi dibandingkan sebagai genre atau jenis permainan, sebuah mekanisme untuk menghubungkan pemain bersama dibandingkan pola tertentu dalam sebuah permainan (16). Dalam bermain game online tak jarang, pemain game online tersebut sering kali candu atau disebut kecanduan game online artinya seorang anak seakan-akan tidak ada hal yang ingin dikerjakannya selain bermain games dan seolah-olah games adalah hidupnya. Hal semacam ini akan sangat risiko bagi perkembangan anak dalam perjalanan hidupnya yang masih sangat panjang terutama untuk kesehatannya (17).

Terdapat dampak positif dan negatif dalam kebiasaan bermain game online terutama bermain dalam jangka yang panjang salah satunya yaitu mengganggu jam tidur atau istirahat anak karena tidur merupakan suatu keadaan relatif tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badan berbeda (18). Sedangkan kualitas tidur yang baik adalah kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah merasa gelisah, lesu, apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap (9).

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. Namun 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 handphone untuk melakukan kegiatan baik belajar maupun berkomunikasi dengan orang lain. 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 (19,20).

Menurut asumsi peneliti pada umumnya kebiasaan bermain game online pada anak merupakan hal yang wajar jika masih dalam waktu yang dapat terkontrol namun disamping itu juga harus diperhatikan jenis game apa yang baik dan dapat merangsang kecerdasan otak atau dengan kata lain harus memilih game yang patut untuk dimainkan sehingga tidak merusak perkembangan pada anak terutama perkembangan otaknya. Kemudian dalam hal ini juga pentingnya peran orang tua untuk selalu mengingatkan mengontrol waktu dalam bermain game sehingga tidak mengganggu waktu istirahat dan tidur remaja.

KESIMPULAN

Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan bermain *game online* dengan kebutuhan istirahat dan tidur di SD Negeri 010083 Kisaran Kabupaten Asahan Tahun 2020.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah, guru-guru, staff dan tata usaha serta siswa dan siswi yang telah banyak memberikan bantuan, dukungan dan partisipasi dalam terlaksananya dengan baik dan lancar penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Tarwoto dan Wartonah. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika; 2015.
2. Andri & Wahid. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Surabaya: Mitra Wacana Media; 2016.
3. Rudolph D. *Buku Ajar Pediatri Rudolph Volume 1*. Jakarta: EGC; 2013.
4. Wulandari. Hubungan antara Perilaku Prosocial dengan Kebermaknaan Hidup Pada Remaja di Sman 1 Tapung Hilir. [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru; 2017.
5. Virlia S, Setiadji S. Hubungan Kecanduan Game Online dan Keterampilan Sosial pada Pemain Game Dewasa Awal di Jakarta Barat. *Psibernetika*. 2016;9(2).
6. Putro TA, Nurjanah. Perilaku Adiksi pada Pemain Game Online di Dinustech Semarang dan Dampaknya terhadap Kesehatan. *Visikes J Kesehat Masy*. 2013;12(2).
7. Indriani DP, Rahardjo T, Pradekso T. Hubungan Intensitas Penggunaan Game Online, Pengawasan Orang Tua terhadap Anak dengan Prestasi Belajar Anak. *Interak Online*. 2013;1(4).
8. Lemmens dkk. Development and Validation of the Game Addiction Scale for Adolescents. *J Media Psychol*. 2009;12(10).
9. Hidayat AAA. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika; 2014.
10. Perry P. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC; 2015.
11. Sanditaria. Adiksi Bermain Game Online pada Anak Usia Sekolah di Warung Internet Penyedia Game Online Jatiningor Sumedang. *Students e-jurnal*. 2012;1(1):Hal 12.
12. Wulandari, Sudyasih TT and, Tiwi. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Visual AIDS terhadap Sikap tentang Jajanan Sehat pada Siswa Kelas V di SDN Nogotirto Sleman Yogyakarta. [Skripsi]. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta; 2017.
13. Masya H, Candra DA. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Ajaran 2015-2016. *J Bimbing dan Konseling*. 2016;3(2):Hal : 153-169.
14. Ambarsari RT, Listyorini D. Hubungan Lama Permainan Game Online dengan Pola Tidur Anak Usia 10-12 Tahun di Wilayah Jaten Kabupaten Karanganyar. *Publksi Ilm*. 2012;5(1).
15. Azizah L. Hubungan Kebiasaan Bermain Games Online dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas X (Studi di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang). [Skripsi]. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang; 2018.
16. Misnawati. Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa-Siswi. *Psikoborneo J Ilm Psikol*. 2016;4(2).
17. Pradipta AB, Ulfa M, Alexander L, Sirait HM, Danny AJ. Dampak Penggunaan Game Online terhadap Interaksi Sosial (Studi Kasus Mahasiswa Uajy). *MEANS Media Inf Anal dan Sist*. 2012;4(1).
18. Sanjaya RD. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kecenderungan Berperilaku Agresif pada Remaja. [Skripsi]. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta; 2011.
19. Warahmatillah. Hubungan Aktivitas Akademik yang disertai Aktivitas Fisik dengan Gangguan

- Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMI Makassar Angkatan 2010. [Skripsi]. Universitas Methodis Indonesia Makassar; 2012.
20. Nilifda H, Nadjmir N, Hardisman H. Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *J Kesehat andalas*. 2016;5(1).