

DAMPAK GAME ONLINE PADA KUALITAS TIDUR PADA PELAJAR SMP NEGERI 1 STABAT

Hanna Ester Empraninta^{1*}, ²Sembiring Ananta Sherina

¹. Dosen Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

². Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

****Email Korespondensi:** hannaesterempraninta17@gmail.com, ananthasherina62@gmail.com

Abstrak

Game online merupakan aplikasi permainan yang terdiri dari beberapa game yang memiliki aturan main dan tingkat tingkatan tertentu. Bermain *game online* memberikan rasa penasaran dan kepuasan psikologis sehingga pemain merasa tertarik dalam memainkannya. Namun sampai saat ini hubungan bermain kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pelajar di SMP Negeri 1 Stabat dengan kecanduan sedang sebanyak 8 pelajar dan berat 19 pelajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas pada pelajar SMP Negeri 1 Stabat. Penelitian ini menggunakan desain *crosssectional*, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelajar SMP Negeri 1 Stabat yang berjumlah 40 pelajar. Sampel dalam penelitian ini adalah total *sampling*. Analisa data dilakukan dengan uji *spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas pelajar yang kecanduan berat sebanyak 47,5% dan mayoritas pelajar yang kualitas tidurnya buruk sebanyak 67,5% ada hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur dengan nilai *p* sebesar 0,000 ($<0,05$). Kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur pelajar di SMP Negeri 1 Stabat. Disarankan kepada pelajar SMP Negeri 1 Stabat agar tidak bermain game online terlalu lama karena menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan terutama kualitas tidur dan bagi sekolah menjadi masukan terkait waktu bermain *game online* di sekolah dengan kualitas tidur pelajar

Kata kunci : Kecanduan Game Online , Kualitas Tidur.

Abstract

*Immunization is a program that intentionally enters weak antigens to stimulate antibodies out so that the body can be resistant to certain diseases. Mothers play an important role in their child's immunization needs. Mothers with high knowledge will provide immunization needs to their children and pay attention to the right time. Measles, also known as morbilli or measles, is a highly contagious disease caused by a virus. The aim of the study was to determine the relationship between the level of knowledge of mothers about MR vaccines and the participation of MR vaccinations to children aged 13-15 years in the working area of Panei Tongah Health Center. The research design carried out was a descriptive correlation study with a cross sectional approach using sampling using the simple random sampling technique. The results of this study were 94 mothers. Most of the majority are ≥ 30 years old as many as 93.6%, most of them are junior high school graduates as much as 41.5%. At the level of knowledge, the majority of 65.9% level of knowledge is lacking, and in participation, the majority do not participate as much as 64.9%. The results of the chi-square statistical test showed that there was a relationship between the level of knowledge of mothers about MR vaccines and the participation of MR vaccinations and obtained a *p* value = 0,000 with a significant $p < 0.05$. It was suggested that mothers better understand and increase knowledge about the importance of MR vaccination, vaccine benefits MR and diseases that occur if the child is not immunized by MR.*

Keywords : Knowledge, Mother's Participation

1. PENDAHULUAN

Di era globalisasi ini, perkembangan teknologi yang semakin pesat membuat begitu banyaknya perubahan yang terjadi pada masyarakat terutama teknologi komunikasi *internet*. Teknologi *internet* memudahkan segala hal yang kita inginkan dapat kita selesaikan dalam waktu yang singkat. Dengan bantuan *internet*, manfaat *internet* dapat dijadikan masyarakat sebagai sarana informasi dan hiburan. Begitu pula dengan para Pelajar yang memanfaatkan *internet* untuk mengakses informasi dan menambah pengetahuan tentang pelajaran, karena hanya dengan menggunakan *Hand Phone* atau *Smart Phone* mereka dapat mengakses lebih dari Satu mata pelajaran sehingga mempermudah mereka belajar dimana pun tanpa membawa buku buku tebal.

Selain mengakses mata pelajaran, *internet* juga dapat digunakan sebagai media hiburan salah satunya yaitu *game online*. *Game online* adalah permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain dimana mesin yang digunakan pemain di hubungkan oleh jaringan interne. *Game Online* merupakan aplikasi permainan yang terdiri dari beberapa game yang memiliki aturan main dan tingkatan-tingkatan tertentu. Bermain *game online* memberikan rasa penasaran dan kepuasan psikologis sehingga membuat pemain semakin tertarik dalam memainkannya. Oleh sebab itu, tidak sedikit dari golongan pelajar yang tertarik dengan *game online*.

Kalangan pelajar juga merupakan mangsa dari pasar *game online* yang berjumlah cukup besar. Sebanyak 56% pelajar Amerika menyatakan pernah bermain *game online*. Banyaknya peminat *game online* di sebabkan semakin baik mutu dan kualitas *game online* yang ada sekarang ini, maraknya *game online* membuat pemain menjadi kecanduan terhadap permainan tersebut. Selain itu dalam *game* juga terkandung *story* atau alur cerita yang panjang, terjadi dari berabagai masalah yang harus di selesaikan oleh pemain, *game* juga di desain sedemikian rupa sehingga permainan akan terasa semakin sulit untuk tingkatan levelnya. Hal – hal ini lah yang dapat menyebabkan pemain kecanduan *game online*.

Seseorang dikatakan kecanduan game apabila mereka memiliki sering bermain *game* yang cukup lama sehinga berdampak buruk pada dirinya pribadi, keluarga sosial, pendidikan, pekerjaan dan hal penting lainnya. Orang yang mengalami kecanduan *game online* biasanya menghabiskan waktu bermain *game online* 2-10 jam perhari. 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* pemain *game* yang bermain 4-5 hari perminggu dan setiap harinya bermain lebih dari 4 jam dikatakan kecanduan *game*.

Prevalensi kecandua *game online* dengan mengambil *sample* di sekolah - sekolah di Manado, Medan, Pontianak, dan Yogyakarta ditemukan bahwa ada 45,3% dari 3.264 siswa sekolah yang bermain *game online* selama sebulan terakhir dan tidak berminat berhenti. Menurut data hasil riset dari Newzoo, di Indonesia terdapat sebanyak 43,7 juta pemain *game online* Salah satu dampak negatif yang di timbulkan akibat kecanduan *game online* yaitu mengalami

gangguan tidur sehingga berdampak pada kualitas tidur pada remaja yang umumnya adalah para pelajar yang masi sekolah. Tidur adalah status perubahan kesadaran ketika presepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun. Tidur di karakteristik dengan dengan aktifitas fisik yang minimal, tingkat kesadaran bervariasi, perubahan proses fisiologis tubuh, dan penurunan respon terhadap stimulus eksternal. Hampir sepertiga dari waktu kita, kita gunakan untuk tidur. Hal tersebut didasarkan pada keyakinan bahwa tidur dapat memulihkan atau mengistirahatkan fisik setelah seharian beraktifitas, mengurangi stres dan kecemasan, serta dapat meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat hendak melakukan aktifitas sehari-hari.

Bermain game online yang terlalu lama adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur penggunanya. Permainan ini sangatlah menarik, karena dalam permainan ini seseorang tidak hanya bermain dengan orang yang berada di sebelahnya, namun dapat bermain dengan beberapa pemain di lokasi lain sampai di seluruh dunia. Pelajar dianggap lebih sering dan rentan terhadap penggunaan permainan game online daripada orang dewasa.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* antara lain pada orang yang gemar bermain *game*, *neurotransmitter dopamine* akan meningkat saat ia bermain, sehingga menimbulkan rasa senang (*pleasure effect*). Manusia dilahirkan dengan *dopamine* yang rendah, akan selalu mencari cara, benda atau kegiatan yang bisa meningkatkan dopaminenya. Maka dari segi biologi, seseorang yang memiliki gangguan *neurotransmitter dopamine*, akan lebih rentan mengalami kecanduan. Dalam *game online* seringkali disajikan konten-konten yang memacu adrenalin pemainnya. Selain itu, terdapat tantangan yang senantiasa bertambah di setiap *level* permainan. Hal ini tentu menjadi daya tarik sekaligus merupakan risiko bagi orang-orang yang pada dasarnya secara psikologi senang mencari tantangan (*novelty seeking*). Sementara itu, dari sisi sosial, salah satunya pola pengasuhan orang tua yang memberikan game pada anaknya sejak usia dini sehingga membentuk pola pikir bahwa bila game adalah tempat mencari kesenangan, sehingga akhirnya mereka ketergantungan .

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan tekanan darah yang abnormal dan aktifitas rutin di sekolah dikeesokan harinya terganggu. Durasi tidur yang pendek menurut Spiegel, Leproult dan Van Cauter akan mengakibatkan perubahan kadar hormon leptin dan ghrelin yang mengatur nafsu makan dan rasa kenyang. Pembatasan tidur berhubungan dengan adanya ketidakseimbangan rasio antara insulin dan glukosa dalam tubuh individu.

Selain mempengaruhi hormon dalam tubuh individu, kualitas tidur yang buruk juga mempengaruhi fungsi imun dalam tubuh. kurang tidur dapat meningkatkan hormon stres kortisol dan nor adrenalin, sehingga dengan adanya stres tersebut mempengaruhi kerja sistem imun yang mengakibatkan menurunnya kemampuan imun terhadap antigen. Ketika individu lebih banyak terjaga di malam hari, maka produksi hormon nokturnal melatonin akan ditekan, sehingga menyebabkan gangguan tidur yang dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh

2. METODE

2.1 Pemilihan Responden

Remaja di SMP Negeri 1 Stabat.

2.2 Alat dan Bahan

Alat bahan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- Spanduk
- Laptop
- Video
- Kamera
- Tripot
- Booklet
- Poster

2.3 Cara Pengumpulan Data

Data sekunder yang didapat dari remaja sekolah di SMP Negeri 1 Stabat.

2.4 Analisis Data

Data yang diperoleh merupakan data kesehatan masyarakat yang meliputi: Anemia, umur, jenis kelamin. Data sekunder ini diolah dengan menggunakan data demografi sehingga didapat gambaran data dari remaja sekolah di SMP Negeri 1 Stabat..

3. LAPORAN KEGIATAN

Laporan kegiatan ini terdiri dari ; a. persiapan, b. pelaksanaan, c. penyuntingan laporan hasil pemeriksaan kondisi umum remaja sekolah di SMP Negeri 1 Stabat terkait : umur, jenis kelamin, d. pembahasan dan pengolahan data hasil pemeriksaan, e. tindak lanjut kegiatan berkala dan f. luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

3.1. Persiapan

Persiapan dilakukan beberapa tahap :

3.1.1 Koordinasi dengan Kelurahan Pujidadi

Koordinasi dengan Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Stabat telah berlangsung sejak tahun 2025 dengan ditandatangani surat perjanjian kerjasama dalam bentuk MoU serta penugasan pengelolaan dan pembinaan keluarga masyarakat dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat (PKM) oleh pihak sekolah SMP Negeri 1 Stabat kepada institusi Perguruan Tinggi dalam hal ini Akper Kesdam I/BB Binjai. Dalam rangka memenuhi program kerja dalam surat perjanjian kerjasama yang telah disepakati tersebut serta untuk menjaga kualitas masyarakat, maka untuk proses keberlanjutan dilaksanakan pembinaan keluarga masyarakat secara berkala dan teratur, yang dilaksanakan oleh Akper Kesdam I/BB Binjai Koordinasi dengan pengurus organisasi SMP Negeri 1 Stabat.

Tim Akper Kesdam I/BB Binjai dalam memenuhi program yang telah tertuang dalam MoU, berkoordinasi dengan Ketua dan pengurus masyarakat kelurahan Perdamaian untuk membahas bentuk atau model pelaksanaan pada masyarakat. Berdasarkan hasil pembicaraan dalam persiapan dengan ketua dan pengurus organisasi SMP Negeri 1 Stabat, maka disepakati untuk diadakan kegiatan sosialisasi Kecanduan Game Online pada Kualitas Tidur remaja SMP Negeri 1 Stabat dengan cara melaksanakan penyuluhan. Waktu yang dapat disepakati bersama untuk pelaksanaan adalah, 10 April 2025 pukul 08.00 WIB- selesai.

3.1.2 Persiapan tim

Persiapan tim dilaksanakan dalam aspek akademik dan logistik. Untuk aspek logistik, masing-masing anggota mendapatkan penugasan.

a. Kelompok penyuluhan

Kelompok penyuluhan bertanggung jawab menyusun dan menyampaika materi penyuluhan dan *booklet* yang berisi sosialisasi tentang penyebab serta potensi Anemia yang akan terjadi dan panduan pencegahan (terlampir).

3.2. Pelaksanaan

3.2.1. Penyuluhan

Penyuluhan dilaksanakan tanggal 10 April 2025 di SMP Negeri 1 Stabat Acara dimulai pada pukul 08.00 WIB – selesai.

3.2.2. Pengumpulan data sekunder hasil pemeriksaan kondisi umum masyarakat

Data tentang kondisi umum remaja SMP Negeri 1 Stabat

3.3. Tindak Lanjut Kegiatan

Sesuai dengan rencana, pada 11 Mei 2025 tim melakukan evaluasi hasil serta tanggapan atau respon ataupun kondisi remaja SMP Negeri 1 Stabat yang bersedia untuk mengetahui adanya perkembangan situasi dan pengaruh penyuluhan yang telah diberikan.

Berkenaan dengan topic pada tulisan pengabdian Masyarakat ini, maka melalui kegiatan ini dilakukan penyuluhan edukasi pada masyarakat tentang Kecanduan game online pada kualitas tidur remaja SMP Negeri 1 Stabat yang dilaksanakan pada tanggal 10 April 2025 yang diikuti oleh 35 peserta, yang terdiri dari remaja SMP Negeri 1 Stabat. Kegiatan pengabdian ini pada saat pelaksanaan meminta kepada para peserta untuk mengisi daftar hadir peserta secara langsung disertai dengan saran dan manfaat yang mereka dapatkan dari kegiatan ini. Narasumber penyuluhan merupakan praktisi akademisi yang berasal dari mahasiswa/i Akper Kesdam I/BB Binjai dan Dosen yang menguasai persoalan di bidangnya

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Kecanduan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMP Negeri 1 Stabat (n=40)

Kecanduan <i>Game online</i>	Kualitas Tidur				Total		P value	Nilai r
	Baik		Buruk					
	f	%	f	%	F	%		
Ringan	8	61,5	0	0	8	20	0,000	0,779
Sedang	5	38.5	8	29,6	13	32.5		
Berat	0	0	19	70.4	19	47.5		
Total	13	32,5	27	67,5	40	100		

Berdasarkan tabel 4.4 di atas diketahui bahwa yang memiliki kualitas tidur baik dengan kecanduan ringan 61,5%, kecanduan sedang dengan kualitas tidur baik sebanyak 38,5%, sedangkan kecanduan berat dengan kualitas tidur baik sebanyak 0%. Sedangkan untuk kecanduan

ringan dengan kualitas tidur buruk sebanyak 0%, kecanduan sedang dengan kualitas tidur buruk sebanyak 29,6% dan kecanduan berat dengan kualitas tidur buruk sebanyak 70,4%.

Hasil uji statistik menggunakan *spearman rank* menunjukkan nilai r sebesar 0,779 dan nilai $sig.$ Sebesar 0,001 artinya nilai $sig. < 0,05$ hal ini menunjukkan terdapat hubungan kecanduan game *online* dengan kualitas tidur pada pelajar SMP Negeri 1 Stabat. Dan nilai r sebesar 0,779 hal ini menunjukkan bahwa hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada pelajar SMP Negeri 1 Stabat memiliki hubungan yang negatif dengan kekuatan hubungan yang kuat, Dengan kata lain semakin berat kecanduan *game online* maka akan semakin buruk pula kualitas tidurnya.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Kecanduan *Game Online* Pelajar SMP Negeri 1 Stabat

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Stabat pada tahun 2024 menunjukkan bahwa mayoritas pelajar SMP Negeri 1 Stabat memiliki kecanduan berat sebanyak 47,5%, kecanduan sedang 32,5%, kecanduan ringan 20,0%. Hal ini diperoleh dari hasil jawaban kuisioner kecanduan *game online* sebanyak 26 pertanyaan yang diberikan kepada 40 responden. Hal ini menunjukkan pelajar yang kecanduan *game online* berat bahwa adanya ketidak mampuan pelajar dalam menarik diri dari dunia *game online*, ketidak mampuan mengatur pemakaian waktu untuk bermain *game online* dan ketidak mampuan mengatur kualitas tidur yang baik serta kurang memperhatikan masalah kesehatan.

Sedangkan kecanduan *game online* di SMP Negeri 1 Stabat untuk katagori sedang dengan presentase sebesar 32,5 %, dimana hal ini mengindikasikan bahwa pelajar SMP Negeri 1 Stabat yang kecanduan *game online* sedang kurang mampu menahan dorongan dalam diri untuk terus menerus bermain *game online* dan selain itu mereka juga mampu untuk menarik diri dari dunia *game online*, mereka juga mampu mengatur waktu bagaimana hubungan bermain *game online* dengan kualitas tidur.

Kemudian selebihnya dengan presentase 20.0% berada pada tingkat kecanduan *game online* ringan, hal ini menunjukkan taraf yang baik pada tingkat kecanduan *game online* pada pelajar di SMP Negeri 1 Stabat. Dalam kecanduan *game online* ringan mengidentifikasi bahwa ada kemampuan yang baik dalam menarik diri dari dunia *game online*, mampu untuk menahan dorongan bermain *game online*, mampu mengatur pemakaian waktu untuk bermain *game online* dan mampu mengatur kualitas tidur serta masalah kesehatan.

Pelajar yang kecanduan *game online* seringkali melupakan hal-hal yang lebih penting yang harus dikerjakan dari pada bermain *game online*, adapun dampak negatif bermain *game online* antara lain menghambur-hamburkan waktu dan uang secara sia-sia, membuat orang ketagihan, terkadang lebih merelakan sekolahnya untuk bermain *game online* (bolos sekolah), bisa membuat lupa waktu, untuk makan, beribadah, seorang pelajar jadi sering berbohong kepada orang tuanya karena pada awalnya berpamitan untuk berangkat sekolah ternyata dia bolos sekolah untuk bermain *game online*.

5. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan data Kecanduan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Pelajar SMP Negeri 1 Stabat, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

- Kecanduan *game online* pada pelajar SMP Negeri 1 Stabat mayoritas berat
- Kualitas tidur pada pelajar SMP Negeri 1 Stabat mayoritas buruk
- Ada hubungan Kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada pelajar SMP Negeri 1 Stabat nilai $p\text{ value } 0,000$ dan nilai $r\text{ } 0,779$

5.2 Saran

Peran orang tua dalam memberikan edukasi terkait bahaya kecanduan *game online* kepada putra- putrinya terhadap kualitas tidur remaja SMP Negeri 1 Stabat



DAFTAR PUSTAKA

1. Isni, Khoiriyah, et all. 2020. Upaya Penanggulangan Masalah Kesehatan Reproduksi Remaja di Kecamatan Jetis, Yogyakarta. Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan. Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat.
2. Evita A. dkk, (2022). *Prilaku Orang Tua Terhadap Perkembangan Kecerdasan Anak Usia Prasekolah (3-5 Tahun) di Desa Tandem Hilir 1 Kecamatan Hamparan Perak Tahun 2022*, sumut Indonesia. <https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jkbb/article/view/106/95>.
3. Supardi, (2024). *Efektivitas Penggunaan Paramlengkuas (Alpiniagalanga) Untuk Menurunkan Intensitas Nyerirheumatoid Arthritispadalansiadi Puskesmas Tanah Tinggi Binjaitahun2024*. <https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jkbb/article/view/161/127>.
4. Marlianna G, (2021). *Etahuan Ibu Hamil Tentang Kebutuhan Gizi Pada Trimester I Di Dusun Bantan Desa Tanjung Putus Kecamatanpadangmbagaran Pengtualang Kabupatenangkat Tahun 2021*. <https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jkbb/article/view/95/83>.
5. Ade Irma T.S, (2024). *Edukasi Cara Menjaga Kesehatan Sistem Reproduksi Remaja Di Sma Swasta St. Thomas Binjai*. <https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jabb/article/view/142/140>.
6. Supardi, (2024). *Pengabdian Masyarakat Pencegahan Stunting Melalui Penyuluhan Kepada Ibu Balita Di Kelurahan Dataran Tinggi Binjai Tahun 2022*. <https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jabb/article/view/66>.
7. Bagus P, (2022). *Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Diare Pada Balita Di Rsuddr. Rm. Djoelham Binjaitahun 2022*. <https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jkbb/article/view/105/94>.
8. Katini, (2023). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pre-Eklampsia Di Rumah Sakit Tk Iv.01.07.02 Binjaitahun 2023*. <https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jkbb/article/view/128/112>.