

**HUBUNGAN ANTARA PAPARAN *GAME ONLINE* DENGAN KUALITAS  
TIDUR PADA SISWA DI SMAN 13 KOTA MEDAN**

**SKRIPSI**



**UMSU**  
Unggul | Cerdas | Terpercaya

**Oleh:**

**SYIFA NADYA AZZAHRA**

**1908260112**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2023**

**HUBUNGAN ANTARA PAPARAN *GAME ONLINE* DENGAN KUALITAS  
TIDUR PADA SISWA DI SMAN 13 KOTA MEDAN**

**Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan  
Sarjana Kedokteran**



**UMSU**  
Unggul | Cerdas | Terpercaya

**Oleh:**

**SYIFA NADYA AZZAHRA**

**1908260112**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
MEDAN**

**2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING



**UMSU**

Unggul | Cerdas | Terpercaya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**

UMSU Terakreditasi A Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 89/SK/BAN-PT/Akres/PT/III/2019  
Jl. Gedung Arca No. 53 Medan, 20217 Telp. (061) - 7350163, 7333162 Fax (061) - 7363488  
<http://fk.umsu.ac.id> [fk@umsu.ac.id](mailto:fk@umsu.ac.id) [umsu](#) [umsu](#) [umsu](#) [umsu](#)



### LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Syifa Nadya Azzahra  
NPM : 1908260112  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkatan Paparan *Game Online* Pada Siswa di SMAN 13 Kota Medan

**Disetujui untuk disampaikan kepada panitia ujian**

Medan, 01 September 2023

Pembimbing

(dr. Nanda Sari Nuralita, M.ked (KJ), Sp.KJ)

**UMSU**

Unggul | Cerdas | Terpercaya



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN & PENGEMBANGAN  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**

Jalan Gedung Arca No. 53 Medan 20217 Telp. (061) 7350163 – 7333162 Ext. 20 Fax. (061) 7363488  
Website : [www.umsu.ac.id](http://www.umsu.ac.id) E-mail : rektor@umsu.ac.id  
Bankir : Bank Syariah Mandiri, Bank Bukopin, Bank Mandiri, Bank BNI 1946, Bank Sumut.



**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Syifa Nadya Azzahra  
NPM : 1908260112  
Judul : Hubungan Antara Paparan *Game Online* Dengan  
Kualitas Tidur Pada Siswa Di SMAN 13 Kota Medan

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

DEWAN PENGUJI  
Pembimbing,

(dr. Nanda Sari Nuralita, M.ked (KJ), Sp.KJ)

Penguji 1

(dr. Zulkhrofi Muzar, M.Si.Med, MSc, PhD)

Penguji 2

(dr. Nurhasanah, Sp.KJ)

Mengetahui,



Dekan FK UMSU

(dr. Nuzulita Siregar, Sp. THT-KL (K))  
NIDN: 0106098201

Ketua Program Studi Pendidikan Dokter  
FK UMSU

(dr. Desi Isnayanti, M. Pd. Ked)  
NIDN: 0112098605

Ditandatangani di : Medan

Tanggal : 15 September 2023

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Syifa Nadya Azzahra

NPM : 1908260112

Judul Skripsi : Hubungan Antara Paparan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Di SMAN 13 Kota Medan

Demikianlah pernyataan saya perbuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 18 Agustus 2023



Syifa Nadya Azzahra

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah *Subhanahu Wata'ala* karena berkat rahmatNya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. dr. Siti Masliana Siregar., Sp.THT-KL(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter.
3. dr. Nanda Sari Nuralita, M.ked (KJ), Sp.KJ selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dan membimbing saya dalam penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. dr.Zukhrofi Muzar, M.Si.Med, MSc, PhD selaku Penguji 1 yang telah memberikan petunjuk - petunjuk serta nasihat dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. dr.Nurhasanah, Sp.KJ selaku Penguji 2 yang telah memberikan petunjuk-petunjuk serta nasihat dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Terutama dan yang paling utama serta teristimewa kepada kedua orang tua saya , surga saya dan pengabdian kepada Ayahanda Marzuki Yusuf dan Ibunda Yulia Rachman yang telah membesarkan , mendidik, membimbing dengan penuh kasih sayang dan cinta yang tak henti- hentinya mendoakan penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar dan tepat waktu.
7. Adik tersayang Mazaya Nadhirah Putri yang selalu memberi dukungan, semangat dan motivasi serta bantuannya dan untuk adik bungsu kami Muhammad Ilham Akbar yang selalu menjadi penyemangat dan memberi dukungan dan inspirasi bagi penulis.

8. Sahabat saya Cindy Ichsan Kwok yang selalu memberi dukungan, semangat, inspirasi bantuan dan doa yang tak henti-hentinya dan teman-teman seperjuangan Sheila Zalfa Isrovian, Sharha Athaya, Tsamara Badilla dan Nurul Mauliza yang selalu membantu peneliti dalam penelitian.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu kritik dan saran demi kesempurnaan tulisan ini sangat saya harapkan.

Akhir kata, saya berharap kepada ALLAH SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Medan , 18 Agustus 2023

Penulis,

(Syifa Nadya Azzahra)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,  
saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : SYIFA NADYA AZZAHRA

NPM :1908260112

Fakultas : Kedokteran

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Hak Bebas Royalti Non eksklusif atas skripsi saya yang berjudul “**Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkatan Paparan *Game Online* Pada Siswa di SMAN 13 Kota Medan**”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 18 Agustus 2023

Yang menyatakan,

(Syifa Nadya Azzahra)

## ABSTRAK

**Pendahuluan:** Bermain *game online* yang dilakukan saat aktivitas pada malam hari dapat mengorbankan waktu tidur. Kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa aspek seperti durasi tidur, waktu yang dibutuhkan sampai tertidur, frekuensi terbangun, dan tingkat kepulasan tidur. Gangguan tidur merupakan penurunan kualitas tidur yang terjadi karena aktivitas sehari-hari terutama pada remaja. Kualitas tidur dapat terus menurun dengan berlangsungnya rutinitas buruk ini secara terus-menerus. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh paparan *game online* dengan kualitas tidur. **Metode:** Penelitian merupakan penelitian *Cross sectional* yang dilakukan dengan pengisian kuisioner oleh 81 siswa dan siswi di SMAN 13 Kota Medan. Data yang didapatkan akan dianalisis dengan Chi-square. **Hasil:** Berdasarkan analisis data didapatkan  $P=0,007$  di mana terdapat hubungan antara paparan *game online* dengan kualitas tidur di SMAN 13 Kota Medan. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara paparan *game online* dengan kualitas tidur di SMAN 13 Kota Medan.

**Kata Kunci:** *Game online*, Kualitas Tidur, Tingkat Paparan.

## ABSTRACT

**Introduction:** Playing online games that are done during activities at night can sacrifice sleep. The quality of a person's sleep is influenced by several aspects such as sleep duration, the time it takes to fall asleep, the frequency of awakenings, and the level of sleep review. Sleep disorders are a decrease in sleep quality that occurs due to daily activities, especially in adolescents. Sleep quality can continue to decline with the continuation of this bad routine continuously. **Objective:** This study aims to determine the effect of exposure to online games with sleep quality. **Method:** The study was a cross-sectional study conducted by filling out questionnaires by 81 students at SMAN 13 Medan City. The data obtained will be analyzed with Chi-square. Results: Based on data analysis,  $P = 0.007$  was obtained where there was a relationship between exposure to online games and sleep quality at SMAN 13 Medan City. **Conclusion:** There is a significant relationship between exposure to online games and sleep quality in SMAN 13 Medan City.

**Keywords:** Online gaming, Sleep Quality, Exposure Level.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGAJUAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
KATA PENGANTAR .....	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	viii
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang .....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat Untuk Peneliti.....	3

1.4.2 Manfaat Untuk Penelitian.....	3
1.4.3 Manfaat Untuk Tempat Penelitian.....	3
1.4.4 Manfaat Untuk Institusi Pendidikan.....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>4</b>
2.1 Game Online.....	4
2.1.1 Definisi .....	4
2.1.2 Jenis <i>Game Online</i> .....	4
2.1.3 Aspek Adiksi <i>Game Online</i> .....	4
2.2 Tidur .....	5
2.2.1 Definisi .....	5
2.2.2 Kualitas Tidur .....	5
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur .....	6
2.2.4 Jenis-Jenis Tidur.....	6
2.2.5 Gangguan Tidur.....	7
2.3 Instrumen Penilaian Tingkatan Paparan <i>Game Online</i> .....	7
2.4 Instrumen Penilaian Kualitas Tidur.....	7
2.5 Hubungan tingkatan terpapar <i>Game Online</i> Terhadap Kualitas Tidur.....	8
2.6 Kerangka Teori.....	9
2.7 Kerangka Konsep .....	9
2.8 Hipotesis .....	9
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>16</b>
3.1 Definisi Operasional.....	16
3.2 Jenis dan Rancangan Penelitian.....	16
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian .....	17
3.3.1 Tempat Penelitian .....	17

3.3.2 Waktu Penelitian.....	17
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian .....	17
3.4.1 Populasi Penelitian .....	17
3.4.2 Sampel Penelitian .....	17
3.5 Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	18
3.5.1 Kriteria Inklusi.....	18
3.5.2 Kriteria Eksklusi .....	18
3.6 Identifikasi Variabel .....	18
3.7 Teknik Pengumpulan Data .....	18
3.8 Pengelolaan Data .....	18
3.9 Analisa Data .....	19
3.10 Waktu Penelitian .....	19
3.11 Kerangka Kerja.....	20
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>21</b>
4.1 Hasil Analisis Data .....	21
4.1.1 Karakteristik Demografi Responden .....	21
4.1.2 Karakteristik Demografi Responden berdasarkan Paparan <i>Game Online</i> .....	22
4.1.3 Karakteristik Demografi Responden berdasarkan Kualitas Tidur.....	23
4.1.4 Analisis Bivariat .....	24
4.2 Pembahasan .....	25
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>22</b>
5.1 Kesimpulan.....	22
5.2 Saran .....	22
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>24</b>

LAMPIRAN.....	27
---------------	----

### DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional dan Skala ukur .....	16
Tabel 4. 1 Karakteristik Demografi Responden.....	21
Tabel 4. 2 Karakteristik Demografi berdasarkan Paparan Game Online.....	22
Tabel 4. 3 Karakteristik Demografi berdasarkan Kualitas Tidur.....	23
Tabel 4. 4 Hubungan Paparan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Siswa/i SMAN 13 Kota Medan Kelas XII.....	24

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka teori .....	9
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep .....	9
Gambar 3. 1 Kerangka Kerja .....	20

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Subjek.....	27
Lampiran 2. Inform Concern.....	28
Lampiran 3. Kuisisioner .....	29
Lampiran 4. Ethical Clearance .....	34
Lampiran 5. Surat Mohon Izin Penelitian Dari Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara .....	35
Lampiran 6. Surat Mohon Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Pemerintah Provinsi Sumatera Utara .....	36
Lampiran 7. Surat Mohon Izin Penelitian Dari SMA Negeri 13 Medan .....	37
Lampiran 8. Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	38
Lampiran 9. Hasil Penelitian.....	39
Lampiran 10. Data Responden.....	43
Lampiran 11. Dokumentasi.....	45
Lampiran 12. Biodata Penulis .....	46



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang

Kualitas tidur mengacu pada suatu kondisi yang dialami oleh seseorang untuk mencapai kenyamanan dan peningkatan kebugaran pada saat bangun. Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai macam penyebab seperti durasi tidur, waktu yang dibutuhkan sampai terlelap, frekuensi terbangun, dan tingkat kepulasan tidur.<sup>1</sup> Individu yang kekurangan tidur akan menyebabkan terganggunya pelepasan serotonin yang akhirnya dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi dan suasana hati.<sup>2</sup> Pada remaja khususnya pada pelajar Sekolah Menengah Atas (SMA) kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh berbagai jenis penyebab di antaranya stres, *lifestyle*, lingkungan, status kesehatan dan penggunaan obat-obatan.<sup>3</sup> Berdasarkan penelitian epidemiologi yang diterapkan di Eropa memperlihatkan bahwasanya sebanyak 30% remaja yang berusia 15-18 tahun mengadukan setidaknya 1 keluhan pada gangguan tidur, sebesar 20% merasakan disfungsi pada siang hari, 12,4% mengeluh sulit untuk memulai tidur, 13,8% mengeluhkan tidur non restoratif serta 9,25% mengalami kesulitan dalam mempertahankan tidur.<sup>3</sup>

Penelitian terhadap kualitas tidur dengan memakai metode *Sleep Disturbances Scale for Children* menunjukkan prevalensi kualitas tidur yang tidak baik pada populasi kontrol sebesar 73,4%. Menurut *National Sleep Foundation* (NSF) memberitahukan waktu tidur yang benar pada usia 14-17 tahun ialah selama 8-10 jam dan untuk pada usia 18-64 tahun waktu tidur yang baik ialah 7-9 jam.<sup>4</sup> Kualitas tidur yang buruk dapat dijabarkan seperti masalah kesehatan fisik, gangguan terhadap ingatan/memori dan pembelajaran, berisiko cukup tinggi terhadap kejadian obesitas serta masalah pada kesehatan mental.<sup>5</sup> Sebanyak 4,388 juta pengguna internet diseluruh dunia dengan presentase sebesar 57% dan sebanyak 30% menggunakan internet untuk bermain *game* melalui *online*, prevalensi kecanduan internet pada remaja ditemukan lebih meningkat di benua Asia daripada di Amerika atau Eropa.<sup>6</sup>

*Game online* di Indonesia menduduki urutan keenam dalam kategori penggunaan internet.<sup>5</sup> *Game online* ini memiliki pengaruh pada kualitas tidur,

karena dengan bermain *game* biasanya dilakukan saat malam hari sehingga dapat berdampak buruk pada waktu tidur.<sup>4</sup> Waktu tidur yang tidak cukup, terjadi berulang proses bangun tidur sampai bangun yang terhambat, dan gangguan tidur biasa terjadi pada anak muda atau remaja saat ini.<sup>4</sup> Pemain *game online* aktif yang berada di Indonesia mencapai 10,7 juta orang, jumlah pemain *game* yang ada di Indonesia dikategorikan berdasar dengan jenis kelamin sebesar 51,43% laki-laki dan 48,57% perempuan.<sup>5</sup> Data yang ada ialah pengguna aktif dari individu yang setiap harinya dikhususkan untuk bermain *game online* tanpa tau waktu.<sup>5</sup> Kecanduan *game online* ini dapat dikategorikan sebagai bagian dari penyakit mental yang disebut *gaming disorder*.<sup>6</sup> Remaja rata rata menghabiskan waktu 7 jam per hari dengan menggunakan media internet seperti *game online*.<sup>5</sup>

Durasi bermain *game online* menyebabkan pengguna *game online* kemudian berdampak gangguan pada pikiran, kesehatan mental, kualitas tidur dan kesehatan emosional. Dampak remaja yang kecanduan bermain *game online* menyebabkan adanya kesulitan secara sosial seperti kurang komunikasi dengan teman dan keluarga, menyendiri, malas mengerjakan tugas sekolah serta dampak pada aspek psikologi meliputi cemas, halusinasi, stres, merasa putus asa dan tidak berdaya, sering khawatir dan bingung.<sup>7</sup> Umumnya para remaja akan mengurangi jatah jam tidurnya agar bisa bermain *game online*.<sup>6</sup> Hasil penelitian menyatakan bahwa remaja yang terkena dampak kecanduan *game online* akan didiagnosis dengan insomnia. Hasil penelitian menyatakan bahwa banyak dari para remaja yang kecanduan *game online* akan terkena kualitas tidur yang buruk sebesar 73,1% dilihat dari aspek kualitas tidur secara subjektif, latensi tidur, gangguan tidur, durasi tidur yang kurang atau berlebihan, efisiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi disiang hari.<sup>7</sup>

Akibat dari pengaruh dan dampak dari paparan *game online*, maka peneliti memiliki ketertarikan untuk memfokuskan penelitiannya pada hubungan antara paparan *game online* dengan kualitas tidur di SMAN 13 Kota Medan.

## 1.2 Perumusan Masalah

Hubungan apakah yang terjadi antara paparan *game online* dengan kualitas tidur pada siswa di SMAN 13 Kota Medan?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan secara umum dan tujuan secara khusus dilakukan penelitian ini adalah :

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Secara umum, tujuan yang ada pada penelitian ini tertuju untuk mengetahui hubungan antara paparan *game online* dengan kualitas tidur.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui karakteristik demografi siswa siswi SMAN 13 di Kota Medan
2. Mengetahui karakteristik demografi siswa siswi SMAN 13 di Kota Medan berdasarkan paparan *game online*.
3. Mengetahui karakteristik demografi siswa siswi SMAN 13 di Kota Medan berdasarkan kualitas tidur.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Untuk Peneliti**

Manfaat diterapkannya penelitian ini untuk peneliti adalah agar dapat memberikan tingkatan lebih terhadap wawasan dan pengetahuan dari peneliti yang berfokus pada paparan *game online* dengan kualitas tidur.

#### **1.4.2 Manfaat Untuk Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bentuk baru dari informasi mengenai hubungan terjadinya paparan *game online* dengan kualitas tidur.

#### **1.4.3 Manfaat Untuk Tempat Penelitian**

Sebagai sumber informasi dan pengetahuan terhadap tempat penelitian mengenai kaitan paparan *game online* dengan kualitas tidur untuk penelitian selanjutnya.

#### **1.4.4 Manfaat Untuk Institusi Pendidikan**

Sebagai sumber ilmu pengetahuan dan landasan untuk penelitian selanjutnya.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Game Online**

##### **2.1.1 Definisi**

*Game online* dapat diartikan sebagai permainan yang dimainkan secara *online* dengan banyak pengguna menggunakan jaringan internet. *Game online* memiliki banyak variasi mulai dari *game* berbasis teks yang cukup sederhana hingga *game* yang memiliki kompleksitas grafik dan dunia virtual yang diakses dan dimainkan secara bersamaan.<sup>8</sup>

##### **2.1.2 Jenis Game Online**

*Game Online* memiliki beberapa variasi permainan, yaitu:

1. *First Person Shooter (FPS)*, pada variasi *game* ini membuat diri kita seakan berada dalam *game* yang sedang dilihat dan dimainkan, contoh pada *game* peperangan yang memiliki senjata-senjata militer sebagai pelengkap.<sup>9</sup>
2. *Real Time Strategy*, merupakan variasi permainan yang berfokus pada strategi dan taktik, pemain biasanya dapat mengakses dan bermain lebih dari satu karakter dalam variasi permainan ini.<sup>9</sup>
3. *Cross Platform Online*, berupa permainan yang dapat dimainkan melalui dua atau lebih hardware berbeda menggunakan jaringan internet yang dimainkan di PC.<sup>9</sup>
4. *Massive Multiplayer Online Games (MMOG)*, variasi *game* dengan jumlah pemain skala besar yang dapat menampung pemain (>100 pemain), pemain bisa mengobrol dan berinteraksi satu sama lain seperti dalam dunia nyata
5. *Browser Games*, merupakan permainan yang diakses juga dimainkan melalui *browser* seperti Google Chrome dan Internet Explorer.<sup>9</sup>

##### **2.1.3 Aspek Adiksi Game Online**

###### **a. *Compulsion***

Suatu desakan atau tekanan kuat yang hadir di diri seseorang guna melakukan suatu hal secara terus menerus.<sup>10</sup>

b. *Tolerance*

Toleransi terlihat seperti sikap menerima segala keadaan dalam melakukan suatu hal. Pemain *game online* terkadang tidak mau berhenti bermain sampai ia puas.<sup>10</sup>

c. *Withdrawal*

Salah satu cara untuk membentengi diri dari keadaan tertentu.<sup>10</sup>

d. *Interpersonal and health-related problem*

Seorang gamers biasanya tidak menanggapi hubungan interpersonal yang mereka miliki karena terfokus pada *game online* saja. Begitu pula dengan masalah kesehatan, seperti pola tidur dan pola makan yang tidak diperhatikan.<sup>11</sup>

## 2.2 Tidur

### 2.2.1 Definisi

Tidur adalah proses kebutuhan otak guna berfungsi dengan baik. Tidur terjadi karena adanya suatu proses pemulihan, dengan manfaat dapat mengembalikan kondisi seseorang yang awalnya kelelahan dapat menjadi segar kembali.<sup>11</sup>

### 2.2.2 Kualitas Tidur

Kualitas tidur ialah keadaan seseorang agar menghasilkan kebugaran serta kesegaran setelah bangun dari tidur. Kepuasan seseorang terhadap tidur dapat diukur oleh beberapa aspek seperti waktu terbangun, tidak ada hambatan memulai tidur, keadaan yang mengganggu saat tidur, efisiensi tidur, dan jumlah waktu.<sup>12</sup> Tidur secara buruk atau tidak cukup berhubungan dengan berbagai macam disfungsi disebagian besar tubuh sistem termasuk endokrin, metabolisme, serta gangguan neurologis. Gangguan tidur dapat bermanifestasi di mana dibagi berdasarkan ICSD-3 (*International Classification of Sleep Disorders*) yakni : gangguan sentral hipersomnolen, gangguan gerakan terkait tidur, insomnia, parasomnia, gangguan ritme sirkadian tidur sampai bangun, gangguan pernapasan terkait tidur dan lain sebagainya.<sup>13</sup>

### 2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur secara mendasar antaranya penyakit fisik, kawasan, kelelahan, *lifestyle*, stres emosional, obat-obatan, status pernikahan, alkohol, kebiasaan sebelum tidur seperti penggunaan media elektronik. Faktor fisik merupakan paling banyak diakui oleh orang lain sebagai faktor yang mempengaruhi kualitas tidurnya. Faktor fisik berupa kelelahan akibat bekerja berlebihan, sesak nafas, nyeri atau pegal, hidung pilek atau tersumbat, atau saat mereka sedang sakit dan mengerjakan tugas dari sekolah.<sup>2</sup>

Faktor lingkungan seperti pemakaian tempat tidur, cahaya, suara/bising dapat berpengaruh pada pemanjangan latensi tidur. Ketika seseorang merasa terganggu akan hal-hal tersebut, seseorang akan sulit memulai tidur, maka terjadilah pemanjangan latensi tidur, dan durasi tidur yang memendek, sehingga terjadilah pemburukan pada kualitas tidur itu sendiri. Faktor psikis yang dapat memberikan pengaruh terhadap terjadinya kualitas tidur yang buruk adalah cemas, stres, tegang, marah dan takut.<sup>11</sup>

### 2.2.4 Jenis-Jenis Tidur

#### a. Tidur REM

Tidur REM adalah tidur disertai dengan konjugat bola mata yang cepat, tonus otot yang rendah, jika dibangunkan hampir semua orang dapat menceritakan mimpinya, denyut nadi bertambah dan pada laki – laki terjadi ereksi penis. Tidur REM menempati sekitar 20-30% dari periode tidur. Secara fungsional tidur REM sangat penting karena memainkan peranan yang penting untuk konsolidasi memori.<sup>14</sup>

#### b. Tidur NREM

Fase ini merupakan tidur yang nyaman dan dalam. Tidur NREM merupakan tidur tanpa adanya gerakan bola mata. Mimpi tidak terjadi pada tipe tidur ini, dan tidur NREM menempati sekitar 70- 80% dari periode total tidur. Berdasarkan studi pola gelombang otak, NREM terbagi menjadi beberapa tingkat dimulai dari keadaan mengantuk sampai tidur nyenyak.<sup>14</sup>

### 2.2.5 Gangguan Tidur

#### 1. Insomnia

Insomnia adalah suatu kondisi sulit tidur atau adanya gangguan tidur yang membuat penderita merasakan belum cukup tidur pada saat sudah terbangun. Gejala fisik: badan lemas, muka pucat, daya tahan menurun sehingga menjadi mudah terserang penyakit, dan mata sembab, selanjutnya gejala psikisnya: lesu, sulit berkonsentrasi dan lambat menghadapi rangsangan.<sup>15</sup>

#### 2. Hipersomnia

Hipersomnia ialah terganggunya saat tidur secara berlebihan dan ditandai mengantuk disiang hari. Kondisi ini dapat terjadi setiap usia, tetapi sering dirasakan pada awal remaja atau dewasa muda. Gejala fisik hipersomnia ialah depresi, tidak mampu bergerak waktu mula-mula bangun, harga diri rendah, gugup, mengantuk yang hebat. Gejala psikis: halusinasi secara audio (pendengaran) maupun visual.<sup>16</sup>

#### 3. Parasomnia

Parasomnia adalah secara umum tidak diinginkan setiap orang dan gejalanya tidak umum yang mana tampak secara tiba-tiba selama masa tidur atau terjadi pada ambang terjaga dan tidur. Gejala fisik ialah jalan saat tidur, kadang-kadang berbicara waktu tidur dan matanya tampak membelalak liar. Gejala psikis: penderita jarang mengingat kejadiannya.<sup>16</sup>

### 2.3 Instrumen Penilaian Tingkatan Paparan *Game Online*

Pengukuran tingkatan paparan *game online* menggunakan *Indonesia Online Game Addiction Questionnaire*. Instrumen ini menggunakan skala likert terdiri dari 7 pertanyaan.<sup>18</sup>

### 2.4 Instrumen Penilaian Kualitas Tidur

Pengukuran skala kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)* versi bahasa Indonesia. *Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)*. Skala PSQI versi Indonesia ini terdiri dari 9 pertanyaan. Pada variabel ini menggunakan skala nominal dengan skor keseluruhan 0-21 yang diperoleh dari 7 komponen penilaian, yakni kualitas tidur subyektif (*subjective sleep quality*), latensi tidur (*sleep latency*), durasi tidur (*sleep duration*), lama tidur efektif

diranjang (*habitual sleep efficiency*), gangguan tidur (*sleep disturbance*), penggunaan obat tidur (*sleep medication*), dan gangguan konsentrasi diwaktu siang.

17

Apabila semakin tinggi skor diperoleh, maka semakin buruk kualitas tidur seseorang. Keuntungan dari *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* adalah validitas dan reabilitas yang tinggi. Skor memiliki rentang 0 – 21. Hasil interpretasi skor adalah kualitas tidur baik jika skor  $\leq 5$  dan kualitas tidur buruk jika skor  $> 5$ .<sup>17</sup>

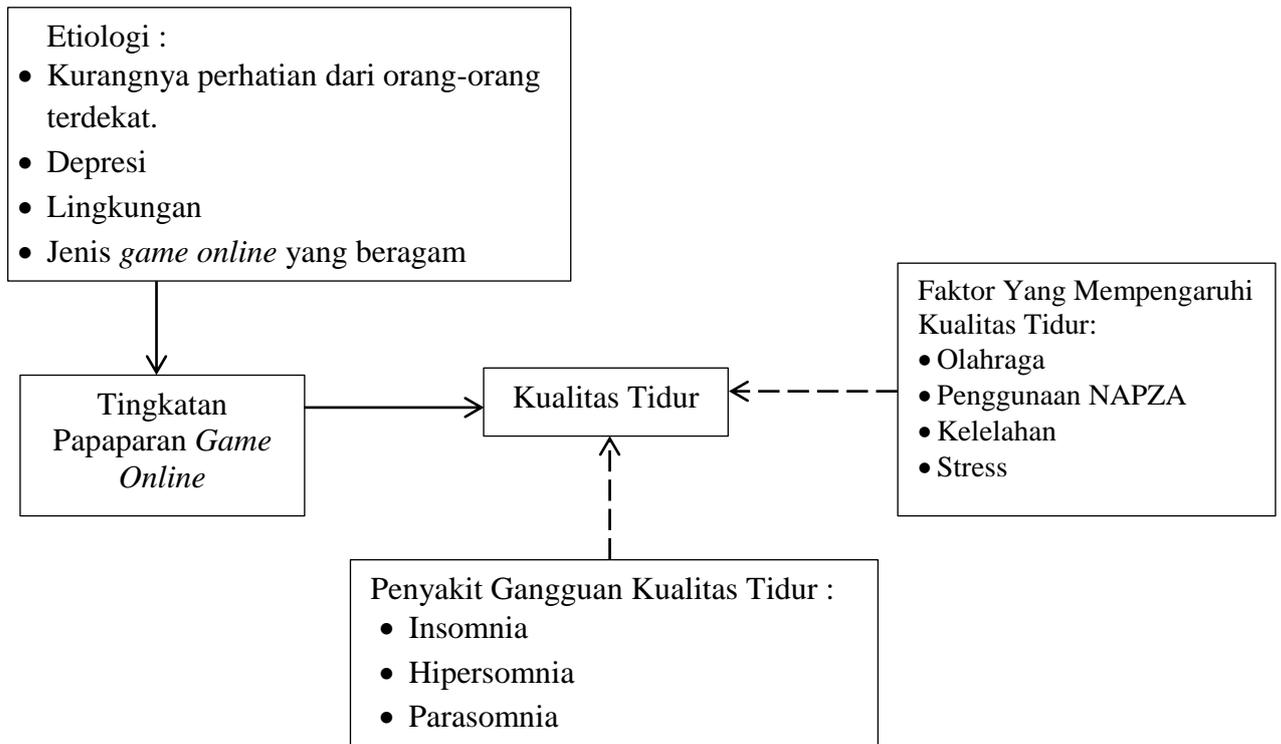
## **2.5 Hubungan tingkatan terpapar *Game Online* Terhadap Kualitas Tidur**

*Game online* pada dasarnya dibuat dengan tujuan mengusir kepenatan atau sekedar melakukan refreshing otak setelah melaksanakan aktivitas sehari-hari. Namun saat ini, permainan *game online* justru dapat membuat seseorang menjadi kecanduan. Sebagian besar *game online* hampir selalu berdampak negatif baik secara sosial, psikis, dan fisik sehingga menyebabkan munculnya kecanduan bermain permainan online. Secara sosial hubungan dengan teman dan keluarga jadi renggang karena waktu bersama menjadi sangat berkurang. Secara psikis, pikiran menjadi terus menerus memikirkan permainan yang dimainkan. Selain itu secara fisik merasakan terkena paparan cahaya radiasi komputer yang dapat merusak saraf mata serta otak. Kecanduan *game online* memiliki beberapa resiko salah satunya yakni dapat menyebabkan berkurangnya waktu tidur sehingga mengalami insomnia. Seseorang yang bermain *game* tidak akan berhenti sebelum rasa penasaran akan game terpenuhi sehingga waktu yang seharusnya untuk tidur dipakai untuk bermain *game*.<sup>18</sup>

Tidur adalah kebutuhan pokok pada manusia, sehingga mempunyai peran sangat penting secara fisiologis dan psikologis. Kurangnya kebutuhan tidur pada remaja karena ketidak mampuan dalam membagi waktu antara pendidikan, bersosialisasi dan bermain. Dalam hal ini remaja akan tidur larut malam dan bangun lebih awal karena tuntutan pendidikan, ini berakibat remaja sulit berkonsentrasi serta daya tahan tubuh menurun menyebabkan remaja rentan mengalami perilaku stres dan gangguan perilaku, pada periode ini remaja berusaha menghilangkan rasa stres yang dialami dengan berkumpul dengan teman sebaya maupun dengan

bermain game.<sup>19</sup>

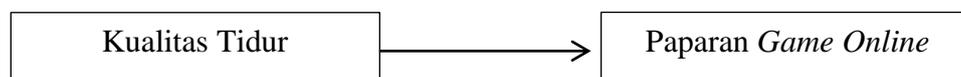
## 2.6 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka teori

## 2.7 Kerangka Konsep

Secara skematis kerangka penelitian dapat digambarkan sebagai berikut :



**Variabel Independen**

**Variabel Dependen**

Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

## 2.8 Hipotesis

H0: Tidak terdapat hubungan antara paparan *game online* dengan kualitas tidur pada siswa di SMAN 13 Kota Medan.

H1: Ada hubungan antara paparan *game online* dengan kualitas tidur pada siswa di SMAN 13 Kota Medan.

**BAB III**  
**METODE PENELITIAN**

**3.1 Definisi Operasional**

Tabel 3. 1 Definisi Operasional dan Skala ukur

No.	Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Paparan <i>Game Online</i>	Merupakan keadaan berulang bagi seorang individu ada rasa ketergantungan terhadap permainan yang diakses dan dimainkan melalui Internet.	Kuisisioner	Indonesia Online Game Addiction Questionnaire	1 : Sangat Tidak Setuju 2 : Tidak Setuju 3 : Ragu-ragu 4 : Setuju 5 : Sangat Setuju	Ordinal
2.	Kualitas Tidur	Merupakan keadaan seorang individu jalankan untuk dapat menghasilkan kesegaran dan kebugaran setelah bangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur dalam dan istirahat.	Kuisisioner	Kuisisioner pittsburgh sleep quality indeks (PSQI)	Kualitas tidur buruk (PSQI >5) Kualitas tidur baik (PSQI <5)	Nominal

**3.2 Jenis dan Rancangan Penelitian**

Menggunakan desain analitik korelasi dalam penelitian ini untuk dapat mengetahui hubungan dengan pendekatan *cross-sectional* yang merupakan sebuah penelitian dengan melakukan observasi cukup sekali. Penelitian ini

bertujuan untuk mengetahui hubungan antara paparan *game online* dengan kualitas tidur pada siswa di SMAN 13 Kota Medan.

### **3.3 Tempat dan Waktu Penelitian**

#### **3.3.1 Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan kuesioner kepada siswa dan siswi SMAN 13 Medan.

#### **3.3.2 Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2023 sampai dengan Agustus 2023.

### **3.4 Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **3.4.1 Populasi Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi SMAN 13 Medan yang terpapar *game online*.

#### **3.4.2 Sampel Penelitian**

##### **3.4.2.1 Teknik Pengambilan Sampel**

Penelitian ini menggunakan teknik *non random type consecutive sampling*

##### **3.4.2.2 Besar Sample**

Jumlah sampel berdasarkan rumus slovin :

$$N = 430$$

$$e = 10\% = 0,1$$

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{430}{1 + 430(0,1)^2}$$

$$n = \frac{430}{1 + 430.0,01}$$

$$n = \frac{430}{1 + 4,3}$$

$$n = \frac{430}{5,3} = 81,132 \approx 81$$

### **3.5 Kriteria Inklusi dan Eksklusi**

#### **3.5.1 Kriteria Inklusi**

1. Siswa dan siswi yang terdaftar di SMAN 13 kota medan dan pernah bermain *game online*.
2. Siswa dan siswi yang bermain *game online*.

#### **3.5.2 Kriteria Eksklusi**

1. Memiliki riwayat gangguan psikiatri.

### **3.6 Identifikasi Variabel**

1. Variabel terikat : Terpapar *game online*.
2. Variabel bebas : Kualitas Tidur.

### **3.7 Teknik Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan data primer sebagai pengumpulan data. Data primer yang dikumpulkan meliputi data mengenai proporsi kualitas tidur pada siswa yang terpapar *game online*. Data yang didapat dan digunakan juga menggunakan kuisiner, kuisiner *Indonesia Online Game Addiction Questionnaire*. Kualitas tidur dilakukan dengan menggunakan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

### **3.8 Pengelolaan Data**

#### *a. Editing*

Merupakan penyuntingan yang dilakukan oleh peneliti terhadap data yang telah diperoleh, kemudian memeriksa ulang data yang telah dikantongi dengan setelahnya dilakukan perbaikan terhadap data yang tidak sesuai.

#### *b. Coding*

Kode yang diberikan oleh peneliti terhadap data yang sudah dikantongi berupa angka numerik yang kemudian akan memudahkan analisis yang sebelumnya telah diproses.

#### *c. Data Entry*

Setelah meninjau dan mengkodekan data penelitian, peneliti mengimpor data ke dalam perangkat lunak Statistical Program for Sosial Science (SPSS) untuk digunakan dalam analisis data.



### 3.11 Kerangka Kerja



Gambar 3. 1 Kerangka Kerja

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Analisis Data

##### 4.1.1 Karakteristik Demografi Responden

Subjek penelitian ini adalah Siswa/i SMAN 13 Kota Medan. Berikut merupakan karakteristik dari 81 Siswa/i SMAN 13 Kota Medan :

**Tabel 4. 1 Karakteristik Demografi Responden**

	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	28	34.6
Perempuan	53	65.4
<b>Total</b>	<b>81</b>	<b>100</b>
<b>Usia</b>		
15 tahun	1	1.2
16 tahun	30	37
17 tahun	47	58
18 tahun	3	3.7
<b>Total</b>	<b>81</b>	<b>100</b>

Sebaran subjek penelitian diurutkan berdasar pada usia yang merepresentasikan dari jumlah akhir 81 siswa/i di mana subjek dalam penelitian ini, mayoritas sebanyak 47 (58%) responden berusia 17 tahun, sementara itu terdapat 30 (37%) responden berusia 16 tahun, sedangkan hanya sedikit siswa/i pada kelompok usia lainnya, di mana hanya 1 (1.2%) responden yang berusia 15 tahun, dan 3 (3.7%) responden yang berusia 18 tahun.

Kemudian karakteristik responden diurutkan berdasar pada jenis kelamin memperlihatkan bahwa dari 81 siswa/i yang menjadi subjek didominasi oleh perempuan sebanyak 53 (65.4%) responden, sedangkan responden laki-laki terdapat 28 (34.6%) responden.

#### 4.1.2 Karakteristik Demografi Responden berdasarkan Paparan *Game Online*

Berikut merupakan karakteristik demografi responden berdasarkan paparan *game online*:

**Tabel 4. 2 Karakteristik Demografi berdasarkan Paparan Game Online**

	Paparan <i>Game Online</i>			Total
	Tidak Adiksi	Adiksi Ringan	Adiksi Berat	
<b>Jenis Kelamin</b>				
Laki-laki	3 (10.7%)	13 (46.4%)	12 (42.9%)	28 (100%)
Perempuan	7 (13.2%)	20 (37.7%)	26 (49.1%)	53 (100%)
<b>Usia</b>				
15 tahun	0 (0%)	1 (100%)	0 (0%)	1 (100%)
16 tahun	5 (16.7%)	12 (40%)	13 (43.3%)	30 (100%)
17 tahun	5 (10.6%)	19 (40.4%)	23 (48.9%)	47 (100%)
18 tahun	0 (0%)	1 (33.3%)	2 (66.7%)	3 (100%)

Tabel 4.2 menggambarkan karakteristik demografi responden berdasarkan tingkat paparan terhadap *game online*. Dalam konteks jenis kelamin, hasil menunjukkan bahwa dari total 28 responden laki-laki, 10,7% memiliki paparan *game online* yang tergolong “Tidak Adiksi”, 46,4% memiliki paparan *game online* yang tergolong “Adiksi Ringan”, 42,9% memiliki paparan *game online* yang tergolong “Adiksi Berat”. Di sisi perempuan, dari total 53 responden, 13,2% memiliki paparan *game online* yang tergolong “Tidak Adiksi”, 37,7% memiliki paparan *game online* tergolong “Adiksi Ringan”, 49,1% memiliki paparan *game online* yang tergolong “Adiksi Berat”.

Adapun analisis usia menunjukkan bahwa dalam kelompok usia 15 tahun, terdapat satu responden (100%) memiliki paparan “Adiksi Ringan” Pada usia 16 tahun, dari total 30 responden, 16,7% memiliki paparan "Tidak Adiksi", 40% memiliki paparan "Adiksi Ringan", 43,3% memiliki paparan “ Adiksi Berat”. Demikian pula, pada usia 17 tahun, dari total 47 responden, 10,6% memiliki paparan "Tidak Adiksi", 40,4% memiliki paparan "Adiksi Ringan", 48,9% memiliki paparan “Adiksi Berat”. Di kelompok usia 18 tahun, dari total 3

responden, 33,3% memiliki paparan "Adiksi Ringan" dan 66,7% memiliki paparan "Adiksi Berat".

#### 4.1.3 Karakteristik Demografi Responden berdasarkan Kualitas Tidur

Berikut merupakan karakteristik demografi responden berdasarkan kualitas tidur:

**Tabel 4. 3 Karakteristik Demografi berdasarkan Kualitas Tidur**

	Kualitas Tidur		Total n (%)
	Buruk n (%)	Baik n (%)	
<b>Jenis Kelamin</b>			
Laki-laki	16 (57.1%)	12 (42.9%)	28 (100%)
Perempuan	32 (60.4%)	21 (39.6%)	53 (100%)
<b>Usia</b>			
15 tahun	0 (0%)	1 (100%)	1 (100%)
16 tahun	19 (63.3%)	11 (36.7%)	30 (100%)
17 tahun	27 (57.4%)	20 (42.6%)	47 (100%)
18 tahun	2 (66.7%)	1 (33.3%)	3 (100%)

Tabel 4.3 menggambarkan kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin dan usia responden. Kelompok jenis kelamin, ditemukan bahwa dari total 28 responden laki-laki, 57,1% dari mereka mempunyai kualitas tidur yang tergolong "Buruk" sementara 42,9% mempunyai kualitas tidur yang "Baik". Pada kelompok perempuan dengan total 53 responden, 60,4% mempunyai kualitas tidur yang tergolong "Buruk" dan 39,6% memiliki kualitas tidur yang "Baik"

Sementara itu, analisa berdasarkan usia menunjukkan variasi dalam kualitas tidur, usia 15 tahun, satu responden yang ada memiliki kualitas tidur yang tergolong "Baik". Pada kelompok usia 16 tahun, dari total 30 responden, 63,3% memiliki kualitas tidur yang "Buruk" sementara 36,7% memiliki kualitas tidur yang "Baik". Dalam kelompok usia 17 tahun dengan total 47 responden, 57,4% memiliki kualitas tidur yang tergolong "Buruk" dan 42,6% memiliki kualitas tidur

yang "Baik". Sedangkan pada usia 18 tahun dengan total 3 responden, 66.7% memiliki kualitas tidur yang tergolong "Buruk" dan 33.3% memiliki kualitas tidur yang "Baik"

#### 4.1.4 Analisis Bivariat

Analisis bivaria dibutuhkan di dalam penelitian ini dalam upaya untuk dapat mengetahui relasi antara paparan *game online* dengan kualitas tidur siswa SMAN 13 Kota Medan. Analisis dua variabel pada penelitian ini menggunakan uji *chi-square*. Berikut hasil pengujian hipotesis dengan uji korelasi *chi-square* sebagai berikut:

**Tabel 4. 4 Hubungan Paparan *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Siswa/i SMAN 13 Kota Medan Kelas XII**

Paparan <i>Game Online</i>	Kualitas Tidur		Total n (%)	P Value
	Buruk n (%)	Baik n (%)		
Tidak Adiksi	2 (20%)	8 (80%)	10 (100%)	
Adiksi Ringan	18 (54.5%)	15 (45.5%)	33 (100%)	
Adiksi Berat	28 (73.7%)	10 (26.3%)	38 (100%)	0,007
<b>Total</b>	<b>48 (59.3%)</b>	<b>33 (40.7%)</b>	<b>81 (100%)</b>	

Trgambar Tabel 4.4, diketahui bahwa dari kelompok siswa/i yang terkena paparan *game online* "Tidak Adiksi", 20% responden diantaranya mempunyai kualitas tidur yang "Buruk", sedangkan sebanyak 80% responden mempunyai kualitas tidur yang "Baik". Sementara itu pada kelompok siswa/i yang mengalami paparan *game online* "Adiksi Ringan", 54,5% mengalami kualitas tidur yang "Buruk", sedangkan 45,5% memiliki kualitas tidur "Baik". Sementara itu pada kelomok siswa/i yang mengalami paparan *game online* "Adiksi Berat", 73,7% memiliki kualitas tidur "Buruk", 26,3% memiliki kualitas tidur "Baik"

Tabel yang ada memperlihatkan bahwa nilai *Chi Square* sejumlah 0,007 yang mana lebih kecil dari  $0,007 < 0,005$ , artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yakni ada hubungan antara paparan *game online* dengan kualitas tidur pada siswa di SMAN 13 Kota Medan. Dari hasil pengujian yang dilakukan saat ini dapat disimpulkan pula bahwa terdapat hubungan antara paparan *game online* dengan kualitas tidur siswa SMAN 13 Kota Medan.

#### 4.2 Pembahasan

Hasil penelitian memperlihatkan adanya hubungan antara paparan *game online* dengan kualitas tidur pada siswa di SMAN 13 Kota Medan. Artinya semakin tinggi frekuensi paparan *game online*, semakin besar kemungkinan siswa/i mengalami gangguan tidur yang parah. Pernyataan ini dapat diperlihatkan bukti dengan uji korelasi Chi-squared diperoleh nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,007 ( $p < 0,05$ ). Bila hasil penelitian ini sesuai dengan hasil M. Sahlan Zamaa dkk. (2022) melaporkan bahwa remaja yang kecanduan *game online* akan mengalami insomnia. Penelitian menunjukkan bahwa banyak remaja yang kecanduan *game online* ditandai dengan kualitas tidur yang buruk hingga 73,7% dalam hal kualitas tidur subjektif, latensi tidur, gangguan tidur, durasi tidur, efek pola tidur, penggunaan hipnosis, dan disfungsi pada siang hari.<sup>7</sup>

Hasil penelitian yang diperoleh mengenai permainan *game online* dan dampaknya terhadap individu sangatlah relevan. Awalnya, *game online* diciptakan sebagai sarana untuk mengatasi kepenatan dan memberikan hiburan serta relaksasi otak setelah aktivitas sehari-hari. Namun, ironisnya, fenomena kecanduan terhadap *game online* telah menjadi isu yang semakin meresahkan. Dalam konteks sosial, dampak negatif dari kecanduan bermain game dapat dilihat dalam renggangnya hubungan dengan teman dan keluarga. Waktu yang seharusnya dihabiskan bersama menjadi berkurang karena aktivitas bermain *game online* secara terus menerus. Selain itu, dalam mengetaur waktunya, remaja masih kesulitan kapan waktu bermain *game online* dan kapan waktu tidur, sehingga dapat menyebabkan waktu tidur yang tidak teratur dan mempengaruhi kualitas tidur. Sejalan dengan penelitian Prima Matur et al., (2021), yang menyatakan

kualitas tidur yang buruk pada remaja sebagian besar dipengaruhi oleh *game online*. Selanjutnya ditinjau dari segi psikologis, kecanduan dalam bermain *game online* ini mengakibatkan pemikiran yang terus-menerus tertuju pada permainan yang dimainkan, mengganggu konsentrasi dan produktivitas dalam aktivitas sehari-hari.<sup>20</sup>

Kecanduan game online juga menghadirkan risiko kualitas tidur yang buruk, dan menyebabkan insomnia. Dampak fisik dari kualitas tidur yang buruk menyebabkan wajah menjadi pucat, mata lelah, dan mengganggu kesehatan. Seseorang yang terjebak dalam kecanduan *game online* mungkin sulit mengendalikan diri untuk berhenti bermain karena dirasa lebih menarik dan menghibur serta rutinitas yang dirasa membosankan menjadi kesempatan untuk bersantai, bahkan pada jam-jam yang seharusnya mereka gunakan untuk istirahat dan tidur, tidak dipergunakan dengan baik. Secara Keseluruhan permainan *game online* dapat dilihat bahwa adanya sistem penghargaan pada permainan *game online* dinilai dari terjadinya perubahan sikap dan tingkah laku, adanya BOLD respon didalam ventral striatum terkait dengan proses penghargaan, dan adanya respon istirahat pada bagian ventral striatal yang biasa menghasilkan dopamin.<sup>21</sup> Terkait dengan remaja, kurangnya waktu tidur bisa berdampak signifikan. Kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi dapat mengganggu fungsi fisiologis dan psikologis remaja. Kesulitan membagi waktu antara pendidikan, berinteraksi sosial, dan bermain game bisa menyebabkan tidur larut malam dan bangun lebih awal, yang mengakibatkan kurangnya waktu tidur yang memadai. Hal ini bisa memengaruhi konsentrasi, daya tahan tubuh, serta mengakibatkan tingkat stres yang lebih tinggi. Seiring dengan semakin berkembangnya teknologi dan popularitas *game online*, penting bagi individu, terutama para remaja, untuk memahami dan mengelola penggunaan permainan tersebut. Kesadaran tentang potensi dampak negatif dan upaya untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas game dan kehidupan sehari-hari sangatlah penting guna menjaga kesejahteraan fisik dan mental.<sup>22</sup>

Teori yang telah diungkapkan mengenai dampak negatif dari kecanduan *game online* memiliki implikasi yang nyata dalam berbagai aspek kehidupan

individu, terutama pada remaja. Fenomena kecanduan ini dapat berdampak serius pada pendidikan dan produktivitas, dimana keterlibatan berlebih dalam bermain *game online* bisa mengganggu konsentrasi serta kinerja akademis siswa/siswi. Selain itu, potensi terganggunya kesehatan mental menjadi hal yang perlu mendapat perhatian serius. Kecanduan *game online* bisa memperburuk masalah stres, ansietas, dan depresi pada remaja, yang pada gilirannya berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mereka. Salah satu jalan untuk memperbaikinya dengan cara memperhatikan kualitas tidur. Remaja cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain *game online* sehingga melupakan waktu tidur mereka. Faktanya, kualitas tidur yang baik dapat mempengaruhi suasana hati yang baik dan kondisi fisik yang baik. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Haibanissa et al., (2022), di mana remaja dengan kualitas tidur yang baik, mempunyai konsentrasi belajar lebih baik, dikarenakan dapat mengatur kapan bermain *game* dan kapan waktunya beristirahat atau tidur.<sup>23</sup>

Dampak sosial juga menjadi faktor penting, dengan kemungkinan terputusnya hubungan dengan teman dan keluarga akibat penggunaan berlebihan pada permainan ini. Selain itu, risiko dampak fisik seperti gangguan tidur dan paparan radiasi komputer menimbulkan keprihatinan terhadap kesehatan fisik jangka panjang. Maka dari itu, penting bagi remaja untuk memahami perlunya manajemen waktu yang efektif, pentingnya tidur yang cukup, dan pentingnya beragam aktivitas di luar dunia *game* untuk pengembangan pribadi yang seimbang. Hal ini juga menegaskan peran orang tua, pendidik, dan masyarakat dalam membimbing remaja untuk selalu menggunakan teknologi secara bijak dan menghindari efek negatif yang disebabkan dari kecanduan *game online*.<sup>24</sup>

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Kesimpulan dapat didasarkan dengan hasil penelitian yang berisi bahwa:

1. Siswa/i kelas XII di SMAN 13 Kota Medan mengalami paparan *game online* dengan tingkat adiksi berat.
2. Siswa/i kelas XII di SMAN 13 Kota Medan memiliki kualitas tidur yang buruk.
3. Permainan *game online* sangatlah berpengaruh terhadap kualitas tidur apabila dimainkan secara berlebihan. Hal ini akan berdampak terhadap menurunnya kesehatan mata, dan dalam segi psikologis dapat mengakibatkan emosi yang tidak stabil serta kurangnya sosialisasi terhadap lingkungan sekitar
4. Solusi alternatif dalam mengatasinya ialah guru memberikan arahan dan edukasi tentang bahaya *game online* secara berlebihan serta guru harus menciptakan lingkungan belajar di kelas dapat menjadi optimal

#### **5.2 Saran**

Kesimpulan berdasar yang didapat dari hasil penelitian ini juga diikuti dengan beberapa saran yang dapat diajukan, di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ke depannya diharapkan dapat mendalami faktor-faktor lain yang berkontribusi pada hubungan antara paparan *game online* dan kualitas tidur, seperti intensitas permainan, jenis permainan, dan pola tidur yang lebih rinci. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat melihat dampak jangka panjang dari kecanduan *game online* terhadap perkembangan remaja secara keseluruhan, termasuk dampaknya terhadap prestasi akademis, kesehatan mental, dan hubungan sosial.
2. Siswa di SMAN 13 Kota Medan diharapkan dapat menentukan batas waktu yang wajar untuk bermain *game* agar tetap memiliki waktu yang cukup

untuk tidur, belajar, dan berinteraksi sosial. Selain itu, siswa diharapkan dapat menjaga keseimbangan dengan kegiatan lain seperti olahraga, seni, dan kegiatan sosial agar kualitas tidur dan kesejahteraan secara keseluruhan tetap terjaga.

3. Orang tua / wali siswa diharapkan dapat mengawasi aktivitas anak-anak dalam bermain *game online*. Selain itu lakukan komunikasi terbuka dan mendukung dalam membantu mereka memahami pentingnya waktu dan prioritas.
4. Guru di sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi tentang manajemen waktu dan dampak penggunaan *game online*, serta dapat meningkatkan pemahaman tentang penggunaan teknologi yang sehat dan efektif.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Lisiswanti R, Saputra O, Sari MI, et al. Hubungan antara kualitas tidur terhadap hasil belajar mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas lampung. *J Agromedicine*. 2019;6(1):68-71.
2. Ardiani NKN, Subrata IM. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengonsumsi Kopi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Arch Community Heal*. 2021;8(2):372. doi:10.24843/ach.2021.v08.i02.p12
3. Muhammad Azmi Ma'ruf, Husaini NAF. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur perawat rsud ratu zalecha martapura 1 1. *J Publ Kesehat Masy Indones*. 2021;8(1):15-18.
4. Keswara UR, Syuhada N, Wahyudi WT. Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik J Kesehat*. 2019;13(3):233-239. doi:10.33024/hjk.v13i3.1599
5. Widiyani KR, Amelia F, Chairani A. Hubungan Adiksi Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Di Smp Teratai Putih Global Bekasi Tahun 2020. *J Muara Sains, Teknol Kedokt dan Ilmu Kesehat*. 2021;5(1):95. doi:10.24912/jmstkik.v5i1.8277
6. Erik S, Syenshie WV. Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Pria. *J Ilm Kesehat Jiwa*. 2020;2(2):69-75.
7. Muhammad Sahlan Zamaa; Kamariana; Nur Annisa A. Hubungan Adiksi Game Online dengan Gangguan Pola Tidur pada Remaja. *An Idea Heal J*. 2022;vol.2(issue.1):55-59.
8. Kim D, Nam JEK, Keum C. Adolescent Internet gaming addiction and personality characteristics by game genre. *PLoS One*. 2022;17(2 February):1-14. doi:10.1371/journal.pone.0263645
9. Sagara S, Masykur AM. Gambaran Online Gamer. *Empati*. 2018;7(2):418-424.
10. Irawan S, Siska W. Di. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik. *J Konseling Gusjigang*. 2021;7(1):9-19.

11. Kusumaningrum D. Adiksi game online: dampak dan pencegahannya. *J Med Hutama*. 2021;02(04):1231-1235.
12. Herawati K, Gayatri D. The correlation between sleep quality and levels of stress among students in Universitas Indonesia. *Enferm Clin*. 2019;29:357-361. doi:10.1016/j.enfcli.2019.04.044
13. Sutrisno R, Faisal F, Huda F. Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu saat Tidur. *J Sist Kesehat*. 2017;3(2):73-79. doi:10.24198/jsk.v3i2.15006
14. Ingram KK. Circadian rhythm sleep-wake disorders (CRSWDs): Linking circadian misalignment to adverse health outcomes. *EBioMedicine*. 2020;62:103142. doi:10.1016/j.ebiom.2020.103142
15. Park SH, Weber F. Neural and Homeostatic Regulation of REM Sleep. *Front Psychol*. 2020;11(July). doi:10.3389/fpsyg.2020.01662
16. Herlina O. Hang tuah medical journal. *Hang Tuah Med J*. 2021;19(1):95-118.
17. Handojo M, Pertiwi J., Ngantung D. Hubungan gangguan kualitas tidur menggunakan PSQI dengan fungsi kognitif pada PPDS pasca jaga malam. *J Sinaps*. 2018;1(1):91-101.
18. Jap T, Tiatri S, Jaya ES, Suteja MS. The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire. *PLoS One*. 2013;8(4):4-8. doi:10.1371/journal.pone.0061098
19. Salahuddin M, Maru TT, Kumalo A, Pandi-Perumal SR, Bahammam AS, Manzar MD. Validation of the Pittsburgh sleep quality index in community dwelling Ethiopian adults. *Health Qual Life Outcomes*. 2017;15(1):1-7. doi:10.1186/s12955-017-0637-5
20. Manuputty JC, Sekeon SAS, Kandou GD, Kesehatan F, Universitas M, Ratulangi S. Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Gamer Online Pengguna Komputer Di Warung Internet M2G Supernova Malalayang. *Kesmas*. 2019;8(7):61-66.
21. Hahn T, Notebaert KH, Dresler T, Kowarsch L, Reif A, Fallgatter AJ. Linking online gaming and addictive behavior: Converging evidence for a general

- reward deficiency in frequent online gamers. *Front Behav Neurosci*. 2014;8(November):1-6. doi:10.3389/fnbeh.2014.00385
22. Riyadi ME. Hubungan Intensitas Penggunaan Game Online. *Ilm Umum Dan Kesehatan Aisyiyah*. 2021;6(1):1-8.
  23. Haibanissa S, Sulastri T, Ningsih R. Dampak Bermain Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Remaja SMA. *Jkep*. 2022;7(2):201-213. doi:10.32668/jkep.v7i2.968
  24. Prima Matur Y, Simon MG, Ndong TA, Ruteng P, Yani JJA, Flores R. Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri Di Kota Ruteng. *55 Jwk*. 2021;6(2):2548-4702.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Lembar Penjelasan Subjek

#### LEMBAR PENJELASAN

Assalamu' alaikum warahmatullahiwabarakatuh

Kepada yth:

Bapak/Ibu, Saudara/saudari.

Sebelumnya saya akan memperkenalkan diri, Nama saya Syifa Nadya Azzahra, saya merupakan mahasiswi fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2019. Di sini saya ingin menjelaskan mengenai penelitian saya. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara paparan *game online* dengan kualitas tidur di SMAN 13 Kota Medan. Oleh karena itu, saya meminta kesediaan bapak/Ibu, saudara/saudari untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan sukarela, dan tanpa paksaan.

Saya akan mengajukan beberapa pertanyaan pada lembar kuesioner dan saya mohon saudara/saudari mengisi kuesioner tersebut dengan sebenarnya. Pertama, saudara/saudari harus membuka tautan yang saya berikan, saudara/saudari dapat mulai mengisi dengan membuka tautan tersebut. Kuesioner yang akan saya berikan terdiri dari 3(tiga) bagian yaitu identitas responden, *Indonesia Online Game Addiction Questionnaire*, dan *Pittsburgh Sleep Quality Indeks*. Diharapkan saudara/saudari dapat menjawab dan menyelesaikan kuesioner ini.

Identitas saudara/saudari sebagai partisipan aman dijaga dan hasil pengukuran hanya digunakan untuk penelitian ini. Setelah memahami berbagai hal yang menyangkut penelitian ini diharapkan saudara/saudari bersedia mengisi lembar persetujuan yang telah saya siapkan.

Demikian informasi ini saya sampaikan. Atas perhatian dan ketersediaan andamenjadi responden pada penelitian ini, saya ucapkan terima kasih.

Medan, 2023  
Peneliti

Syifa Nadya Azzahra

**LEMBAR PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN****(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Alamat :

No Hp :

Telah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian yang berjudul “Hubungan antara paparan *game online* dengan kualitas tidur pada siswa di SMA 13 Kota Medan”. Maka saya menyatakan **BERSEDIA / TIDAK BERSEDIA** (coret yang tidak perlu) secara sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun untuk ikut serta berpartisipasi menjadi subjek penelitian.

Pernyataan persetujuan ini saya perbuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Medan, 2023

Yang membuat pernyataan

( )

## Indonesia Online Game Addiction Questionnaire

Pertanyaan		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Ragu-Ragu	Setuju	Sangat Setuju
		1	2	3	4	5
1	Seberapa sering anda memikirkan atau berkhayal sedang bermain <i>online game</i> saat anda sedang tidak bermain?					
2	Seberapa sering anda memperpanjang waktu bermain <i>online game</i> anda dari rencana awal anda?					
3	Seberapa sering anda bermain <i>online game</i> untuk menghindari masalah di dunia nyata?					
4	Seberapa sering keluarga/teman anda mengeluh karena seringnya anda bermain <i>online game</i> ?					
5	Seberapa sering anda lebih memilih bermain <i>online game</i> dibanding pergi keluar bersama teman selain di warnet?					
6	Seberapa sering anda marah, membentak, atau kesal jika ada yang mengganggu anda saat bermain <i>online game</i> ?					
7	Seberapa sering anda begadang demi bisa bermain <i>online game</i> lebih lama?					

**Quisioner PSQI (Pirtzburg Sleep Quality Index)**

1. Jam berapa anda tidur malam hari ?
2. Berapa menit anda perlukan sampai anda tidur di malam hari ?
3. Jam berapa anda bangun dipagi hari ?
4. Berapa jam anda tidur pulas di malam hari ?

5. Dalam sebulan ini berapa sering anda mengalami masalah tidur	Tidak pernah (0)	Kurang sekali seminggu (1)	Sekali atau 2 kali seminggu (2)	3 atau lebih dalam seminggu (3)
A. Tidak dapat tidur dalam 30 menit				
B. Bangun ditengah malam atau dini hari				
C. Sering bangun untuk ke kamar kecil				
D. Tidak dapat bernafas dengan baik				
E. Batuk atau mendengkur secara nyaring				
F. Merasa terlalu dingin				
G. Merasa terlalu panas				
H. Mengalami mimpi buruk				
I. Merasa sakit				
J. Berapa sering kamu mengalami masalah tidur				
6. Selama sebulan ini berapa sering kamu menggunakan obat untuk membuat kamu tidur				
7. Dalam sebulan ini berapa sering kami mengalami masalah dalam mengemudi, makan ataupun				

aktivitas sosial				
	Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
8. Dalam sebulan ini berapa banyak masalah yang membuat anda tidak antusias untuk menyelesaikannya				
	Sangat baik (0)	Cukup baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat buruk (3)
9. Dalam sebulan ini bagaimana kualitas tidurmu secara keseluruhan				

### 7 Komponen penilaian :

- Kualitas tidur subjektif → Dilihat dari pertanyaan 9, dengan skor:
  - Sangat baik = 0
  - Cukup baik = 1
  - Cukup buruk = 2
  - Sangat buruk = 3
- Latensi tidur (Kesulitan memulai tidur) Pertanyaan 2, dengan skor:
  - <15 menit = 0
  - 16-30 menit = 1
  - 31-60 menit = 2
  - >60 menit = 3

Ditambah pertanyaan 5a, dengan skor:

- Tidak pernah dalam sebulan terakhir = 0
- 1x Seminggu = 1
- 2x Seminggu = 2
- 2x Seminggu = 2
- ≥3x Seminggu = 3

Skor pertanyaan 2 ditambah dengan pertanyaan 5a:

- Skor 0 = 0
- Skor 1-2 = 1

6. Menggunakan obat tidur → Pertanyaan 6, skor:
- Tidak pernah dalam sebulan terakhir = 0
  - 1x Seminggu = 1
  - 2x Seminggu = 2
  - $\geq 3$ x Seminggu = 3





**UMSU**  
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**  
**HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

**KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK**  
**DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL**  
**"ETHICAL APPROVAL"**  
 No : 1020/KEPK/FKUMSU/2023

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :  
*The Research protocol proposed by*

**Peneliti Utama** : Syifa Nadya Azzahra  
**Nama Institusi** : Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara  
*Name of the Institution* : Faculty of Medicine University of Muhammadiyah Sumatera Utara

**Dengan Judul**  
*Title*

**"HUBUNGAN ANTARA PAPARAN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA DI SMAN 13 KOTA MEDAN"**  
**"THE RELATIONSHIP BETWEEN EXPOSURE TO ONLINE GAMES AND SLEEP QUALITY STUDENTS AT SMAN 13 MEDAN CITY"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah  
 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Resiko, 5) Bujukan / Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan  
 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion / Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicator of each standard*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 09 Juni 2023 sampai dengan tanggal 09 Juni 2024  
*The declaration of ethics applies during the periode Juni 09, 2023 until Juni 09, 2024*



09 Juni 2023  
Syifa Nadya, MKT

**Lampiran 5. Surat Mohon Izin Penelitian Dari Fakultas Kedokteran**

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**

Jalan Gedung Arca No. 53 Medan, 20217 Telp. 061 - 7350163, 7333162, Fax. 061 - 7363488  
 Website : [www.fk.umsu.ac.id](http://www.fk.umsu.ac.id) E-mail : [fk@umsu.ac.id](mailto:fk@umsu.ac.id)

Nomor : 785/II.3.AU/UMSU-08/F/2023  
 Lamp. : -  
 Hal : **Mohon Izin Penelitian**

Medan, 24 Dzulqa'idah 1444 H  
 13 Juni 2023 M

Kepada : Yth. Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Utara  
 di  
 Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, dalam rangka penyusunan Skripsi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (FK UMSU) Medan, maka kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan informasi, data dan fasilitas seperlunya kepada mahasiswa kami yang akan mengadakan penelitian di SMA Negeri 13 sebagai berikut :

N a m a : Syifa Nadya Azzahra  
 NPM : 1908260112  
 Semester : VIII (Delapan)  
 Fakultas : Kedokteran  
 Jurusan : Pendidikan Dokter  
 Judul : Hubungan Antara Paparan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Di SMAN 13 Kota Medan

Demikianlah hal ini kami sampaikan, atas kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih. Semoga amal kebaikan kita diridhai oleh Allah SWT. Amin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb



dr. Siti Mastiana Siregar, Sp.THT-KL(K)  
 NIDN : 0106098201

**Tembusan :**

1. Wakil Rektor I UMSU
2. Ketua Skripsi FK UMSU
3. Peringgal

Lampiran 6. Surat Mohon Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Pemerintah

## Provinsi Sumatera Utara



**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA**  
**DINAS PENDIDIKAN**

Jalan Teuku Cik Ditiro No. 1-D Telepon (061) 4537828, Fax (061) 4537828  
Website <http://www.disdik.sumutprov.go.id> E-mail : [disdiksu@sumutprov.go.id](mailto:disdiksu@sumutprov.go.id)  
MEDAN

---

Medan, 15 Juni 2023

Nomor : 000.9/4169 /Subbag Umum/VI/2023  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Izin Penelitian

Yth : Kepala SMA Negeri 13 Medan  
di-  
Tempat

Menindaklanjuti surat Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Nomor : 785/II.3.AU/UMSU-08/F/2023 tanggal 13 Juni 2023 tentang Izin Penelitian, dengan ini kami sampaikan bahwa pada prinsipnya kami memberikan izin kepada Mahasiswa/i dibawah ini :

Nama : **SYIFA NADYA AZZAHRA**  
NIM : 1908260112  
Jurusan : Pendidikan Dokter  
Program Studi : -  
Tujuan : SMA Negeri 13 Medan  
Judul Penelitian : Hubungan antara Paparan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Siswa di SMAN 13 Kota Medan.

Adapun ketentuan untuk melaksanakan penelitian dimaksud adalah sebagai berikut:

1. **Tidak mengganggu** proses belajar mengajar di sekolah;
2. **Tidak membebankan biaya apapun** kepada Sekolah dan Siswa;
3. Setelah selesai melaksanakan penelitian, diharapkan melaporkan hasil penelitian tersebut kepada Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Utara c.q Kepala Bidang Pembinaan Sekolah Menengah Atas.

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

a.n. KEPALA DINAS PENDIDIKAN  
PROVINSI SUMATERA UTARA  
Sekretaris



**MURDIANTO, S.Pd, MM**  
PEMBINA UTAMA MUDA  
NIP. 197004241995031001

Tembusan Yth:

1. Kepala Dinas Pendidikan Provsu (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Kedokteran UMSU
3. Kepala Cabang Dinas Pendidikan setempat
4. Yang bersangkutan

## Lampiran 7. Surat Mohon Izin Penelitian Dari SMA Negeri 13 Medan



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMA NEGERI 13 MEDAN**

Jl. Brigjen Zein Hamid Km. 7 Titi Kuning Medan Telp. (061) 7869928 / 7860033  
Website : <http://www.sman13medan.sch.id> E-mail : [info@sman13medan.sch.id](mailto:info@sman13medan.sch.id)  
MEDAN 20146



**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 442 / 446-A / SMA.13 / 2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Hj. FAUZIAH HASIBUAN, S.Pd, M.Si
NIP	: 19690803 199203 2 004
Pangkat / Golongan	: Pembina Utama Muda/ IV/c
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SMA Negeri 13 Medan

Dengan ini menerangkan bahwa :

N a m a	: SYIFA NADYA AZZAHRA
N I M	: 1908260112
Jurusan	: Pendidikan Dokter
Judul Penelitian	: Hubungan antara Paparan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Siswa di SMAN 13 Kota Medan

Dengan ini menerangkan bahwa Kepala Sekolah memberikan izin penelitian di SMA Negeri 13 Medan untuk melakukan pengumpulan data guna penyusunan Skripsi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara .

Demikian surat keterangan diperbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 17 Juni 2023  
Kepala SMA Negeri 13 Medan



Hj. FAUZIAH HASIBUAN, S.Pd, M.Si  
Pembina Utama Muda  
NIP. 19690803 199203 2 004

**Lampiran 8. Surat Keterangan Selesai Penelitian**



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMA NEGERI 13 MEDAN**

Jl. Brigjen Zein Hamid Km. 7 Titi Kuning Medan Telp. (061) 7869928 / 7860033  
Website : <http://www.sman13medan.sch.id> E-mail : [info@sman13medan.sch.id](mailto:info@sman13medan.sch.id)  
MEDAN 20146



---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 442 / 464 / SMA.13 / 2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Hj. FAUZIAH HASIBUAN, S.Pd, M.Si
NIP	: 19690803 199203 2 004
Pangkat / Golongan	: Pembina Utama Muda/ IV/c
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SMA Negeri 13 Medan

Dengan ini menerangkan bahwa :

N a m a	: SYIFA NADYA AZZAHRA
N I M	: 1908260112
Jurusan	: Pendidikan Dokter
Judul Penelitian	: Hubungan antara Paparan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Siswa di SMAN 13 Kota Medan

Telah selesai melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 13 Medan dalam rangka mengumpulkan data dan informasi sesuai kebutuhannya pada tanggal 20 Juli 2023.

Demikian surat keterangan diperbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 25 Juni 2023  
Kepala SMA Negeri 13 Medan



Hj. FAUZIAH HASIBUAN, S.Pd, M.Si  
Pembina Utama Muda  
NIP. 19690803 199203 2 004

### Lampiran 9. Hasil Penelitian

## Frequency Table

		JK			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	28	34.6	34.6	34.6
	Perempuan	53	65.4	65.4	100.0
	Total	81	100.0	100.0	

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.00	1	1.2	1.2	1.2
	16.00	30	37.0	37.0	38.3
	17.00	47	58.0	58.0	96.3
	18.00	3	3.7	3.7	100.0
	Total	81	100.0	100.0	

## Crosstabs

### Jenis Kelamin \* Paparan Game Online Crosstabulation

		Paparan Game Online				
			Tidak adiksi	Adiksi Ringan	Adiksi Berat	Total
Jenis Kelamin	Laki-laki	Count	3	13	12	28
		% within Jenis Kelamin	10.7%	46.4%	42.9%	100.0%
	Perempuan	Count	7	20	26	53
		% within Jenis Kelamin	13.2%	37.7%	49.1%	100.0%
Total		Count	10	33	38	81
		% within Jenis Kelamin	12.3%	40.7%	46.9%	100.0%

### Usia \* Paparan Game Online Crosstabulation

		Paparan Game Online	Total
--	--	---------------------	-------

			Tidak adiksi	Adiksi Ringan	Adiksi Berat	
Usia	15	Count	0	1	0	1
		% within Usia	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
	16	Count	5	12	13	30
		% within Usia	16.7%	40.0%	43.3%	100.0%
	17	Count	5	19	23	47
		% within Usia	10.6%	40.4%	48.9%	100.0%
	18	Count	0	1	2	3
		% within Usia	0.0%	33.3%	66.7%	100.0%
Total		Count	10	33	38	81
		% within Usia	12.3%	40.7%	46.9%	100.0%

### Jenis Kelamin \* Kualitas Tidur Crosstabulation

		Kualitas Tidur		Total	
		Kualitas Tidur	Kualitas Tidur		
		Buruk	Baik		
Jenis Kelamin	Laki-laki	Count	16	12	28
		% within Jenis Kelamin	57.1%	42.9%	100.0%
	Perempuan	Count	32	21	53
		% within Jenis Kelamin	60.4%	39.6%	100.0%
Total		Count	48	33	81
		% within Jenis Kelamin	59.3%	40.7%	100.0%

### Usia \* Kualitas Tidur Crosstabulation

		Kualitas Tidur		Total	
		Kualitas Tidur	Kualitas Tidur		
		Buruk	Baik		
Usia	15	Count	0	1	1
		% within Usia	0.0%	100.0%	100.0%
	16	Count	19	11	30
		% within Usia	63.3%	36.7%	100.0%
	17	Count	27	20	47
		% within Usia	57.4%	42.6%	100.0%
	18	Count	2	1	3
		% within Usia	66.7%	33.3%	100.0%
Total		Count	48	33	81

% within Usia	59.3%	40.7%	100.0%
---------------	-------	-------	--------

### Paparan Game Online \* Kualitas Tidur Crosstabulation

		Kualitas Tidur		Total	
		Buruk	Baik		
Paparan Game Online	Tidak adiksi	Count	2	8	10
		% within Paparan Game Online	20.0%	80.0%	100.0%
	Adiksi Ringan	Count	18	15	33
		% within Paparan Game Online	54.5%	45.5%	100.0%
	Adiksi Berat	Count	28	10	38
		% within Paparan Game Online	73.7%	26.3%	100.0%
Total	Count	48	33	81	
	% within Paparan Game Online	59.3%	40.7%	100.0%	

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	9.963 <sup>a</sup>	2	.007
Likelihood Ratio	10.212	2	.006
Linear-by-Linear Association	9.448	1	.002
N of Valid Cases	81		

a. 1 cells (16.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.07.

### Kualitas Tidur \* Paparan Game Online Crosstabulation

		Paparan Game Online			Total	
		Tidak adiksi	Adiksi Ringan	Adiksi Berat		
Kualitas Tidur	Kualitas Tidur Buruk	Count	2	18	28	48
		% within Kualitas Tidur	4.2%	37.5%	58.3%	100.0%
	Kualitas Tidur Baik	Count	8	15	10	33
		% within Kualitas Tidur	24.2%	45.5%	30.3%	100.0%
Total	Count	10	33	38	81	
	% within Kualitas Tidur	12.3%	40.7%	46.9%	100.0%	

**Chi-Square Tests**

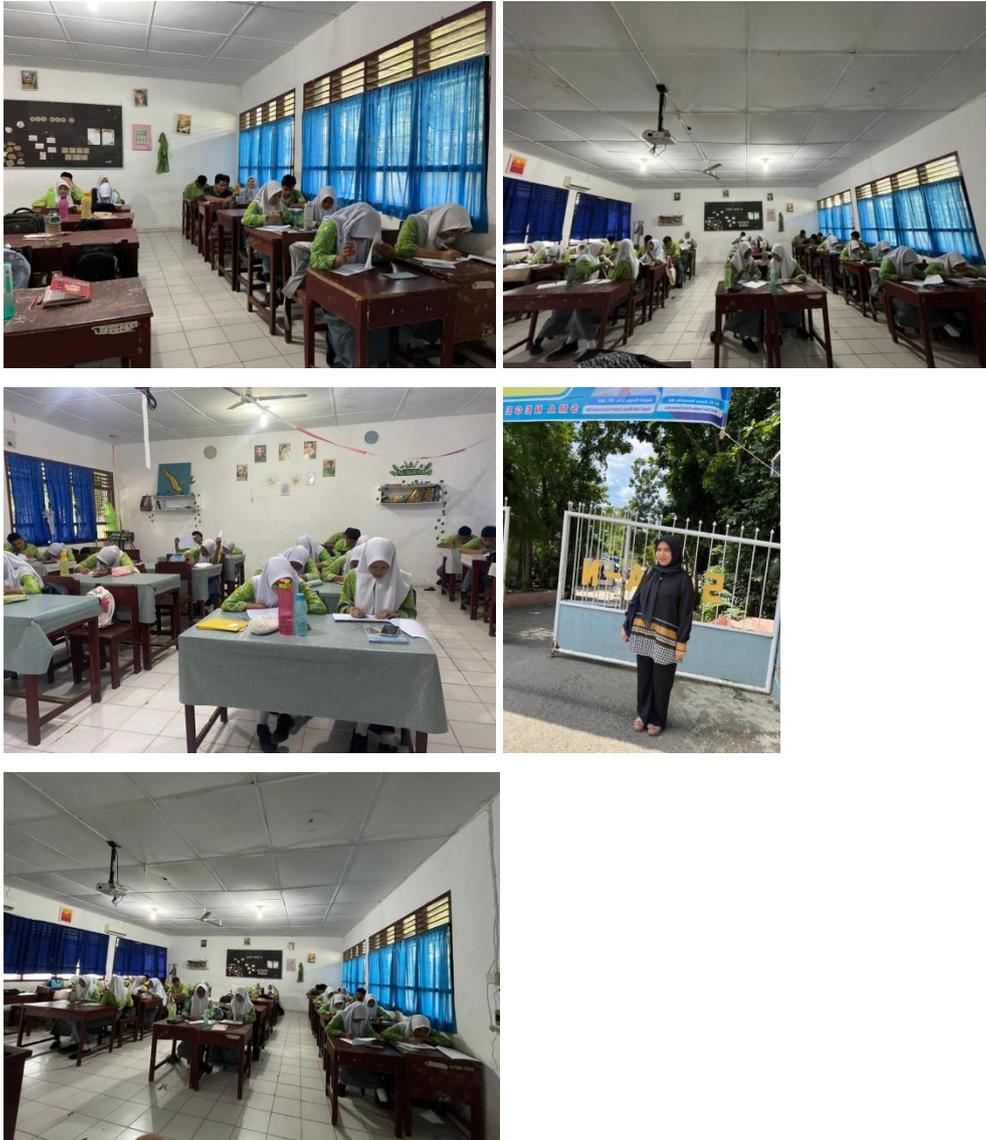
	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	9.963 <sup>a</sup>	2	.007
Likelihood Ratio	10.212	2	.006
Linear-by-Linear Association	9.448	1	.002
N of Valid Cases	81		

a. 1 cells (16.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.07.

No.	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Paparan Game Online		Kualitas Tidur	
				Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	FF	P	17	25	3	8	0
2	RAL	P	17	25	3	6	0
3	NN	P	16	27	3	8	0
4	AZ	P	16	24	3	7	0
5	AAS	P	17	25	3	12	0
6	MR	L	17	28	3	6	0
7	NAN	P	17	28	3	7	0
8	DABG	P	16	25	3	11	0
9	DN	P	17	23	3	8	0
10	FHW	L	17	28	3	11	0
11	AAKP	P	15	21	2	2	1
12	MF	P	17	23	3	9	0
13	MP	L	16	28	3	8	0
14	RSB	L	17	28	3	9	0
15	RNTS	P	16	21	2	2	1
16	A	L	17	21	2	3	1
17	MS	L	16	21	2	9	0
18	SS	P	17	21	2	9	0
19	L	P	18	16	2	4	1
20	FS	P	17	21	2	11	0
21	AAH	L	16	15	2	3	1
22	D	L	17	18	2	1	1
23	MS	P	18	25	3	7	0
24	DCB	P	16	22	3	7	0
25	F	P	16	20	2	2	0
26	AMN	P	17	24	3	10	0
27	G	L	17	16	2	3	1
28	B	L	17	14	2	8	0
29	ZA	P	17	23	3	9	0
30	Z	L	17	18	2	8	0
31	NA	P	17	18	2	2	1
32	D	P	17	20	2	10	0
33	NI	P	16	13	1	5	1
34	L	P	17	16	2	9	0
35	SASU	P	17	17	2	6	0
36	JS	P	16	20	2	5	0
37	NLP	P	16	11	1	3	1
38	MSFH	L	17	11	1	2	1
39	T	L	17	13	1	6	0
40	R	P	16	18	2	12	0
41	D	L	17	23	3	5	1
42	A	L	17	15	2	3	1
43	SANP	P	17	17	2	2	1

44	NDP	P	17	26	3	9	0
45	S	P	17	15	2	10	0
46	APL	P	16	23	3	3	1
47	W	P	16	30	3	2	1
48	R	P	17	10	1	2	1
49	IRH	P	17	18	2	1	1
50	F	L	17	27	3	5	1
51	NSN	P	16	25	3	4	1
52	R	L	16	14	2	13	0
53	SSB	P	16	28	3	8	0
54	NEP	P	17	26	3	7	0
55	AM	L	16	27	3	2	1
56	DK	P	16	12	1	9	0
57	FA	L	17	19	2	4	1
58	MRHT	L	17	16	2	7	0
59	RD	L	16	15	2	10	0
60	FS	P	17	16	2	5	1
61	R	P	17	22	3	4	1
62	Y	P	17	20	2	3	1
63	DR	L	17	29	3	7	0
64	AFD	L	17	27	3	2	1
65	DK	P	16	17	2	7	0
66	MD	P	16	15	2	6	0
67	IS	P	17	27	3	4	1
68	HP	L	17	28	3	6	0
69	PNJ	P	17	25	3	8	0
70	KVK	P	16	18	2	5	1
71	RNS	L	16	23	3	10	0
72	KABB	P	16	23	3	9	0
73	SA	P	17	13	1	2	1
74	MA	L	22	25	3	7	0
75	MI	L	16	21	2	10	0
76	MA	L	16	11	1	1	1
77	W	P	16	28	3	7	0
78	YF	P	17	28	3	5	1
79	WC	P	17	23	3	8	0
80	FP	P	16	12	1	5	1
81	CP	P	17	13	1	4	1

### Lampiran 11. Dokumentasi



**Lampiran 12. Biodata Penulis**

**BIODATA PENULIS**

**HUBUNGAN ANTARA PAPAN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS  
TIDUR PADA SISWA DI SMAN 13 KOTA MEDAN**

**Syifa Nadya Azzahra<sup>1</sup>, Nanda Sari Nuralita<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

**Email korespondensi:** [syifanadyazhra@gmail.com](mailto:syifanadyazhra@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Bermain *game online* yang dilakukan saat aktivitas pada malam hari dapat mengorbankan waktu tidur. Kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa aspek seperti durasi tidur, waktu yang dibutuhkan sampai tertidur, frekuensi terbangun, dan tingkat keputasan tidur. Gangguan tidur merupakan penurunan kualitas tidur yang terjadi karena aktivitas sehari-hari terutama pada remaja. Kualitas tidur dapat terus menurun dengan berlangsungnya rutinitas buruk ini secara terus menerus. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional* yang dilakukan dengan pengisian kuesioner oleh 81 siswa di SMAN 13 Kota Medan. Data yang didapatkan akan dianalisis dengan *Chi-square*. **Hasil:** Berdasarkan analisis data didapatkan  $P = 0,007$  dimana terdapat hubungan antara paparan game online dengan kualitas tidur di SMAN 13 Kota Medan. *Discussion* (diskusi) (IMRAD). Pilih 3-5 kata kunci yang dapat membantu penyusunan indeks dan urutkan berdasarkan abjad. Kata kunci diletakkan di halaman yang sama dengan abstrak seperti di bawah ini.

**Kata Kunci:** Game online, Kualitas Tidur, Tingkat Paparan.

## PENDAHULUAN

Kualitas tidur mengacu pada suatu kondisi yang dialami oleh seseorang untuk mencapai kenyamanan dan peningkatan kebugaran pada saat bangun. Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai macam penyebab seperti durasi tidur, waktu yang dibutuhkan sampai terlelap, frekuensi terbangun, dan tingkat kepulasan tidur.<sup>1</sup> Individu yang kekurangan tidur akan menyebabkan terganggunya pelepasan serotonin yang akhirnya dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi dan suasana hati.<sup>2</sup> Pada remaja khususnya pada pelajar Sekolah Menengah Atas (SMA) kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh berbagai jenis penyebab di antaranya stres, gaya hidup, lingkungan, status kesehatan dan penggunaan obat-obatan.<sup>3</sup> Berdasarkan penelitian epidemiologi yang diterapkan di Eropa memperlihatkan bahwasanya sebanyak 30% remaja yang berusia 15-18 tahun mengadukan setidaknya 1 keluhan pada gangguan tidur, sebesar 20% merasakan disfungsi pada siang hari, 12,4% mengeluh sulit untuk memulai tidur, 13,8% mengeluhkan tidur non restoratif serta 9,25% mengalami kesulitan dalam mempertahankan tidur.<sup>3</sup>

Penelitian terhadap kualitas tidur dengan memakai metode *Sleep Disturbances Scale for Children* menunjukkan prevalensi kualitas tidur yang tidak baik pada populasi kontrol sebesar 73,4%. Menurut *National Sleep Foundation* (NSF) memberitahukan waktu tidur yang benar pada usia 14-17 tahun ialah selama 8-10 jam dan untuk pada usia 18-64 tahun waktu tidur yang baik ialah 7-9 jam.<sup>4</sup> Kualitas tidur yang

buruk dapat dijabarkan seperti masalah kesehatan fisik, gangguan terhadap ingatan/memori dan pembelajaran, berisiko cukup tinggi terhadap kejadian obesitas serta masalah pada kesehatan mental.<sup>5</sup> Sebanyak 4,388 juta pengguna internet diseluruh dunia dengan presentase sebesar 57% dan sebanyak 30% menggunakan internet untuk bermain *game* melalui *online*, prevalensi kecanduan internet pada remaja ditemukan lebih meningkat di benua Asia daripada di Amerika atau Eropa.<sup>6</sup>

*Game online* di Indonesia menduduki urutan keenam dalam kategori penggunaan internet.<sup>5</sup> *Game online* ini memiliki pengaruh pada kualitas tidur, karena dengan bermain *game* biasanya dilakukan saat malam hari sehingga dapat berdampak buruk pada waktu tidur.<sup>4</sup> Waktu tidur yang tidak cukup, terjadi berulang proses bangun tidur sampai bangun yang terhambat, dan gangguan tidur biasa terjadi pada anak muda atau remaja saat ini.<sup>4</sup> Pemain *game online* aktif yang berda di Indonesia mencapai 10,7 juta orang, jumlah pemain *game* yang ada di Indonesia dikategorikan berdasar dengan jenis kelamin sebesar 51,43% laki-laki dan 48,57% perempuan.<sup>5</sup> Data yang ada ialah pengguna aktif dari individu yang setiap harinya dikhususkan untuk bermain *game online* tanpa tau waktu.<sup>5</sup> Kecanduan *game online* ini dapat dikategorikan sebagai bagian dari penyakit mental yang disebut *gaming disorder*.<sup>6</sup> Remaja rata-rata menghabiskan waktu 7 jam per hari dengan menggunakan media internet seperti *game online*.<sup>5</sup>

Durasi bermain *game online* menyebabkan pengguna *game online*

kemudian berdampak gangguan pada pikiran, kesehatan mental, kualitas tidur dan kesehatan emosional. Dampak remaja yang kecanduan bermain *game online* menyebabkan adanya kesulitan secara sosial seperti kurang komunikasi dengan teman dan keluarga, menyendiri, malas mengerjakan tugas sekolah serta dampak pada aspek psikologi meliputi cemas, halusinasi, stres, merasa putus asa dan tidak berdaya, sering khawatir dan bingung.<sup>7</sup> Umumnya para remaja akan mengurangi jatah jam tidurnya agar bisa bermain *game online*.<sup>6</sup> Hasil penelitian menyatakan bahwa remaja yang terkena dampak kecanduan *game online* akan didiagnosis dengan insomnia. Hasil penelitian menyatakan bahwa banyak dari para remaja yang kecanduan *game online* akan terkena kualitas tidur yang buruk sebesar 73,1% dilihat dari aspek kualitas tidur secara subjektif, latensi tidur, gangguan tidur, durasi tidur yang kurang atau berlebihan, efisiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi disiang hari.<sup>7</sup>

## METODE

Penelitian ini merupakan studi korelasi analitik dengan pendekatan *Cross-Sectional* dengan cara pengisian kuesioner *Young's Internet Addiction Test (IAT)* untuk menilai paparan game online dan *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk menilai kualitas tidur. Persetujuan etik diperoleh dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara No. 1020/KEPK/FKUMSU/2023. Penelitian ini dilakukan sejak Mei - Agustus 2023 di SMAN 13 Kota

Medan. Penelitian ini melibatkan 81 responden dengan kriteria inklusi: siswa dan siswa yang terdaftar di SMAN 13 Kota Medan, serta siswa dan siswi yang bermain game online, dan kriteria eksklusi: memiliki riwayat gangguan psikiatri.

## HASIL

Subjek penelitian ini adalah siswa/i SMAN 13 Kota Medan. Berikut merupakan karakteristik dari 81 Siswa/i SMAN 13 Kota Medan.

**Tabel 1. Karakteristik Demografi Responden**

	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	28	34.6
Perempuan	53	65.4
<b>Total</b>	<b>81</b>	<b>100</b>
<b>Usia</b>		
15 tahun	1	1.2
16 tahun	30	37
17 tahun	47	58
18 tahun	3	3.7
<b>Total</b>	<b>81</b>	<b>100</b>

Sebaran subjek penelitian diurutkan berdasarkan usia yang merepresentasikan dari jumlah akhir 81 siswa/i di mana subjek dalam penelitian ini, mayoritas sebanyak 47 (58%) responden berusia 17 tahun, sementara itu terdapat 30 (37%) responden berusia 16 tahun, sedangkan hanya sedikit siswa/i pada kelompok usia lainnya, dimana hanya 1 (1.2%) responden yang berusia 15 tahun, dan 3 (3.7%) responden yang berusia 18 tahun. Karakteristik responden diurutkan berdasar pada jenis kelamin memperlihatkan bahwa dari 81 siswa/i yang menjadi subjek didominasi oleh perempuan sebanyak 53 (65.4%) responden, sedangkan

responden laki-laki terdapat 28 (34.6%) responden

**Tabel 2. Karakteristik Demografi berdasarkan Paparan Game Online**

	Paparan Game Online			Total
	Tidak Adiksi	Adiksi Ringan	Adiksi Berat	
<b>Jenis Kelamin</b>				
Laki-laki	3 (10.7%)	13 (46.4%)	12 (42.9%)	28 (100%)
Perempuan	7 (13.2%)	20 (37.7%)	26 (49.1%)	53 (100%)
<b>Usia</b>				
15 tahun	0 (0%)	1 (100%)	0 (0%)	1 (100%)
16 tahun	5 (16.7%)	12 (40%)	13 (43.3%)	30 (100%)
17 tahun	5 (10.6%)	19 (40.4%)	23 (48.9%)	47 (100%)
18 tahun	0 (0%)	1 (33.3%)	2 (66.7%)	3 (100%)

Tabel 2 menggambarkan karakteristik demografi responden berdasarkan tingkat paparan terhadap *game online*. Dalam konteks jenis kelamin, hasil menunjukkan bahwa dari total 28 responden laki-laki, 10,7% memiliki paparan *game online* yang tergolong “Tidak Adiksi”, 46,4% memiliki paparan *game online* yang tergolong “Adiksi Ringan”, 42,9% memiliki paparan *game online* yang tergolong “Adiksi Berat”. Di sisi perempuan, dari total 53 responden, 13,2% memiliki paparan *game online* yang tergolong “Tidak Adiksi”, 37,7% memiliki paparan *game online* tergolong “Adiksi Ringan”, 49,1% memiliki paparan *game online* yang tergolong “Adiksi Berat”.

Adapun analisis usia menunjukkan bahwa dalam kelompok usia 15 tahun, terdapat satu responden (100%) memiliki paparan “Adiksi Ringan” Pada usia 16 tahun, dari total 30 responden, 16,7% memiliki paparan “Tidak Adiksi”, 40% memiliki paparan “Adiksi Ringan”, 43,3% memiliki paparan “Adiksi Berat”. Demikian pula, pada usia 17 tahun, dari total 47 responden, 10,6% memiliki paparan “Tidak Adiksi”, 40,4% memiliki paparan “Adiksi Ringan”, 48,9% memiliki paparan “Adiksi Berat”. Di kelompok usia 18 tahun, dari total 3 responden, 33,3% memiliki paparan “Adiksi Ringan” dan 66,7% memiliki paparan “Adiksi Berat”

**Tabel 3. Karakteristik Demografi berdasarkan Kualitas Tidur**

	Kualitas Tidur		Total
	Buruk	Baik	
	n (%)	n (%)	n (%)
<b>Jenis Kelamin</b>			
Laki-laki	16 (57.1%)	12 (42.9%)	28 (100%)
Perempuan	32 (60.4%)	21 (39.6%)	53 (100%)
<b>Usia</b>			
15 tahun	0 (0%)	1 (100%)	1 (100%)
16 tahun	19 (63.3%)	11 (36.7%)	30 (100%)
17 tahun	27 (57.4%)	20 (42.6%)	47 (100%)
18 tahun	2 (66.7%)	1 (33.3%)	3 (100%)

Tabel 3 menggambarkan kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin dan usia responden. Kelompok jenis kelamin, ditemukan bahwa dari total 28 responden laki-laki, 57,1% dari mereka memiliki kualitas tidur yang tergolong "Buruk" sementara 42,9% memiliki kualitas tidur yang "Baik".

Pada kelompok perempuan dengan total 53 responden, 60,4% memiliki kualitas tidur yang tergolong "Buruk" dan 39,6% memiliki kualitas tidur yang "Baik"

Sementara itu, analisis berdasarkan usia menunjukkan variasi dalam kualitas tidur, usia 15 tahun, satu responden yang ada memiliki kualitas tidur yang tergolong "Baik". Pada kelompok usia 16 tahun, dari total 30 responden, 63,3% memiliki kualitas tidur yang "Buruk" sementara 36,7% memiliki kualitas tidur yang "Baik". Dalam kelompok usia 17 tahun dengan total 47 responden, 57,4% memiliki kualitas tidur yang tergolong "Buruk" dan 42,6% memiliki kualitas tidur yang "Baik". Sedangkan pada usia 18 tahun dengan total 3 responden, 66,7% memiliki kualitas tidur yang tergolong "Buruk" dan 33,3% memiliki kualitas tidur yang "Baik".

**Tabel 4. Hubungan Paparan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Siswa/i SMAN 13 Kota Medan Kelas XII**

Paparan Game Online	Kualitas Tidur		Total n (%)	P Value
	Buruk n (%)	Baik n (%)		
Tidak Adiksi	2 (20%)	8 (80%)	10 (100%)	0,007
Adiksi Ringan	18 (54.5%)	15 (45.5%)	33 (100%)	
Adiksi Berat	28 (73.7%)	10 (26.3%)	38 (100%)	
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>33</b>	<b>81</b>	

(59.3 %)	(40.7 %)	(100 %)
-------------	-------------	------------

Tergambar tabel 4, diketahui bahwa dari kelompok siswa/i yang terkena paparan *game online* "Tidak Adiksi", 20% responden diantaranya memiliki kualitas tidur yang "Buruk", sedangkan sebanyak 80% responden mempunyai kualitas tidur yang "Baik". Sementara itu pada kelompok siswa/i yang mengalami paparan *game online* "Adiksi Ringan", 54,5% mengalami kualitas tidur yang "Buruk", sedangkan 45,5% memiliki kualitas tidur "Baik". Sementara itu pada kelompok siswa/i yang mengalami paparan *game online* "Adiksi Berat", 73,7% memiliki kualitas tidur "Buruk", 26,3% memiliki kualitas tidur "Baik".

Tabel yang ada memperlihatkan bahwa nilai *Chi Square* sejumlah 0,007 yang mana lebih kecil dari  $0,007 < 0,005$ , artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yakni ada hubungan antara paparan *game online* dengan kualitas tidur pada siswa di SMAN 13 Kota Medan. Dari hasil pengujian yang dilakukan saat ini dapat disimpulkan pula bahwa terdapat hubungan antara paparan *game online* dengan kualitas tidur siswa SMAN 13 Kota Medan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa siswa/i kelas XII di SMAN 13 Kota Medan mengalami paparan *game online* dengan tingkat adiksi buruk dan kualitas tidur yang buruk. Permainan *game online* sangatlah berpengaruh terhadap kualitas tidur apabila dimainkan secara berlebihan.

Hal ini akan berdampak terhadap menurunnya kesehatan mata, dan dalam segi psikologis dapat mengakibatkan emosi yang tidak stabil serta kurangnya sosialisasi terhadap lingkungan sekitar. Solusi alternatif dalam mengatasinya ialah guru memberikan arahan dan edukasi tentang bahaya game online secara berlebihan serta guru harus menciptakan lingkungan belajar di kelas dapat menjadi optimal. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk lebih mendalami faktor-faktor lain yang berkontribusi pada hubungan antara paparan game online dan kualitas tidur, seperti intensitas permainan, jenis permainan, serta pola tidur yang lebih rinci.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Lisiswanti R, Saputra O, Sari MI, et al. Hubungan antara kualitas tidur terhadap hasil belajar mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas lampung. *JAgromedicine*. 2019;6(1):68-71.
2. Andiani NKN, Subrata IM. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengonsumsi Kopi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Arch Community Heal*. 2021;8(2):372. doi:10.24843/ach.2021.v08.102.p12
3. Muhammad Azmi Ma' ruf, Husaini NAF. Faktor-faktor yang berhubungan dengan Aualitas tidur perawat rsud ratu zalecha martapura 1 1. *J Publ Kesehat Masy Indones*. 2021;8(1):15-18.
4. Keswara UR, Syuhada N. Wahyudi WT. Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik J Kesehat*. 2019;13(3):233-239. doi:10.33024/hjk.v13i3.1599
5. Widiyani KR, Amelia F, Chairani A. Hubungan Adiksi Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Anak: Di Smp Teratai Putih Global Belasi Tahun 2020. *J Muara Sains, Teknol Kedokt dan Ilmu Kesehat*. 2021;5(1):95. doi:10.24912/jmstkik.v5i1.8277
6. Erik S, Syenshie WV. Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Pria. *J Ilm Kesehat Jia*. 2020;2(2):69-75.
7. Muhammad Sahtan Zamaa: Kamariana: Nur Annisa A. Hubungan Adiksi Game online dengan gangguan pola tidur pada remaja. *An Idea Heal J*. 2022vol.20issue.11:55-59.