

<b>Persepsi Mahasiswa FKES UDINUS terkait Hoax Covid-19</b> <i>Haikal<sup>1</sup>, Ratih Pramitasari<sup>2</sup>, Jaka Prasetya<sup>3</sup>, Agus Perry Kusuma<sup>4</sup></i>	256-263
<b>Air Kelapa Hijau Menurunkan Dismenore Pada Remaja Putri</b> <i>Mariene Wiwin Dolang<sup>1</sup>, Marlen J. Werinusa<sup>2</sup></i>	264-269
<b>Efektivitas Insektisida Nabati Daun Salam (<i>Syzygium Polyanthum</i>) Terhadap Mortalitas Nyamuk <i>Aedes Aegypti</i></b> <i>Ana Windari<sup>1</sup>, Mimatun Nasihah<sup>2</sup>, Nur Lathifah Syakbanah<sup>3</sup></i>	270-275
<b>Studi Keluhan Musculoskeletal Disorder (MSDs) di UD. Berkah Alam</b> <i>Hanifah Dwi Lestari<sup>1</sup>, Moch. Sahr<sup>1</sup></i>	276-281
<b>Gambaran Kondisi Fasilitas Sanitasi Pasar Dan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pedagang Di Desa Randik Pada Masa Pandemi Covid-19</b> <i>Dwi Nopitrisari<sup>1</sup>, Yustini Ardillah<sup>2</sup></i>	282-292
<b>Belajar Tatap Muka Masa Pandemi Covid-19 Pada Sekolah Dasar Di Kecamatan Semarang Barat</b> <i>Naufaldi Endi Rahmadanni<sup>1</sup>, Eram Tunggul Pawenang<sup>2</sup></i>	293-302
<b>Literature Review: Pola Aktifitas Fisik dan Depresi Selama Pandemi Covid-19 pada Remaja</b> <i>Nina Mustikasari<sup>1</sup>, Handayani<sup>2</sup></i>	303-309
<b>Karakteristik Demografi Terkait Komplikasi Pada Penderita Hipertensi Di Kota Semarang</b> <i>Annisa Putri Fatmasari<sup>1</sup>, Widya Hary Cahyat<sup>2</sup></i>	310-317
<b>Penerapan Protokol Kesehatan 3M Di Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19: Literature Review</b> <i>Prima Dewi Novalia<sup>1</sup>, Lina Handayani<sup>2</sup></i>	318-325
<b>Strategi Kebijakan Kesehatan dan Upaya Pencegahan HIV/AIDS Pada Wanita Pekerja Seks (WPS): Literature Review</b> <i>Daniar Dwi Ayu Pamela<sup>1*</sup>, Ira Nurmala<sup>2</sup></i>	326-337
<b>Uji Klinis Faktor Fisika, Kimia, Biologi Limbah Kondesat AC Sebagai Air Minum Di Universitas Islam Lamongan</b> <i>Eko Sulistiono<sup>1</sup>, Rizky Rahadian W<sup>2</sup>, Finda Dwi F<sup>3</sup></i>	338-345
<b>Evaluasi Penerapan Sistem Proteksi Kebakaran Aktif Di Rumah Sakit Ernaldi Bahar Provinsi Sumatera Selatan</b> <i>Titi Nurhaliza<sup>1</sup>, Desheila Andarini<sup>1</sup>, Poppy Fujianti<sup>1</sup>, Dwi Septiawati<sup>1</sup>, Mona Lestari<sup>1</sup></i>	346-356
<b>Kontribusi Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Dan Konsumsi Kopi Terhadap Kejadian Hipertensi Di Kabupaten Pemalang</b> <i>Fikhoh Nurlatifah<sup>1</sup>, Suharyo<sup>2</sup></i>	357-364
<b>Hubungan Umur, Intensitas Merokok, Status Gizi, Lili Paris (<i>Chlorophytum Comosum</i>) Terhadap Kadar CO Asap Rokok Dan COHb Dalam Darah</b> <i>Ummu Maflachatus Sholichah<sup>1</sup>, Rizky Rahadian Wicaksono<sup>2</sup>, Marsha Savira Agatha Putri<sup>3</sup></i>	365-371
<b>Manajemen Kelengkapan Rekam Medis Untuk Legalitas Dokumen Rekam Medis Di Rsud Krmt Wongsonegoro (Rswn) Kota Semarang</b> <i>Suyoko<sup>1</sup>, Aylin Ivana<sup>2</sup>, Arinda juwita<sup>2</sup>, Retno Astuti Setijaningsih<sup>2</sup></i>	372-380
<b>Perubahan Kualitas Air Sungai dan <i>Waterborne Diseases</i> di Kabupaten Boyolali (Studi Air Sungai Gandul, Sungai Cemoro, dan Sungai Pepe)</b> <i>Yusuf Afif<sup>1</sup>, Mursid Raharjo<sup>2</sup>, Nur Endah Wahyuningsih<sup>2</sup></i>	381-390
<b>Hubungan Kualitas Tidur Dengan 5 Indikator Sindroma Metabolik Pada Perawat Di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan</b> <i>Simon<sup>1</sup>, Ida Yustina<sup>2</sup>, Fazidah Aguslina Siregar<sup>3</sup></i>	391-400
<b>Determinan Partisipasi Lansia pada Program Posyandu Lansia di Kabupaten Banjarnegara</b> <i>Anisa Prabaningrum<sup>1</sup>, Intan Zainafree<sup>2</sup></i>	401-407
<b>Literature Review: Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Akibat Pandemi Covid-19</b> <i>Libna Aththohiroh<sup>1</sup>, Hasna Tri Rachmatika<sup>2</sup>, Rad<sup>3</sup>, Dwi Sarwani Sri Rejeki<sup>4</sup></i>	408-416
<b>Gangguan Kesehatan Pada Pola Tidur Akibat Gaming Disorder</b> <i>Rendi Ariyanto Sinanto<sup>1</sup>, Fatwa Tentama<sup>2</sup>, Sitti Nur Djannah<sup>3</sup>, Astry Axmalia<sup>4</sup></i>	417-426
<b>Rancangan Usulan Perbaikan Risiko Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Pada Proyek Konstruksi Gedung Pamjaya Menggunakan Metode <i>Hazard Of Operability Study</i> (HAZOP)</b> <i>Santika Sari<sup>1</sup>, Rana Salsabila Dean<sup>2</sup></i>	427-434
<b>Evaluasi Pelaksanaan Sistem Surveilans <i>Healthcare Acquired Infections</i> (Hais) Di Rsu Haji Surabaya Tahun 2020</b> <i>Aulia Rosyida<sup>1</sup>, Laura Navika Yaman<sup>2</sup>, Dwiono Mudjiyanto<sup>3</sup></i>	435-445
<b>Analisis Penerapan Management Keselamatan Radiasi di Instalasi Radiologi RS Ernaldi Bahar Provinsi Sumatera Selatan</b> <i>Rizki Dien Wahyuni<sup>1</sup>, Desheila Andarini<sup>1</sup>, Anita Camelia<sup>1</sup>, Imelda G Purba<sup>1</sup>, Dwi Septiawati<sup>1</sup></i>	446-454
<b>Literature Review: Konsumsi Junk Food Dan Obesitas Pada Remaja</b> <i>Siti Paramesthi Sani Purnomowati<sup>1</sup>, Lina Handayani<sup>2</sup></i>	455-460
<b>Determinan Sosial Kesehatan Dengan Perilaku Physical Distancing Pada Mahasiswa</b> <i>Widya Hary Cahyati<sup>1</sup>, Daryati<sup>2</sup></i>	461-469



---

---

**Volume 20, Nomor 2, September 2021**

**Ketua Redaksi**

Dr. Drs. Slamet Isworo, M.Kes

**Penyunting**

Eddy Rachmani, SKM, M.Kom, Ph.D

Dr. Drs. Slamet Isworo, M.Kes

Dr. dr. Zaenal Sugiyanto M.Kes

Dr. MG Catur Yuantari, SKM, M.Kes

Dr. Poerna Sri Oetari, S.Si, M.Si.Ling

Suharyo, M.Kes,

Eti Rimawati SKM, M.Kes

Kismi Mubarokah, M.Kes

Vilda Ana Veria, S.Gz, M.Gizi,

**Editor**

Fitria Wulandari, SKM, M.Kes

**Sekretariat**

Lice Sabata, SKM

**Desain Dan Layout**

Puput Nur Fajri, SKM

**Alamat Redaksi**

Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro Jl. Nakula I No. 5-11 Semarang

Telp/Fax. (024) 3549948

Email : [visikes@fkes.dinus.ac.id](mailto:visikes@fkes.dinus.ac.id)

Website : [Http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes/ndex](http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes/ndex)

---

---

**Visikes** Diterbitkan Mulai Maret 2002

Oleh Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro

---

## **Gangguan Kesehatan Pada Pola Tidur Akibat *Gaming Disorder***

Rendi Ariyanto Sinanto<sup>1\*</sup>, Fatwa Tentama<sup>2</sup>, Sitti Nur Djannah<sup>3</sup>, Astry Axmalia<sup>4</sup>

<sup>1,3,4</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan

Jl. Prof. DR. Soepomo SH, Warungboto, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55164

DOI: <http://dx.doi.org/10.33633/visikes.v20i2.4917>

**Received 13-07-2021**

**Accepted 07-08-2021**

**Published 10-09-2021**

---

### **ABSTRACT**

*Addiction to online games can alter sleep patterns, which can be harmful to health. This study aims to determine how the sleep patterns of adolescents with gaming disorders. This study uses a qualitative design with a phenomenological approach, involving six participants using purposive sampling and data collection using interviews and observation. The credibility of the data using member check and triangulation methods, then using phenomenological analysis. When playing online games, all participants often stayed up late and experienced fatigue due to lack of sleep, then only slept during the day, felt dizzy, and disturbed concentration. Then all participants did not want to leave the game because they were not satisfied and could not control themselves. All participants experienced game addiction in the high category (100%) and game hobby. There are sleep pattern disturbances due to playing online games, such as staying up late. Participants are expected to prioritize physical needs such as sleep rest and limit playing games to a maximum of two hours a day to reduce the risk of harmful health effects.*

*Keywords: Health Problem, Sleep Pattern, Gaming Disorder, Teenager*

*\*Corresponding author: E-mail: rendisinanto@gmail.com*

### **PENDAHULUAN**

Permainan adalah aktivitas yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan untuk merasa terhibur dan senang<sup>1</sup>. Permainan sendiri telah berkembang pesat, dan saat ini industri yang sangat diminati adalah permainan online atau dengan kata

lain sering disebut game online. Game online merupakan permainan digital yang beroperasi di komputer, playstation, dan smartphone melalui jaringan internet<sup>2</sup>.

Game online merupakan permainan yang sangat berbeda dengan permainan lain, karena seseorang dapat bermain tidak

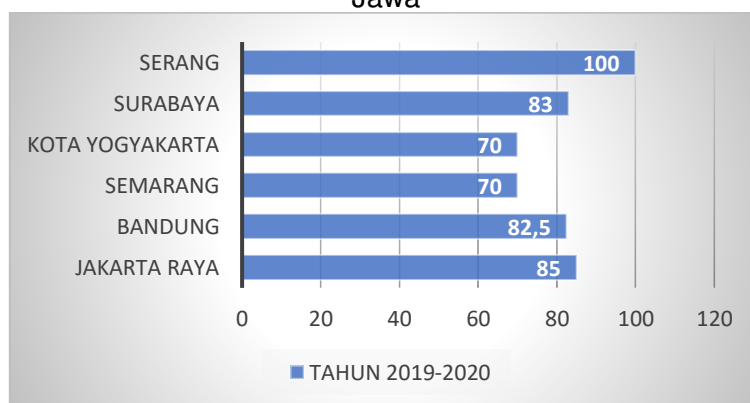
hanya dengan orang yang berada di sebelahnya, melainkan dapat bermain dengan orang yang berbeda lokasi<sup>3</sup>. Remaja lebih sering bermain game online dari pada orang dewasa<sup>4</sup>. Bermain game online dapat membuat seseorang lupa waktu, dan kecanduan, hal ini sering disebut gaming disorder<sup>5</sup>.

Kecanduan permainan atau sering disebut gaming disorder merupakan salah satu bentuk penggunaan permainan yang secara berlebihan, dengan ciri utama bermain dalam waktu yang sangat lama<sup>6</sup>. Badan kesehatan dunia atau *World Health Organisation* telah mengkategorikan kecanduan permainan sebagai gangguan mental<sup>7</sup>. Menurut Newzoo yang merupakan

lembaga bisnis pemasaran asal Amsterdam mengatakan bahwa pada tahun 2017 Indonesia merupakan pemain game online terbanyak di Asia Tenggara<sup>8</sup>.

Terdapat penelitian yang mengatakan bahwa di Indonesia diperkirakan 2,7 juta pemain game yang kecanduan<sup>9</sup>. Selain itu, data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia tahun 2019-2020 terkait persentase pengguna internet per jumlah penduduk ibukota provinsi di pulau Jawa membawa Kota Yogyakarta dan Semarang menjadi urutan ke lima ibukota provinsi tertinggi di Pulau Jawa dengan persentase 70%<sup>10</sup>. Berikut data pengguna internet disajikan pada gambar 1.

Gambar 1. Persentase Pengguna Internet Per Jumlah Penduduk Ibukota Provinsi di Pulau Jawa



(Sumber: APJII, 2020)

Berdasarkan Gambar 1 di atas didapatkan bahwa persentase pengguna internet per jumlah penduduk ibukota Provinsi di pulau Jawa tahun 2019-2020 yaitu sebanyak 100% dari Serang, kemudian Jakarta Raya sebesar 85%, disusul Surabaya 83%, Bandung 82,5%, serta Kota Yogyakarta dan Semarang pada peringkat terakhir dengan persentase masing-masing sebesar 70%. Berdasarkan data tersebut maka dapat mendukung bahwa pengguna internet yang berpotensi mengakses game online cukup tinggi di Kota Yogyakarta karena pengguna internet mencapai 70% dari jumlah penduduk Kota Yogyakarta.

Sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada sebuah kost di Jl. Timoho, Baciro, Kecamatan Gondokusuman, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, pada tanggal 30 Juli

2020, ditemukan bahwa remaja sudah menjadikan game online sebagai kebutuhan hidup, karena setiap hari remaja tersebut selalu bermain game baik pagi, siang, maupun malam. Hal yang sama juga ditemui pada tempat makan seperti café dan burjo bahwa remaja remaja selalu melakukan kontak dengan smartphone untuk mengakses game online.

Saat bermain game online remaja sering mengabaikan kebutuhan fisik seperti tidur. Sesuai hasil wawancara, ditemukan bahwa salah satu remaja mengatakan dalam sehari sering bermain 4-8 jam, dan ketika bermain game sering sampai mengabaikan istirahat, dikarenakan fokus bermain dan tidak bisa meninggalkan game. Menurut Abraham Maslow kebutuhan fisik adalah salah satu kebutuhan dasar yang wajib terpenuhi

setiap individu<sup>11</sup>. Apabila kebutuhan dasar tidak terpenuhi maka dapat memberikan dampak yang kurang baik terhadap kesehatan seseorang<sup>12</sup>. Frekuensi menggunakan smartphone yang tinggi untuk mengakses game online sering membuat remaja begadang, hal ini sesuai dengan penelitian yang mengatakan bahwa kecanduan terhadap smartphone menunjukkan kualitas tidur yang buruk<sup>13</sup>.

Kualitas tidur yang buruk atau kurang tidur dapat memberikan resiko kekurangan kadar hemoglobin yang bisa mengarah pada sakit jantung karena kompensasi jantung yang berlebihan akibat kurang istirahat. Terdapat juga hasil penelitian yang mengatakan bahwa orang yang kecanduan video game memiliki peringkat kesehatan dan penyakit jantung yang buruk<sup>14</sup>. Selain itu terdapat penelitian yang mengatakan

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yaitu untuk mendapatkan pengalaman subjektif terkait bagaimana pola tidur pada remaja gaming disorder saat ini. Peneliti menggunakan teknik purposive sampling dalam penelitian ini yaitu dengan pertimbangan atau karakteristik tertentu sesuai dengan beberapa kriteria inklusi. Jumlah informan dalam penelitian ini adalah enam orang (Tabel 1).

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur (*in-depth interview*) yang dirancang dengan pertanyaan terbuka untuk mendapatkan pandangan dan pendapat informan. Selain itu peneliti juga menggunakan observasi dalam pengumpulan data. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen manusia dengan pedoman wawancara dan observasi yang memiliki validitas ahli terlebih dahulu.

Kredibilitas data dijamin dengan pengecekan anggota dan triangulasi data. Peneliti menyerahkan hasil laporan kepada informan untuk mengecek keakuratan

## HASIL

### 1. Karakteristik Partisipan

Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah sebanyak enam orang, adapun

bahwa dampak kesehatan yang muncul dari kecanduan permainan adalah perubahan pola makan, perubahan pola tidur yang memberikan dampak negatif seperti gastritis dan anemia pada pemain game<sup>15</sup>. Kemudian terdapat studi yang mengatakan bahwa pecandu game sering lupa minum dan lupa tidur<sup>16</sup>. Selain itu hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa kecanduan internet (*internet addiction*) ini lebih banyak dampak negatifnya dibandingkan dampak positifnya<sup>17</sup>.

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka peneliti merumuskan permasalahan penelitian yaitu bagaimana pola tidur pada remaja gaming disorder. Sesuai rumusan masalah tersebut, maka tujuan yang hendak dicapai yaitu untuk mengetahui bagaimana pola tidur pada remaja gaming disorder saat ini.

informasi yang ditangkap. Selanjutnya pengecekan sejawat, berupa pengecekan hasil wawancara melalui diskusi. Kemudian triangulasi yang digunakan yaitu triangulasi metode dengan pengukuran skala *gaming addiction*. Skala tersebut merupakan skala baku yang dimodifikasi<sup>18</sup>. Peneliti memodifikasi skala tersebut dengan menghapus item jawaban netral agar tidak mengarahkan subjek untuk menjawab netral, hasil triangulasi skala *gaming addiction* seluruh informan mengalami adiksi pada kategori tinggi (Tabel 2).

Analisis data kualitatif dimulai dengan menelaah semua data yang tersedia dari berbagai sumber yaitu dari wawancara dan triangulasi yang terkumpul. Para peneliti kemudian menggunakan analisis fenomenologi. Langkah-langkah yang dilakukan dalam analisis data adalah sebagai berikut: (i) mengorganisir data, (ii) membaca semua data, (iii) coding, (iv) mengembangkan tema dan deskripsi data, (v) menghubungkan antar tema, (vi) interpretasi<sup>(19)</sup>. Kemudian penelitian ini menggunakan Ethical Clearance dari Komite Etik Universitas Ahmad Dahlan dengan nomor: 012010055.

karakteristik partisipan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Partisipan

Karakteristik	Demografi	N (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	6 (100)
Umur	21-24 Tahun	6 (100)
Pekerjaan	Mahasiswa	6 (100)

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa partisipan dalam penelitian ini berjumlah enam orang, seluruhnya berjenis kelamin laki-laki, dan berusia 21 sampai 24 tahun, kemudian seluruh partisipan memiliki status sebagai mahasiswa.

## 2. Kecanduan Permainan

Menurut partisipan 1, partisipan 2, partisipan 3, partisipan 4, maupun partisipan 6 game merupakan hobi atau hal yang sangat suka dilakukan oleh mereka.

*"Ah iya saya sangat hobi dengan game"* (Partisipan 1).

*"Hobi, kalau game itu udah juga termaksud hobi sih, karena udah keseringan gitu"* (Partisipan 2).

*"Karena kan hobi ya mas, apa.. menghibur diri gitu dengan game"* (Partisipan 3).

*"Meskipun saya hobi game, tetapi saya masih bisa pikir game ini gak terlalu penting sih, cuma untuk sebagai hiburan"* (Partisipan 4).

*"Sangat hobi sekali"* (Partisipan 6).

Partisipan 5 tidak mengatakan secara spesifik tentang hobinya bermain game, tetapi partisipan 5 mengatakan bahwa memiliki teman yang satu hobi, dengan demikian hal tersebut mengindikasikan bahwa partisipan 5 juga hobi dengan game.

*"Eee.. mungkin lingkungan bisa ya, terus kemudian teman-teman sekitar yang biasanya satu hobi main game juga bisa"* (Partisipan 5).

Selain sudah bermain game lebih dari enam bulan, partisipan juga menyukai dan bermain game online.

*"Kuliah baru main game online"* (Partisipan 1).

*"Kalau saya itu bermain game itu selang seling mas, gak nentu, kalau waktu pertama saya main game itu, yang saya main mobil legend"* (Partisipan 2).

*"Main mobile legend mas"* (Partisipan 3).

*"Game online sih"* (Partisipan 4).

*"Ee.. game mobile legend sih, seperti mobile legend begitu"* (Partisipan 5).

*"Kalau sekarang mobile legend masih jalan"* (Partisipan 6).

Dalam sehari partisipan bermain game lebih dari tiga jam dan terkadang lupa waktu.

*"Dalam sehari itu bisa sampai lima jam"* (Partisipan 1).

*"Kalau saya bermain itu mungkin, kita bisa menghitung kalau dalam satu hari itu kan ada 24 jam, dalam 24 jam itu saya tidur dalam sehari mungkin hanya lima jam dan sisanya itu hanya untuk main game"* (Partisipan 2).

*"Kalau dalam sehari itu gak nentu mas, kadang tiga jam, kadang empat jam, kadang lima jam"* (Partisipan 3).

*"Biasa kalau main satu hari itu bisa empat atau sampai enam jam"* (Partisipan 4).

*"Eee... bisa lebih dari tiga jam, empat jam, lima jam begitu mas"* (Partisipan 5).

*"Itu tadi, sekitar lima jam lebih lah, bahkan bisa lebih dari lima jam itu"* (Partisipan 6).

Sesuai hasil observasi partisipan didapatkan bahwa seluruh partisipan memiliki smartphone, dan mempunyai aplikasi game di dalam smartphone partisipan. Semua partisipan sedang bermain game ketika ditemui peneliti, dan partisipan terlihat fokus, serta bermain selama lebih dari tiga jam sehari. Ketika bermain game seluruh partisipan terlihat tegang, dan terkadang marah ketika kalah, kemudian semua partisipan banyak berbicara, serta mengeluarkan kata-kata kotor, dan tersenyum saat menang.

Peneliti melakukan triangulasi metode dengan menggunakan skala gaming addiction yang diberikan kepada enam partisipan untuk mengetahui kriteria adiksi atau kecanduan permainan. Kemudian berikut kriteria adiksi pada seluruh partisipan dalam penelitian ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Adiksi Partisipan

No	Kategori Adiksi	N (100%)
1	Tinggi	6 (100)
2	Sedang	0 (0)
3	Rendah	0 (0)

(Sumber: Data Primer, 2020)

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa seluruh partisipan berjumlah 6 partisipan (100%) mengalami adiksi dalam kategori tinggi terhadap game online.

### 3. Gangguan Kesehatan Pada Pola Tidur Partisipan

Menurut seluruh partisipan saat bermain game online mereka sering begadang sehingga mengakibatkan kelelahan akibat kurang tidur, kemudian tidur hanya disiang hari, merasa pusing, dan konsentrasi terganggu.

*“Karena mungkin efeknya kelelahan, sampai subuh biasanya” (Partisipan 1).*

*“Sering mas, hari-hari kami itu, apalagi pemain game itu kami aktifnya malam hari karena siang harinya kami itu tidur” (Partisipan 2).*

*“Iya, tidur kurang terus” (Partisipan 3).*

*“Tau sih, dari begadang itu biasanya sih, pas mau tidur itu terasa capek” (Partisipan 4).*

*“Mungkin bisa mengganggu konsentrasi juga ya, karena sering bermain game ya, terus apa ya, ee ganggu kebutuhan tidur kita juga biasanya” (Partisipan 5).*

*“Iya sering banget itu, tidur itu bisa sampai jam lima gitu” (Partisipan 6).*

Menurut seluruh partisipan ketika sedang bermain game mereka tidak ingin meninggalkan game karena tidak puas dan tidak bisa mengendalikan batas waktu bermain yang ditentukan, kemudian sering

tidak memperdulikan kesehatan atau rasa sakit yang dialami serta resiko yang akan ditimbulkan, mereka tetap bermain meski merasa tidak enak badan.

*“Paling kalau setelah bermain game itu, ya itu kurang puas, jadi main lagi, main lagi, setelah main game yang satu, bermain yang satunya lagi, sampai benar-benar capek baru istirahat” (Partisipan 1).*

*“Iya sering mas, biasanya merah gitu, terasa perih, jadi kalau nanti udah perih itu biasanya dicuci lagi, dan kalau perih yang gak bisa ditahan baru saya istirahat habis itu lanjut lagi” (Partisipan 2).*

*“Gak, gak bisa, kadang kepikiran cuman ingin main dua match ya ke kebablasan, berjam-jam gitu kan” (Partisipan 3).*

*“Biasanya sih istirahat, kalau apa, gak terlalu berat misal kepala sedikit pusing pasti lanjut, tetapi kalau udah terasa agak lelah gitu pasti istirahat” (Partisipan 4).*

*“Iya main game, tetap main game biasanya kalau capek duduk kan baring begitu, setelah baring nanti duduk lagi, biasanya begitu” (Partisipan 5).*

*“Iya tetap lanjut, sampai pagi itu sudah pasti lelah kan, tapi tetap lanjut terus itu” (Partisipan 6).*

Berikut merupakan data gangguan pola tidur terhadap kesehatan yang beresiko mendatangkan dampak kesehatan yang buruk ditampilkan pada tabel 3.

Tabel 3. Gangguan Kesehatan Akibat Pola Tidur

No	Kategori Adiksi	N (100%)
1	Kelelahan	6 (100)
2	Pusing	6 (100)
3	Konsentrasi Terganggu	6 (100)

(Sumber: Data Primer, 2020)

Berdasarkan tabel 3 di atas didapatkan bahwa seluruh partisipan mengalami kelelahan sebesar 100%,

kemudian mengalami pusing sebesar 100% dan mengalami konsentrasi terganggu sebesar 100%.

## PEMBAHASAN

Sesuai hasil penelitian didapatkan bahwa keenam partisipan mengalami adiksi atau kecanduan permainan, kecanduan permainan merupakan penggunaan permainan secara berlebihan. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah enam orang, seluruhnya berjenis kelamin laki-laki, sesuai hasil penelitian sebelumnya didapatkan bahwa tingkat kecanduan game online pada siswa laki-laki pada kategori sedang dengan persentase sebesar 68,48%<sup>20</sup>. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian terdahulu yang mengatakan bahwa remaja dan pria dewasa menunjukkan penggunaan game internet yang jauh lebih membuat ketagihan<sup>21</sup>. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat menjadi bukti bahwa tingkat kecanduan game pada jenis kelamin laki-laki lebih tinggi dibanding dengan jenis kelamin perempuan.

Kemudian usia pada keenam partisipan adalah berada pada kategori remaja akhir yaitu 21-24 tahun, menurut Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional remaja berusia 10-24 tahun<sup>22</sup>. Menurut penelitian sebelumnya, terdapat hubungan positif antara pola asuh orang tua dengan kecenderungan adiksi online game pada remaja akhir<sup>23</sup>. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja akhir sangat rentan untuk kecanduan permainan karena usia tersebut remaja sedang pada masa mencari jati diri dan memiliki lingkungan bermain yang berkembang sesuai jaman.

Pada saat ini usia remaja akhir merupakan usia sekolah yaitu sebagai mahasiswa, dan partisipan dalam penelitian ini secara keseluruhan adalah mahasiswa yang mengalami kecanduan permainan, hal ini didukung dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa mahasiswa tidak kecanduan 62 mahasiswa (47,7%), kecanduan ringan-sedang 34 mahasiswa (26,2%), dan kecanduan berat 34 mahasiswa (26,2%)<sup>24</sup>. Hasil penelitian tersebut terdapat kecanduan ringan-sedang sebanyak 34 mahasiswa, dan kecanduan berat sebanyak 34 mahasiswa. Jika menggabungkan kriteria kecanduan ringan-sedang dengan berat maka jumlah mahasiswa yang kecanduan lebih besar yaitu 68 mahasiswa, dibandingkan yang tidak kecanduan sebanyak 62 mahasiswa.

Permainan atau sering disebut game merupakan hobi atau hal yang suka dilakukan oleh remaja, bahkan tidak hanya pada remaja melainkan orang dewasa juga sangat hobi bermain game. Menurut partisipan 1, partisipan 2, partisipan 3, partisipan 4, maupun partisipan 6 game merupakan hobi atau hal yang sangat suka dilakukan oleh mereka. Sedangkan partisipan 5 tidak mengatakan secara spesifik tentang hobinya bermain game, tetapi partisipan 5 mengatakan bahwa memiliki teman yang satu hobi, dengan demikian hal tersebut mengindikasikan bahwa partisipan 5 juga hobi dengan game.

Hobi merupakan suatu kegiatan yang disukai dan dapat menjadi suatu kebiasaan atau rutinitas seseorang, sesuai hasil observasi ditemukan bahwa seluruh partisipan memiliki smartphone, dan mempunyai aplikasi game di dalam smartphone partisipan yang mengindikasikan bahwa seluruh partisipan hobi dengan game online. Game merupakan aktivitas yang membuat seseorang merasa senang dan terhibur, tidak dipungkiri bahwa game membuat seseorang dapat lupa waktu karena kasyikan bermain, karena setiap hari selalu bermain game, mengakibatkan kecanduan pada pemain game tersebut. Selain menyukai dan hobi bermain game seluruh partisipan juga sudah bermain game lebih dari enam bulan.

Bermain game lebih dari enam bulan sudah dikategorikan sebagai adiksi atau kecanduan, hal ini sesuai dengan definisi kecanduan game online bahwa adiksi muncul ketika seseorang memenuhi kriteria yang ditentukan dalam jangka waktu enam bulan. Selain sudah bermain lebih dari enam bulan, dalam sehari partisipan bermain game lebih dari tiga jam dan terkadang lupa waktu. Bermain game dapat membuat lupa waktu karena asyik bermain, dan bermain lebih dari tiga jam juga dapat dikategorikan sebagai adiksi. Kecanduan permainan adalah partisipasi menetap dan terus menerus dalam game untuk waktu yang cukup lama. Selain itu ciri utama kecanduan permainan adalah bermain lebih dari tiga jam sehari<sup>25</sup>. Hasil ini didukung dengan triangulasi metode menggunakan skala gaming addiction, didapatkan bahwa seluruh partisipan mengalami adiksi atau



kecanduan permainan dengan kategori tinggi.

Kecanduan permainan mengakibatkan partisipan sering begadang sehingga mengalami kelelahan, merasa pusing, dan konsentrasi terganggu. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa terdapat hubungan antara kecanduan internet dengan pola tidur<sup>26</sup>. Kemudian terdapat penelitian yang mengatakan bahwa gejala gangguan penggunaan game dan media sosial yang berpengaruh negatif pada remaja<sup>27</sup>. Selain itu penelitian terdahulu didapatkan bahwa ada hubungan lama permainan game online terhadap gangguan pola tidur<sup>28</sup>. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan yang peneliti temukan bahwa partisipan sering begadang untuk bermain game online. Selain itu penelitian sebelumnya juga didapatkan bahwa kecanduan permainan membuat partisipan mengabaikan kesehatan fisik. Sesuai hasil penelitian tersebut di atas, maka sejalan dengan yang ditemukan peneliti bahwa seluruh partisipan yang mengalami kecanduan permainan online mengalami gangguan pola tidur.

Hasil penelitian sebelumnya didapatkan bahwa ada hubungan antara adiksi game online dengan pola tidur pada remaja<sup>29</sup>. Hasil yang sama juga ditemui bahwa responden yang kecanduan permainan sebagian besar mengalami gangguan tidur<sup>30</sup>. Sesuai hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa partisipan yang kecanduan permainan akan bermain sampai lupa waktu dan akan mengalami masalah pada pola tidur. Terdapat juga hasil studi yang mengatakan bahwa remaja yang kecanduan game online memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya aktivitas fisik, kurang waktu tidur, serta sering terlambat makan<sup>31</sup>.

Saat bermain game online seluruh partisipan menggunakan smartphone, hal ini didukung dengan penelitian sebelumnya, bahwa kecanduan terhadap smartphone

menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Kemudian tidur kurang dari delapan jam yang dialami seluruh partisipan memberikan kualitas tidur yang buruk, serta dapat memberikan resiko anemia/kekurangan kadar hemoglobin yang bisa mengarah pada sakit jantung karena kompensasi jantung yang berlebihan akibat kurang istirahat. Dampak anemia mungkin tidak dapat langsung terlihat, tetapi dapat berlangsung selama menjalankan kebiasaan yang kurang baik<sup>32</sup>. Menurut hasil penelitian sebelumnya terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kadar hemoglobin<sup>33</sup>. Selain itu juga terdapat studi yang mengatakan bahwa orang yang kecanduan video game memiliki peringkat kesehatan dan penyakit jantung yang buruk.

Kemudian ketika sedang bermain game partisipan tidak ingin meninggalkan game karena tidak puas dan tidak bisa mengendalikan batas waktu bermain yang ditentukan, partisipan tetap bermain meski merasa tidak enak badan. Hasil penelitian tersebut di atas sesuai dengan penelitian sebelumnya, bahwa dampak yang muncul karena kecanduan bermain game online adalah banyak menghabiskan waktu di depan komputer atau warnet dengan durasi yang lama, melupakan waktu belajar, dan kurang perhatian terhadap kondisi kesehatan tubuh mereka<sup>34</sup>. Selain itu terdapat penelitian yang mengatakan bahwa jika perilaku bermain game online terus dilakukan berulang-ulang dan dibiasakan, jalur dopaminergik di dalam otak akan menguat dan menetap sehingga menimbulkan kecanduan, yang akhirnya akan memperkuat sistem reaktif dan membuat sistem reflektif melemah sehingga kemampuan kognitifnya menurun dan sulit dalam mengendalikan kontrol dirinya<sup>35</sup>. Hal ini berkaitan dengan perilaku partisipan yang tidak ingin meninggalkan game karena tidak bisa mengendalikan dirinya dalam bermain game.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Seluruh partisipan dalam penelitian ini secara keseluruhan mengalami kecanduan permainan dalam kategori tinggi (100%), dan sangat hobi bermain game. Terdapat gangguan pola tidur karena bermain game

online seperti begadang, kelelahan, merasa pusing, dan konsentrasi terganggu. Kemudian ketika sedang bermain game partisipan tidak ingin meninggalkan game karena tidak puas dan tidak bisa mengendalikan diri saat bermain game.

Diharapkan agar partisipan memprioritaskan kebutuhan fisik seperti istirahat tidur, serta partisipan dapat membatasi jam bermain game maksimal

dua jam sehari agar dapat mengurangi resiko dari dampak kesehatan yang membahayakan diri.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Efendi A. Dampak Kecanduan Permainan Playstation (PS) di kalangan Rental Playstation Farel Game Station di Jalan Manyar Sakti. *Jom FISIP* [Internet]. 2014;1(2):1–15. Available from: <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFSP/article/view/3047/2950>
2. Masya H, Candra DA. Factors Affecting Online Game Addiction Disorder Behavior In Class X Students at Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih. *Guid Couns J* [Internet]. 2016;03(1):17. Available from: <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/575>
3. Young K. Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology Behav*. 2007;10(5):671–9.
4. Lemmens JS, Valkenburg PM, Peter J. Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychol* [Internet]. 2009;12(1):77–95. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15213260802669458>
5. Kemenkes. Kecanduan Game Adalah Gangguan Perilaku [Internet]. 2018 [cited 2021 Feb 17]. Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/view/18062500003/ministry-of-health-game-addiction-is-behavior-disorder.html>
6. Anggarani FK. Internet Gaming Disorder: Psychopathology of Modern Culture. *Psychol Bull* [Internet]. 2015;23(1):1. Available from: <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/10572>
7. WHO. Sharpening the focus on gaming disorder [Internet]. *Bulletin of the World Health Organization*. 2019. Available from: <https://www.who.int/bulletin/volumes/97/6/19-020619>
8. Newzoo. The Indonesian Gamer 2017 [Internet]. 2017 [cited 2021 Feb 18]. Available from: <https://newzoo.com/insights/infographics/the-indonesian-gamer-2017/>
9. Jap T, Tiatri S, Jaya ES, Suteja MS. The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire. *PLoS One*. 2013;8(4):4–8.
10. APJII. Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020 [Internet]. Indonesia Survey Center. 2020 [cited 2021 Mar 20]. Available from: <https://apjii.or.id/survei>
11. Siti Muazaroh S. Kebutuhan Manusia dalam Pemikiran Abraham Maslow. *Al-Mazahib* [Internet]. 2019;7(1):17–33. Available from: [ejournal.uin-suka.ac.id › almazahib › article › download](http://ejournal.uin-suka.ac.id/almazahib/article/download)
12. Syahrani R. Ketergantungan Online Game dan Penanganannya. *J Psikol Pendidik dan Konseling* [Internet]. 2015;1(1):84–92. Available from: <https://media.neliti.com/media/publications/126509-ID-ketergantungan-online-game-dan-penanganan.pdf>
13. Zhang MX, Wu AMS. Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination. *Addict Behav* [Internet]. 2020; 111:106552. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106552>
14. Shiue I. Self and environmental exposures to drinking, smoking, gambling or video game addiction are associated with adult hypertension, heart and cerebrovascular diseases, allergy, self-rated health and happiness: Japanese General Social Survey, 2010. *Int J Cardiol* [Internet]. 2015;181: 403–12. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijcard.2014.12.071>
15. Sinanto RA, Djannah SN. Dampak Kesehatan Kecanduan Permainan Pada Pemain Game Usia Muda: Tinjauan Sistematis. *VISIKES* [Internet]. 2020;19(2):410–9. Available from:

- <http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes/article/view/3831/0>
16. Ayu L, Saragih S. Social Interaction and Self-Concept with Online Game Addiction in Early Adults. *Pers Psikol Indones*. 2016;5(02):167–73.
  17. Hakim S., Raj A. Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja. In: *Peran Psikologi Perkembangan dalam Penumbuhan Humanitas pada Era Digital [Internet]*. Semarang: PROSIDING TEMU ILMIAH X IKATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN INDONESIA; 2017. p. 280–4. Available from: <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/ippi/issue/view/221>
  18. Bai FG. Perbedaan Tingkat Kecanduan Game Online Pada Remaja Antargaya Pengasuhan [Internet]. Sanata Dharma University; 2015 [cited 2021 Apr 10]. Available from: [https://repository.usd.ac.id/10231/2/109114133\\_full.pdf](https://repository.usd.ac.id/10231/2/109114133_full.pdf)
  19. Creswell JW. *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2015.
  20. Miswanto E, Armitasari A, Muhazir M. Online Game Addiction in terms of Gender Male and Female. In: *Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 di Berbagai Setting Pendidikan [Internet]*. Malang: Universitas Negeri Malang; 2020. p. 43–51. Available from: <http://conference.um.ac.id/index.php/bk2/article/view/79>
  21. Chen KH, Oliffe JL, Kelly MT. Internet Gaming Disorder: An Emergent Health Issue for Men. *Am J Mens Health*. 2018;12(4):1151–9.
  22. Adjie JMS. Adolescent Reproductive Health in Social Aspects. *Indonesian Pediatric Society [Internet]*. 2013 [cited 2020 Jan 21]. Available from: <http://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/kesehatan-reproduksi-remaja-dalam-aspek-sosial>
  23. Yosephine Y, Lesmana T. Parenting Patterns and the Tendency of Online Game Addiction in Late Adolescents in Jakarta. *Psibernetika*. 2020;13(1):49–58.
  24. Pratama R., Widiyanti E, Hendrawati. Tingkat Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Jnc*. 2020;3(2):110–8.
  25. Laili FM, Nuryono W. Application of Family Counseling to Reduce Online Game Addiction in Class VIII Junior High School 21 Surabaya. *J BK [Internet]*. 2015;05(01):65–72. Available from: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/10396>
  26. Maulida R, Sari H. The Relationship of Internet Addiction and Sleep Patterns in Nursing Faculty Students. *Student Sci J Fac Nurs [Internet]*. 2017;2(3):1–8. Available from: <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/3866>
  27. Van Den Eijnden R, Koning I, Doornwaard S, Van Gurp F, Bogt T Ter. The impact of heavy and disordered use of games and social media on adolescents' psychological, social, and school functioning. *J Behav Addict*. 2018;7(3):697–706.
  28. Fitria R. Old Games Online Games Against Student Sleep Pattern Disorders. *Real Nurs J*. 2019;2(2):72.
  29. Gurusinga MF. Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di Sma Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang. *Penelit Keperawatan Med*. 2020;2(2):1–8.
  30. Nursyifa FI, Widiyanti E, Herliani YK. Sleep Disorders Students of the Faculty of Nursing, Padjadjaran University Who Experienced Online Game Addiction. *J Nurs*. 2020; VIII (1):32–41.
  31. Männikkö N, Billieux J, Kääräinen M. Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *J Behav Addict*. 2015;4(4):281–8.
  32. Adriani M. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Edisi 1. Jakarta: Prenada Media Grup; 2012.
  33. Mawo PR, Rante SDT, Sasputra IN. Relationship between Sleep Quality and Hemoglobin Levels in Undana Faculty of Medicine Students. *Cendana Med J*. 2019;17(2):158–63.
  34. Edrizal. Pengaruh Kecanduan Siswa Terhadap Game Online (Studi Tentang

Kebiasaan Siswa Bermainn Game Online) di SMP N 3 Teluk Kuantan. J PAJAR (Education Teaching) [Internet]. 2018;2(6):1001. Available from:  
<https://pajar.ejournal.unri.ac.id/index.php/PJR/article/view/6543>

35. Lutfiwati S. Memahami Kecanduan Game Online Melalui Pendekatan Neurobiologi. Anfusina J Psychol [Internet]. 2018;1(1):1–16. Available from:  
<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina/article/view/3643>