

Bidang ilmu: Ilmu Keperawatan

GAME ONLINE DAN AKTIVITAS FISIK MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA REMAJA

Diah Sinto Rini¹⁾, Sang Ayu Made Adyani²⁾

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

Email : Diahsntrini30@gmail.com¹⁾; adyani.sangayu@upnvj.ac.id²⁾

ABSTRAK

Kecanduan game online adalah tindakan yang berlebihan saat bermain game melalui internet. Terlalu sering bermain game online dan aktivitas kurang gerak meningkatkan risiko terkena penyakit. Meningkatkan aktivitas adalah salah satu cara untuk mengurangi kemungkinan terkena penyakit, kecanduan game online dapat berdampak buruk bagi kesehatan karena mempengaruhi waktu tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan game online dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross-sectional dengan pengumpulan data melalui google form. Sebanyak 300 responden yang berpartisipasi dipilih melalui teknik stratified random sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara game online, aktivitas fisik, dan kualitas tidur pada remaja. Peneliti menyarankan agar remaja harus memperhatikan batasan waktu untuk bermain game online, serta tidak melupakan tugas utama dari remaja dengan melakukan kegiatan lain yang lebih bermanfaat, dan harus bisa atau dapat mengontrol untuk mengkonsumsi kafein, tidak terus-menerus bergantung pada nikotin, dan menghindari narkoba, Para remaja juga harus lebih memahami dan menyadari dampak buruk yang ditimbulkan dari buruknya kualitas tidur remaja.

Kata kunci: *Game online, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Remaja*

ABSTRACT

Online gaming addiction is the excessive act of playing games over the internet. Too much online gaming and sedentary activities increase the risk of developing diseases. Increasing activity is one way to reduce the likelihood of developing diseases, online game addiction can have a negative impact on health because it affects sleep. This study aims to analyze the relationship of online gaming and physical activity with sleep quality in adolescents. The method used in this study was cross-sectional with data collection through google form. A total of 300 participating respondents were selected through stratified random sampling technique. The results of this study indicate that there is a significant relationship between online gaming, physical activity, and sleep quality in adolescents. Researchers suggest that adolescents should pay attention to time limits for playing online games, and not forget the main tasks of adolescents by doing other activities that are more useful, and must be able or able to control to consume caffeine, not constantly dependent on nicotine, and avoid narcotics, Adolescents should also better understand and realize the adverse effects caused by poor adolescent sleep quality.

Keywords: *Game Online, Physical Activity, Sleep Quality, Adolescents*

Alamat korespondensi: Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta, Jl. Limo Raya, Depok

Email: adyani.sangayu@upnvj.ac.id

Nomor Hp: 081932065946

PENDAHULUAN

Pembaruan teknologi ini telah membawa banyak penemuan *modern* dapat digunakan komunitas untuk memperbaiki ketenteraman warga. Internet saat ini adalah media paling umum digunakan. *Global Area Network* (GAN) telah memerakan sarana koneksi aktivitas masyarakat. Dapat diakses dari beragam lokasi dan membantu pengguna dengan mudah mendapatkan informasi di dalam dan luar negeri (Sindhi, 2013). Sebuah survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia akan meningkat 2,67% dari 210,03 juta pada tahun sebelumnya, mencapai 215,63 juta pada tahun 2022–2023. Ini setara dengan 78,19% dari total populasi Indonesia, yang berjumlah 275,77 juta orang (Diskominfo, 2023).

Selain fokus pada pencarian pemenang, tujuan utama *game online* juga melibatkan pembentukan pertemanan di antara para penggemar permainan tersebut (Anggraeni et al., 2021). Mayoritas pemain *game online* berasal dari kalangan remaja hingga dewasa dengan rentang usia sekitar 12 hingga 30 tahun. *Game online* ini juga menarik penggemar anak-anak dan orang dewasa untuk berpartisipasi permainan yang disesuaikan dengan kebutuhan saat ini (Angela, 2013).

Kecanduan *game online*, yang lebih dikenal sebagai kecanduan internet, jenis ketergantungan dihasilkan dari teknologi internet. Ada berbagai jenis kecanduan yang dapat dihasilkan oleh jaringan, yaitu kecanduan komputer *game*, karena *game online* adalah bagian internet yang sangat disukai, dapat memicu ketergantungan luar biasa. Memainkan permainan selama dari 4 sampai 5 jam lebih bisa menyebabkan kecanduan bermain *game online* (Raymond & Leo, 2020). Kecanduan biasanya didefinisikan sebagai dampak negatif terhadap individu (Kibona & Mgaya, 2015). Penggunaan berlebihan dapat mengubah prioritas remaja, menyebabkan mereka tidak lagi tertarik pada hal-hal lain selain bermain *game online* (Sabri & Yunus, 2021). Kecanduan *game* juga dapat menyebabkan banyak kerugian, termasuk rasa lalai dalam hidup mereka (Beranuy et al., 2013).

Menurut (Nurdilla, 2018), kesehatannya akan diabaikan karena bermain *game*. Memainkan permainan *online* itu akan menghabiskan banyak energi dan waktu. Terlalu sering bermain *game online* dan aktivitas kurang gerak meningkatkan risiko terkena penyakit. Meningkatkan aktivitas adalah salah satu cara untuk mengurangi kemungkinan terkena penyakit (Effendi et al., 2021). Berdasarkan *World Health Organization* (WHO, 2020), kebugaran fisik harus menjadi perhatian global. Di Indonesia, 49% remaja berusia 15 hingga 19 tahun termasuk dalam kelompok tidak aktif menerus bermain *game online* dan lupa waktunya, itu dapat mengganggu produktivitas remaja. Ini termasuk mengganggu rutinitas tidur mereka, menghabiskan uang sekolah untuk bermain *game online*, dan mengubah emosi mereka yang dapat menyebabkan konflik peran (Nurazmi & Elita Veny, 2018).

Manusia membutuhkan waktu untuk tidur dan penting untuk pemulihan fisik dan kognitif. Generasi muda cenderung menghabiskan waktu bermain *game* di layar dibandingkan bersantai. *Game online* menawarkan berbagai permainan dan interaksi sosial melalui layanan chat dan memo suara (Habibi et al., 2021). *Gaming* dan teknologi telah berkembang dengan sangat cepat, hal ini jadi salah satu penyebabnya. Misalnya pelajar menggunakan ponsel yang terhubung ke jaringan akan bermain *game* hingga lupa waktu, sehingga menimbulkan kebiasaan yang tidak baik, antara lain meningkatnya pemikiran agresif dan kualitas tidur yang tidak baik, dan ketidaktahuan akan pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan.

Terlalu banyak waktu bermain *game* terbukti berdampak negatif pada kualitas tidur. Di kalangan anak muda Indonesia, *game online* kini semakin populer. Bila bermain hampir setiap hari secara bersamaan, hal ini merupakan gejala umum (lebih lama dari 4 jam), akan timbul permasalahan berupa masalah mental, masalah pada muskuloskeletal, masalah penglihatan, sehingga menimbulkan perilaku adiktif, permainan, aspek sosial, sulit konsentrasi dalam mengajar, dan proses belajar, berkurangnya motivasi belajar. Tentu saja semua itu berdampak langsung pada kualitas tidur seseorang. Kesehatan mental juga dapat terpengaruh oleh kecanduan *game online*. Di RSUD Banyumas di Indonesia, sepuluh anak-anak yang terjebak dalam permainan online diidentifikasi mengalami masalah mental dan perlu diterapi (Habibi et al., 2021).

Dari wawancara beberapa guru di SMA Taruna Terpadu Bogor tentang *game online*, terdapat hasil bahwa masih ada beberapa kelas yang dilakukan razia *handphone* dikarenakan banyak siswa/i yang masih bermain *game online* disaat jam pelajaran. Hasil penelitian awal kepada 26 remaja di SMA Taruna Terpadu Bogor melalui *google form* menunjukkan bahwa 17 siswa hampir mengalami kecanduan *game online*. Pada aspek aktivitas fisik sebanyak 9 siswa beraktivitas berat, dan sebanyak 15 siswa beraktivitas ringan. Selain itu, dalam aspek kualitas tidur, 3 siswa mempunyai tingkat tidur baik, 9 mengalami tingkat tidur tidak baik. Oleh karena itu, penelitian di SMA Taruna Terpadu Bogor dilakukan dengan tujuan menganalisis hubungan antara *game online* dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di sekolah tersebut.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif melalui pendekatan cross sectional dengan pengumpulan data melalui *google form*. Sebanyak 300 responden yang berpartisipasi dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. *Game online* diukur dengan *Game Addiction Scale (GAS)*, aktivitas fisik diukur dengan *Short International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF)*, dan kualitas tidur diukur dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Penelitian ini dilakukan setelah mendapat persetujuan etik kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta sesuai nomor izin 264/V/2024/KEP.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia (n = 300)

Variabel	Mean	Median	Standar Deviasi	Min-Max	N
Usia	16,33	16	0,699	15-18	300

Sumber: Data Peneliti (Juni, 2024)

Berdasarkan pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari 300 responden remaja di SMA Taruna Terpadu Bogor rata-rata berusia 16,33 tahun pada nilai median 16 tahun, serta standar deviasi 0,699. Sementara itu, usia minimal remaja adalah berusia 15 tahun, dan usia maksimal adalah berusia 18 tahun. Pada tahap ini, remaja mulai mengembangkan kepribadiannya dan memperoleh kemandirian serta jati diri. Mereka mengambil keputusan pertama mengenai tujuan yang ingin mereka capai dan mulai menerima hubungan dengan pria atau wanita. Mereka mulai tumbuh dan mengeksplorasi genre yang berbeda, seperti musik, politik, dan hal-hal lain di luar keluarga (Utami, 2018). Perubahan yang terjadi pada ranah kognitif antara lain berdampak pada peningkatan kemampuan berpikir abstrak, idealis, dan logis. Sedangkan remaja mengalami perubahan dalam aspek sosial dan emosional, seperti meningkatnya kebebasan, ambisi untuk lebih sering bergaul dengan kawan sebaya, serta munculnya konflik dengan orang tua. (Santrock, 2018).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Remaja (n = 300)

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	120	40

Perempuan	180	60
Total	300	100

Sumber: Data Peneliti (Juni, 2024).

Menurut tabel 2 menunjukkan bahwa responden di SMA Taruna Terpadu Bogor mayoritas adalah berjenis kelamin perempuan berjumlah 180 responden (60%), dan sisanya adalah laki-laki berjumlah 120 responden (40%). Kecanduan *game online* merupakan tindakan pribadi yang sudah tidak bisa mengontrol dirinya ketika bermain game dan mengakibatkan masalah bagi diri sendiri. Ketergantungan *game online* akan menimbulkan tindakan garang pada individu. Tindakan agresif merupakan tindakan yang bertujuan untuk menyakiti dan mencelakakan pribadi lain yang tidak mengharapkan adanya perilaku tersebut. Menurut penelitian dari (Fitriani et al., 2023), hasil analisis data yang digunakan metode *Descriptive Statistic* dapat disimpulkan bahwa perempuan lebih cenderung mengalami internet adiksi dibandingkan dengan Laki-Laki, Dapat dilihat dari jumlah Mean yang diperoleh yaitu Perempuan 25.569 dan Laki-Laki 25.053.

Bagi pemain perempuan, *game* bisa menjadi sarana Interaksi sosial dapat terjadi secara langsung, ketika para pemain berkumpul untuk memainkan jenis *game* yang sama, atau tidak langsung, melalui teknologi internet dalam permainan *online multipemain*. *Game* bisa menjadi dasar pertemanan, hobi yang bisa dibagikan dengan orang lain, dan topik pembicaraan (Syakir, 2019).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Game online* Pada

Remaja (n = 300)

<i>Game online</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	37	12,3
Sedang	120	40
Berat	143	47,7
Total	300	100

Sumber: Data Peneliti (Juni, 2024).

Menurut tabel 3 menunjukkan bahwa responden di SMA Taruna Terpadu Bogor mengalami tingkat kecanduan *game online* kategori ringan sebanyak 37 responden (12,3%), tingkat sedang ada 120 responden (40%), dan tingkat berat ada 143 responden (47,7%). Kecanduan adalah aktivitas berulang di mana ada orang yang terobsesi dengan apa yang mereka sukai terlalu menikmati *game online* merangsang otak untuk menghasilkan dopamin berlebih, yang pada akhirnya menyebabkan kecanduan *game* (Ahmad et al., 2021). Para remaja berpendapat bahwa bermain *game online* dapat mengurangi rasa penat yang mereka alami. Namun, jika seseorang sudah kecanduan *game online*, dampak buruk jangka panjang bisa terjadi. Sebab itu, orang tua harus mengawasi serta mengarahkan anak remaja mereka dengan bijaksana supaya anak bebas dari efek negatif ketergantungan *game online* (Anisa, 2020).

Faktor kecanduan *game online* dipengaruhi karena adanya dorongan kuat dari dalam diri pemain itu sendiri, permainan yang dapat menghilangkan rasa bosan sehingga tertarik untuk memainkannya (Loliwu et al., 2022). Seseorang yang mengalami kecanduan bermain *game online* dapat kehilangan kontrolnya dalam manajemen waktu sehingga menyebabkan masalah dalam kehidupannya (Pratama et al., 2020). Salah satu masalah yang dapat timbul

akibat waktu yang digunakan untuk bermain game adalah dapat mengurangi waktu untuk tidur sehingga dapat mengganggu pola tidur. Perubahan pola tidur dapat berupa lamanya waktu tidur dan gangguan tidur yang mengakibatkan tingkat tidur menjadi tidak baik (Faradila et al., 2019).

MOBA ialah awalan *Multiplayer Online Battle Arena*, artinya MOBA yaitu sebuah permainan yang dimainkan pada Sebagian orang secara *online* dengan tema pertarungan di arena. Game MOBA biasanya mendapati peraturan pertandingan 5 vs. 5, serta kerja kelompok sangat berguna. Pada permainan MOBA, masing-masing karakter memiliki peran dan kemampuan yang tidak sama. Ada yang berfokus pada penyerangan, layaknya *hyper*, petarung, dan penembak jitu (jarak dekat), ada yang berfokus pada benteng, serta juga berfokus pada pertolongan, seperti pemain pendukung. Kemudian karakter untuk digabungkan, seperti *Pyke* pada *League Of Legend (LOL)*, mendapati peran *hyper*-pemain pendukung (Widiyanto, 2023). *Game Multiplayer Online Battle Arena (MOBA)* menawarkan genre yang menarik, tempat kerja tim, strategi, dan aksi brutal beradu dalam pertempuran online epik. Game MOBA memiliki basis penggemar yang besar dan kancah esports yang aktif yang menarik pemain dari seluruh dunia. Ada game MOBA yang cocok untuk Anda, apakah Anda pemain lama atau baru dalam kategori ini (Dhiman, 2023).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Game online Pada Remaja (n = 300)

Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	226	75,3
Sedang	39	13,0
Berat	35	11,7
Total	300	100

Sumber: Data Peneliti (Juni, 2024).

Hasil tabel 4 menunjukkan hasil responden mempunyai aktivitas fisik kategori ringan 226 responden (75,3%), tingkat sedang 39 responden (13,0%), dan tingkat berat 35 responden (11,7%). Pada responden yang mendapati aktivitas fisik berat 37 responden, dan pada responden yang mendapati gerakan fisik sedang 29 responden. Pada penelitian (Warid et al., 2024), tingkat aktivitas fisik remaja di Kecamatan Palais termasuk dalam kategori tinggi dengan frekuensi 165 dan persentase 53% kecanduan judi di kalangan remaja masuk dalam kategori sedang dengan frekuensi 193 kasus dan angka 63%.

Hal ini tercermin dalam umur harapan penduduk yang lebih pendek (Chandra Waluyo & Lontoh, 2021) menunjukkan bahwa 80% termasuk dalam kategori *game online* intensitas rendah, sedangkan 20% termasuk dalam kategori *game online* intensitas sedang. Sebanyak 80% mendapati kebiasaan gerakan fisik ringan dan 20% mendapati kebiasaan gerakan fisik cukup. Terdapat hubungan yang relevan antara intensitas bermain *game online* dengan kebiasaan aktivitas fisik.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Pada Remaja (n = 300)

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidur Baik	75	25
Tidur Buruk	225	75
Total	300	100

Sumber: Data Peneliti (Juni, 2024)

Hasil tabel 5 menunjukkan hasil responden SMA Taruna Terpadu Bogor memiliki tingkat kualitas tidur baik 75 responden (25%), dan tingkat kualitas tidur tidak baik 225 responden (75%). Tingkat tidur tidak baik bakal menggelisahi siklus bangun tidur sehingga mengganggu kerja otak dan dapat mengakibatkan gangguan Kesehatan, (Dewi et al., 2022). Berdasarkan studi ini setengah responden mendapati tingkat tidur yang tidak baik, tingkat tidur yang tidak baik rentan terjadi kepada siswa/siswi akibat bermain *game online*, aktivitas yang padat dan tuntutan tugas sekolah kurikulum merdeka. Manajemen waktu sangat dibutuhkan oleh siswa/siswi untuk dapat merencanakan durasi seraya baik agar tidak menghalangi waktu untuk mendapatkan tingkat tidur yang baik.

Beberapa faktor mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur. Kualitas-kualitas ini dapat menunjukkan seberapa baik seseorang dapat menghentikan tidur dan mendapatkan jumlah tidur yang mereka butuhkan. Menurut (Putri, 2020) Sebagian penyebab dapat mengakibatkan, yaitu: penyakit, kelelahan, stres, obat, nutrisi, lingkungan, dan motivasi

b. Analisis Bivariat

Tabel 6. Analisis Hubungan Game online dengan Kualitas Tidur Pada Remaja (n=300)

Game online	Kualitas Tidur						P Value
	Baik		Buruk		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Ringan	34	91,9	3	8,1	37	100	<0,001
Sedang	7	5,8	113	94,2	120	100	
Berat	34	23,8	109	76,2	143	100	
Total					300	300	

Sumber: Data Peneliti (Juni, 2024)

Hasil analisa hubungan *game online* terhadap kualitas tidur didapatkan hasil *p-value* <0,001 (<0,05) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang relevan antar variabel *game online* terhadap kualitas tidur. Dalam tabel 6 total dari 300 responden terdapat 37 responden yang mengalami kecanduan bermain *game online* ringan. 34 (91,9%) responden diantaranya mengalami kualitas tidur baik, dan 3 (8,1%) responden mempunyai tingkat tidur tidak baik. Tabel diatas menunjukkan 120 responden memiliki ketergantungan bermain *game online* sedang, 7 (5,8%) responden diantaranya memiliki tingkat tidur baik, dan 113 (94,2%)

responden memiliki tingkat tidur tidak baik. Kemudian, tabel diatas membuktikan 143 responden yang memiliki kecanduan bermain *game online* berat, 34 (23,8%) responden diantaranya memiliki tingkat tidur baik, dan 109 (76,2%) responden memiliki tingkat tidur tidak baik.

Siswa sering menggunakan *game online* untuk begadang hingga larut malam dan terlambat bangun pagi. Ketagihan permainan *online* dapat mengubah pola tidur seseorang dan menurunkan kualitas tidurnya. Remaja yang aktif belajar mungkin mengalami masalah konsentrasi jika mereka kurang tidur, mengurangi kapasitas ingatan, dan mempengaruhi kekuatan metabolisme mereka untuk berkegiatan dan belajar secara optimal (Cahya Kharisma et al., 2020). Pedoman *National Sleep Foundation* merekomendasikan termin tidur 8 sampai 10 jam per hari untuk remaja yang sehat dan normal, karena mereka memerlukan lebih banyak tidur untuk mendukung evolusi dan progres mereka (Ohayon et al., 2017) Oleh karena itu, untuk menjaga kesehatan remaja, penting untuk mempertimbangkan kualitas tidur mereka. Bermain *game* berlama-lama dengan mengabaikan tempo tidur bisa berdampak negatif pada tingkat tidur. Istirahat adalah keperluan, dan masalah tidur bisa menyebabkan tingkat tidur manusia (Manuputty et al., 2019).

Tabel 7. Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Remaja (n=300)

Aktivitas Fisik	Kualitas Tidur				Total	P Value
	Baik		Buruk			
	N	%	N	%		
Ringan	15	6,6	211	93,4	226	<0,001
Sedang	30	76,9	9	23,1	39	
Berat	30	85,7	5	14,3	35	
Total					300	300

Sumber: Data Peneliti (Juni, 2024)

Hasil analisis hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur didapatkan hasil *p-value* <0,001 (<0,05) menunjukkan adanya hubungan relevan antar variabel aktivitas fisik terhadap kualitas tidur. Dalam tabel 7 total dari 300 responden terdapat 226 responden dikategorikan ringan, 15 (6,6%) responden diantaranya mendapati tingkat tidur baik, kemudian 211 (93,4%) responden mendapati tingkat tidur tidak baik. Pada tabel diatas menunjukkan 39 responden dikategorikan sedang, 30 (76,9%) responden diantaranya mengalami tingkat tidur baik, dan 9 (23,1%) responden mengalami tingkat tidur tidak baik. Kemudian, pada tabel diatas menunjukkan 35 responden dikategorikan berat, 30 (85,7%) responden mendapati tingkat tidur baik, kemudian 5 (14,3%) responden mendapati tingkat tidur tidak baik.

Peristiwa sama dengan studi oleh (Warid et al., 2024) hasil penelitian membuktikan remaja di Kecamatan Pare memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi, dengan frekuensi 165 dan 53%. Analisis aktivitas fisik menunjukkan bahwa kecanduan *game* pada remaja berada dalam kategori sedang, dengan frekuensi 193 63% dalam kaitannya dengan kecanduan *game* menunjukkan bahwa pada kategori kecanduan *game* sedang, 54% memiliki aktivitas fisik tinggi, dan pada kategori kecanduan *game* berat, 50% juga memiliki aktivitas fisik tinggi. Berbagai faktor, seperti gaya hidup, stress, emosional, obat-obatan, penyakit fisik, aktivitas fisik, usia, alcohol, dan nutrisi, memengaruhi kualitas tidur seseorang (Baso et al., 2018).

Kelelahan akibat aktivitas yang intens membutuhkan istirahat untuk memulihkan energi yang telah dikeluarkan, jadi kegiatan tersebut dapat memengaruhi kualitas tidur dan jumlah tidur seseorang. Survei WHO menunjukkan bahwa 81% remaja berusia 11-17 tahun tidak aktif secara fisik; remaja perempuan (84%) lebih aktif daripada remaja laki-laki (78%) (WHO, 2018).

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mencari cara untuk membenahi tingkat tidur yang buruk, yaitu cara meningkatkan *higiene* tidur. Ini berarti menghindari konsumsi kafein, nikotin, dan alkohol mendekati durasi tidur, menjauhi tidur siang melampaui batas, melindungi jadwal tidur yang terencana, memastikan suasana ruang tidur yang tenteram dan damai, dan menjauhi melakukan hal-hal melampaui di ruang tidur. Penelaah lain juga menunjukkan berolahraga secara terjadwal bisa meningkatkan tingkat tidur dengan memperbaiki kualitas tidur (Saputri & Lontoh, 2023). Aktivitas fisik telah terbukti menurunkan risiko penyakit jantung, diabetes, hipertensi, obesitas, gangguan kesehatan mental, beberapa jenis kanker, dan masalah otot kronis (Warid et al., 2024).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *game online* dengan kualitas tidur, dan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja.

SARAN

Diharapkan remaja harus memperhatikan batasan waktu untuk bermain *game online*, serta menjalankan kewajiban utama untuk mengikuti aktivitas bermakna. Remaja harus bisa atau dapat mengontrol untuk mengkonsumsi kafein, tidak terus-menerus bergantung pada nikotin, dan menghindari narkoba. Sekolah perlu menyelenggarakan program edukasi yang menekankan pada bahaya kecanduan bermain *game online* dan kurangnya aktivitas fisik dan kadar tidur tidak baik. Peneliti selanjutnya dapat mendalami aspek terkait dengan tingkat tidur lebih lanjut atau menggali informasi lebih mendalam, misalnya faktor lingkungan, faktor kesehatan mental, dan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A. N. S., Latipah, S., Wibisana, E., & Nisa, S. A. (2021). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa Di Sma X. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 5(1), 29-44. [Http://Jurnal.Umt.Ac.Id/Index.Php/Jik/Index](http://Jurnal.Umt.Ac.Id/Index.Php/Jik/Index)
- Angela. (2013). Angela 2013. Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sdn 015 Kelurahan Sidomulya Kecamatan Samarinda Ilir.
- Anggraeni, N., Agustiani, H., Novianti, L. E., Ninin, R. H., & Korespondensi, A. (2021). Gambaran Perilaku Bermain Game Online Pada Remaja Pemain Game Online Di Jatinangor. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 10(1). <https://doi.org/10.21009/jppp>
- Anisa, N. (2020). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Repository. Uin Suska Riau.
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. G., Sekeon, S. A. S., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. In *Jurnal Kesmas* (Vol. 7, Issue 5).
- Cahya Kharisma, A., Fitriyari, R., & Rahmawati, D. (2020). Online Games Addiction And The Decline In Sleep Quality Of College Student Gamers In The Online Game Communities In Surabaya, Indonesia. *International Journal Of Psychosocial Rehabilitation*, 24, 2020.

- Chandra Waluyo, F., & Lontoh, S. O. (2021). Hubungan Intensitas Bermain Game Online Terhadap Aktivitas Fisik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2019-2020. In *Tarumanagara Medical Journal* (Vol. 3, Issue 2).
- Dewi, S. M., Saputra, B., & Daniati, M. (2022). Relationship Of Alcohol Consumption And Sleep Quality To The Event Of Hypertension. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 49-62. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.564>
- Dhiman, L. (2023). Best Multiplayer Online Battle Arena (Moba) Games. *The Gamer*.
- Faradila, Z., Candra, A., & Yasmin, S. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Siswa-Siswi Sma Negeri 3 Banda Aceh. *Kandidat : Jurnal Riset Dan Inovasi Pendidikan*, 1(5). <http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/kandidat>
- Fitriani, F., Dwi Saputri, E., Permata Sari, M., & Anugrah, R. (2023). Perbedaan Gender Terhadap Kecanduan Internet Dan Game Online Pada Remaja. *Journal Of Communication And Social Sciences*, 1(2), 72-78. <http://jurnal.dokicti.org/index.php/jcss/index>
- Loliwu, E., Palilingan, A. R., & Salam, I. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Ikm Di Universitas Negeri Manado. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Unima*, 03(01), 64-69.
- Manuputty, J. C., Sekeon, S. A. S., & Kandou, G. D. (2019). Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Gamer Online Pengguna Komputer Di Warung Internet M2g Supernova Malalayang. In *Jurnal Kesmas* (Vol. 8, Issue 7).
- Nurdilla, N. (2018). Nisha Nurdilla, 2018. Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja.
- Ohayon, M., Wickwire, M. E., Hirshkowitz, M., Albert, M. S., Avidan, A., Daly, J. F., Dauvilliers, Y., Ferri, R., Fung, C., Gozal, D., Hazen, N., Krystal, A., & Lichstein, K. (2017). National Sleep Foundation's Sleep Quality Recommendations: First Report. *Sleep Health*, 3(1), 6-19.
- Pratama, R. A., Widiarti, E., & Keperawatan, H. F. (2020). Tingkat Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan (Vol. 3).
- Putri, R. (2020). Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence*.
- Saputri, B. C., & Lontoh, S. O. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran. In *Jkkt Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran Tarumanagara* (Vol. 2, Issue 1).
- Syakir, A. L. (2019). *Penerimaan Khalayak Perempuan Terhadap Game Online*. Repositori.Upi.Edu.
- Utami, R. (2018). Hubungan Pola Asuh Demokratis Dengan Perilaku Asertif Pada Remaja Kelas Xi Di Sman 15 Takengon Binaan Negeri Antara.
- Warid, K. G., Yuliawan, D., & Lusianti, S. (2024). Seminar Nasional Sains, Kesehatan, Dan Pembelajaran. Analisis Aktivitas Fisik Remaja Ditinjau Dari Tingkat Kecanduan Game Online. <https://forms.gle/7dw7svyvb28zstc5a>.
- Widianto, H. M. (2023). *Nuansa Game Moba*. Binus Higher Education.