

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi selalu menghasilkan produk teknologi yang tidak terhitung jumlahnya. Produk teknologi yang beragam bertujuan untuk memenuhi kebutuhan manusia akan pendidikan, ilmu pengetahuan, kesehatan atau bahkan hanya untuk hiburan semata salah satunya *game online* (Syahrani, 2015).

Game online adalah *game* yang berbasis elektronik dan visual begitu populer di berbagai kalangan, termasuk anak sekolah. Anak-anak usia sekolah dan remaja di Amerika Serikat menggunakan sekitar 7 jam per hari berada di depan layar media elektronik. Hal ini tentunya memberikan efek negatif terhadap kesehatan umum, aktifitas fisik, dan sosial kognitif. Pengaruh lama waktu berada di depan media elektronik terhadap pola dan kualitas tidur juga aktif sedang dipelajari oleh para peneliti di seluruh dunia (Guam, 2015).

Data Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo), tahun 2010 sebanyak 63 juta orang dan 95% diantaranya adalah pengguna situs jejaring sosial dan *game online*. Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menunjukkan pertumbuhan penggunaan internet di Indonesia terus meningkat. Di tahun 2012, jumlah penggunaan internet di wilayah Indonesia mencapai 24,23% (APJII, 2012). Jumlah ini merupakan

potensi luar biasa, apalagi jika dibandingkan dengan jumlah penduduk Indonesia yang mencapai 260 juta jiwa dan juga merupakan jumlah yang sangat besar bila dibandingkan dengan penetrasi internet di negara-negara sekitar Indonesia, baik di Asia Tenggara maupun Australia. Sebuah studi baru menunjukkan bahwa cahaya terang dari layar komputer dapat mengubah jam biologis dan menekan produksi alami melatonin yang penting untuk siklus tidur bangun normal (APJII, 2012).

Aktivitas tidur merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi manusia khususnya pada usia anak. Anak yang dengan kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada masalah pertumbuhan, perkembangan psikologi dan konsentrasinya. Kualitas tidur yang buruk juga akan mengganggu ritme tubuh dan menghambat kerja otak untuk mempelajari informasi baru (Sacker, 2013). Pola tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital (Potter & Perry , 2010).

Menurut *National Sleep Foundation*, durasi tidur yang tepat remaja yang tepat adalah 8 sampai 10 jam. Lalu pada orang dewasa durasi tidur yang tepat adalah 7 sampai 9 jam, dan 7 sampai 8 jam tidur untuk orang dewasa yang lebih tua (Benbadis, 2006). Menurut Rini (2011) kualitas tidur yang baik sangat diperlukan tubuh agar tetap merasa bugar dan mencegah timbulnya banyak masalah kesehatan seperti rasa lelah, dan rasa cemas yang berlebihan (Ghufroon & rini, 2011).

Hasil studi pendahuluan terhadap pengguna warung internet di Genuk Indah Semarang dan Tlogosari Semarang yang terbesar adalah anak usia SMA dan Mahasiswa. Pengguna warung internet terbanyak adalah siswa SMA kelas X. Durasi penggunaan warung internet ini mulai dari 2- 4 jam setiap anak dalam sehari. Selain bermain di warung internet para pemain *game online* ini juga bermain *game online* dirumah menggunakan *handphone*. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 12 Desember 2016 di SMA N 10 Semarang peneliti mendapatkan sebanyak 32 siswa yang gemar bermain *game online* dan 29 siswa tidur kurang dari 8 jam per hari. Hasil wawancara dengan guru dan kepala sekolah, diperoleh informasi bahwa ada beberapa anak yang mengantuk di kelas ketika pelajaran berlangsung. Siswa mengatakan sering mengantuk karena begadang di malam harinya. Siswa juga jarang tidur siang karena setelah pulang sekolah siswa sering menghabiskan waktu untuk bermain *game online* di *handphone* maupun warung internet.

Latar belakang di atas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan antara durasi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA 10 Semarang”

B. Rumusan Masalah

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia, kualitas tidur yang buruk akan menghambat kerja otak untuk memahami informasi baru. Hasil penelitian sebelumnya oleh Hockenberry (2014) mendapatkan hasil bahwa frekuensi bermain *game online* mempengaruhi perilaku agresif pada remaja.

Dari uraian diatas peneliti ingin meneliti apakah ada hubungan antara durasi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada anak usia remaja?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara durasi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada anak usia remaja.

2. Tujuan khusus :

- a. Mengetahui karakteristik remaja yang bermain *game online*.
- b. Mengetahui durasi bermain *game online* pada remaja.
- c. Mengetahui kualitas tidur pada remaja yang bermain *game online*.
- d. Menganalisis hubungan durasi bermain *game online* dengan kualitas tidur.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Profesi

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sorotan bagi profesi perawat untuk menjadikannya bahan diskusi atau dimasukkan kedalam materi pembelajaran.

2. Bagi Institusi

Bagi institusi keperawatan diharapkan untuk memasukkan materi ini sebagai bahan pembelajaran perkuliahan. Bagi sekolah diharapkan guru dapat menghimbau siswa-siswi untuk mengurangi penggunaan *game online*.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan masyarakat mengetahui tentang bahaya bermain *game online* yang berlebihan dan membatasi anak dalam penggunaan *gadget* dan *game online*.