

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan ilmu dan teknologi dalam era globalisasi telah membawa dampak besar bagi kehidupan manusia, salah satunya adalah internet yang menjadi salah satu wujud kemajuan IPTEK. Internet memungkinkan akses mudah terhadap berbagai informasi, komunikasi, dan hiburan, termasuk game online yang menjadi populer. Game online adalah permainan berbasis elektronik dan visual yang membutuhkan koneksi internet dan smartphone untuk dimainkan. Meskipun menawarkan tantangan dan kesenangan, kecanduan terhadap game online dapat memengaruhi kualitas tidur dan menyebabkan kebiasaan yang sulit dihentikan (Paremeswara & Lestari, 2021).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Arisdiani & Widiastuti, 2017). Kualitas tidur seseorang yang baik akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat seseorang terbangun dari tidur. Tidur yang tidak berkualitas baik dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis (Lestari et al., 2021).

Saat ini game online memang sedang marak-maraknya dimainkan dan begitu populer di berbagai kalangan. Salah satunya populer dikalangan anak sekolah dasar yang saat ini sudah banyak yang bermain game online. Anak usia sekolah dasar

merupakan kalangan yang masih rentan akan hal-hal negatif yang ada dalam kehidupan sehari-harinya (Mariana, 2020). Anak sekolah dasar merupakan anak yang berada pada rentang usia 7-12 tahun. Pada rentang usia ini siswa cenderung mudah tertarik terhadap hal-hal baru, khususnya yang berkaitan dengan teknologi (Santi et al., 2021).

Penggunaan game online di Amerika dan Eropa meningkat dan berkisar antara 1,5% hingga 8,2% di antara populasi umum. Pada populasi anak-anak, prevalensi gangguan permainan game online juga telah diamati sebesar 8%. (Chang et al., 2022). Di Indonesia pemain game online terbanyak di Asia Tenggara dengan presentase sebesar 96,4% atau sekitar 964.000.000 orang. Berdasarkan data statistik Kementerian Komunikasi dan Informasi, jumlah aktivitas pengguna internet untuk keperluan bermain game, mengunduh video game, ataupun komputer game sebanyak 44,10%. Penggunaan internet terbesar berada pada Pulau Jawa Timur dengan angka mencapai 55,7% dari total pengguna internet Indonesia. Pengguna internet terbesar adalah pada wilayah urban atau perkotaan yaitu sebanyak 74,1% pada tahun 2018 (Faaizu et al., 2021). Dan secara umum sebanyak 54,1% anak-anak usia sekolah sering bermain game online dengan presentasi laki-laki sebesar 77,5% dan 22,5% berjenis kelamin perempuan dengan penggunaan waktu bermain game rata-rata 2-10 jam per minggu (Hayati, 2020).

Perkembangan game online saat ini mempunyai dampak positif dan dampak negatif bagi anak-anak. Adapun dampak positifnya antara lain mengasah keterampilan, mengambil keputusan, memecahkan masalah, kreatifitas, kecepatan berfikir dan memelihara interaksi sosial serta keterampilan motorik (Fuad, 2017).

Bermain game online yang berlebihan akan berdampak buruk bagi anak. Dampak game online meliputi beberapa aspek kehidupan, baik yang menyangkut moral/karakter anak yang dapat dilihat pada kebiasaan anak sehari-hari maupun kesehatan. Dan salah satu dampak negatif game online yaitu kecanduan, menimbulkan kualitas tidur yang buruk, bermalas-malasan dengan kegiatan lain selain bermain game online (Mariana, 2020). Game online juga menyebabkan gangguan psikologis anak. Jika anak-anak kalah dalam memainkan game, mereka akan cenderung gampang marah. Jika anak-anak memainkan game tersebut sampai larut malam keesokan harinya disekolah mereka akan merasa sangat mengantuk (Subandi et al., 2021.).

Anak sering kali menjadikan game online sebagai alasan untuk tidur tengah malam dan telat bangun pagi. Kecanduan bermain *game online* menyebabkan berubahnya pola tidur seseorang serta kualitas tidurnya menurun. Selain itu juga dapat mengakibatkan perubahan ritme sirkadian pada tubuh serta menekan produksi hormon melatonin yang sangat penting untuk siklus bangun tidur normal (Purnami, 2021). Anak dengan kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada masalah pertumbuhan, perkembangan, psikologi dan konsentrasinya (Balbina, 2021). Tidur mempunyai dampak besar terhadap kesehatan dan kesejahteraan anak-anak. Tidur sangat penting untuk perkembangan dan kemampuan belajar, dan kurang tidur dalam jangka waktu lama dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan fisik dan psikologis. (Lund, Sølvhøj, Danielsen, et al., 2021). Tanpa tidur yang cukup, kemampuan untuk berkonsentrasi dan bergerak berkurang dan iritabilitas meningkat. Kebutuhan tidur pada anak berusia 5 – 12 tahun memerlukan waktu untuk tidur

sekitar 9-11 jam. Dan waktu yang dibutuhkan untuk tidur pada anak usia 9-12 tahun adalah 10-11 jam tidur, terdiri dari 8-9 jam tidur pada malam hari dan 2 jam di siang hari (Yunita, 2021). Hal itu tentunya akan berdampak buruk terhadap perkembangan tumbuh anak dan kesehatan anak, akibatnya muncul masalah kesehatan yaitu kualitas tidur yang buruk pada anak (Abdurrah et al., 2020). Anak usia 9–12 tahun, penggunaan media elektronik (televisi, game online, ponsel, komputer, waktu pemakaian perangkat) secara umum dan sebelum tidur serta kehadiran mereka di kamar tidur dikaitkan dengan waktu tidur yang lebih larut dan durasi tidur yang lebih pendek. Selain itu, kami menemukan bukti adanya hubungan antara penggunaan game online sebelum tidur serta total waktu menatap layar dengan kualitas tidur dan terbangun di malam hari (Lund, Sølvhøj, & Danielsen, 2021).

Peran perawat sebagai edukator di masyarakat khususnya pada orang tua tentang perubahan yang terjadi pada anak yang mulai terpapar kecanduan *game online* serta perubahan waktu, sifat, dan menjelaskan tanda-tanda kecanduan pada remaja sampai tingkat kecanduan yang tinggi serta memberikan pendidikan kesehatan pada seseorang yang mengalami kecanduan *game online* agar lebih bijak dalam menggunakan teknologi dalam bidang internet khususnya pada game online. Selain dari itu peran perawat dalam kecanduan game online adalah sebagai *role model*, karena kita sebagai perawat adalah generasi penerus bangsa dalam bidang kesehatan oleh karena itu kita harus bisa mendorong atau meningkatkan tingkat kesehatan dimulai dari diri kita sendiri sebagai *role model*. Berdasarkan dari uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada anak usia 9-12 tahun di SDN Grujugan Kidul 1”

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Permasalahan hubungan bermain game online dengan kualitas tidur pada anak dapat muncul karena aktifitas bermain game secara berlebihan yang dapat mengganggu aktifitas tidur. Lamanya waktu yang dihabiskan untuk bermain game online dapat merugikan kesehatan anak terutama kualitas tidurnya, berpotensi mengakibatkan gangguan tidur dan kurangnya istirahat yang cukup.

2. Pertanyaan Masalah

1. Bagaimanakah kecanduan bermain game online pada anak usia 9-12 tahun di SDN Grujugan Kidul 1
2. Bagaimanakah kualitas tidur pada anak pada anak usia 9-12 tahun di SDN Grujugan Kidul 1
3. Bagaimanakah hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur anak pada pada anak usia 9-12 tahun di SDN Grujugan Kidul 1

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada anak usia 9-12 tahun di SDN Grujugan Kidul 1

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari peneliti diantaranya:

- a. Mengidentifikasi kecanduan bermain game online anak usia 9-12 tahun di SDN Grujugan Kidul 1
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada anak usia 9-12 tahun di SDN Grujugan Kidul 1
- c. Menganalisis hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada anak usia 9-12 tahun di SDN Grujugan Kidul 1

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi ilmu keperawatan dan iptek

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi dibidang kesehatan terutama bagi profesi keperawatan dalam melakukan keperawatan pada anak yang mempunyai masalah gangguan kualitas tidur karena game online.

2. Bagi profesi keperawatan

Dapat digunakan sebagai tambahan ilmu untuk meningkatkan asuhan keperawatan kepada anak yang memiliki masalah gangguan kualitas tidur karena game online.

3. Bagi para orang tua

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi para orang tua untuk senantiasa mengawasi putra dan putri dalam bermain khususnya bermain game online.

4. Bagi siswa

Diharapkan dapat memanfaatkan waktu sebaik mungkin dan membatasi dalam bermain game online sehingga kualitas dan kebutuhan tidurnya baik dan terpenuhi.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai masukan kepada peneliti selanjutnya berupa informasi dalam melanjutkan penelitian selanjutnya.

