

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kualitas tidur adalah faktor yang menentukan apakah seseorang terbangun dengan energi atau tidak. Setiap orang memiliki kebutuhan, gaya hidup, dan kebiasaan yang berbeda, yang menentukan “berkualitas” (Pacheco, 2021). Kualitas tidur yang baik akan meningkatkan daya tahan imunitas, menjaga keseimbangan mental, mengurangi stres karena rileks, dan menjaga kesehatan sistem tubuh (Putra & Kriswanto, 2019; Gunarsa & Wibowo, 2021). Tidur yang buruk, bagaimanapun, meningkatkan kemungkinan masalah medis yang serupa dengan gangguan fisik, seperti kelelahan, lemah, dan tanda vital yang tidak konsisten (Budyawati et al., 2019). Dalam kasus remaja, kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi prestasi akademik mereka di sekolah, seperti menurunkan konsentrasi mereka, menjadi lebih lelah, dan mengalami masalah kesehatan yang mengganggu kegiatan sekolah (Sonda et al., 2021).

Sebuah penelitian oleh *National Sleep Foundation* (NSF) menemukan bahwa 15% anak-anak berusia di bawah 18 tahun mengatakan bahwa mereka lelah di siang hari dan 60% mengatakan bahwa mereka mengantuk saat di sekolah. Menurut NSF (2018), Remaja harus tidur antara 8 dan 10 jam per malam. Studi Saputra (2017) menemukan bahwa 24 remaja, atau 55,8% dari remaja, memiliki kualitas tidur yang buruk. Selain itu, penelitian Alem Habibi (2020) menemukan bahwa tingkat tidur anak-anak kelas XI di SMK Seruyan Tengah dikaitkan dengan kebiasaan bermain game dan kecanduan bermain *game online*. Hasil menunjukkan bahwa 36 orang yang menjawab (65,5% dari total responden) mengatakan mereka memiliki kualitas tidur yang buruk.

Perkembangan teknologi internet yang sangat pesat mengikuti perkembangan *game online*. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan kecanduan *game* sebagai kondisi resmi dalam ICD terbaru. seperti yang dinyatakan oleh Kementerian Kesehatan RI (2018). ICD adalah standar global yang digunakan oleh praktisi kesehatan di seluruh dunia untuk melaporkan penyakit dan kondisi kesehatan. Tahun 2018, *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa gangguan bermain *game* termasuk dalam golongan penyakit mental setelah dimasukkan ke dalam daftar *draft beta International Classification of Diseases*. Menurut *American Medical Association* (AMA), sembilan puluh persen remaja Amerika bermain *game online* pada tahun 2016. Selain itu, lima juta remaja, atau 15% dari kelompok tersebut, mengalami kecanduan *game online*. 216 juta orang bermain *game online* di Indonesia, Thailand, Malaysia, Filipina, dan Singapura di Asia Tenggara.

Sebagai hasil dari survei Sebuah studi dari 2019 hingga 2020, Asosiasi Penyelenggara Jasa *Internet* Indonesia (APJII) mengetahui bahwa 196,7 juta orang di Indonesia menggunakan internet, atau 73,7% dari total penduduk secara keseluruhan. Hasil survei AAPJII menemukan bahwa tidak hanya jumlah dan penetrasi tetapi juga perilaku pengguna *internet*, khususnya dampak pandemi COVID-19. Sebagian besar pengguna *internet* menggunakan internet selama lebih dari 8 jam setiap hari, tetapi perilaku ini kemudian berubah selama pandemi, termasuk penggunaan media *online* oleh pengguna. Video adalah jenis konten hiburan yang paling populer. (49,3%), *game* (16,5%), dan musik (15,3%) (APJII, 2020).

Game online adalah tempat di mana Permainan dunia maya terhubung ke satu sama lain melalui jaringan *internet*.. Studi yang dilakukan oleh Kuswanto (2021) tentang Hubungan Durasi Waktu Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Sriwijaya Negara Palembang nilai $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$ dinyatakan adanya hubungan antara keduanya. Studi oleh Yuni Arroh Manita et al. (2023), menemukan hubungan antara durasi bermain *game online* dan kualitas tidur

remaja dalam tinjauan Q.S. Arrum:23. Nilai $p = 0,000$ atau nilai $p < 0,05$ menunjukkan hubungan antara keduanya.

Remaja menjadi kecanduan bermain *game online*, sehingga mereka menghabiskan waktu sepanjang hari, termasuk waktu tidur, untuk bermain *game online*. Oleh karena itu, masalah baru terkait kualitas tidur remaja muncul. Kurang tidur dapat menyebabkan depresi dan stres. Nurdilla (2018), dikutip dari Lam (2014).

Studi pendahuluan dilakukan di SMK Budhi Warman 1 Jakarta pada tanggal 2 Mei 2024. 12 responden menerima kuesioner. Dari 12 orang responden, 9 adalah laki-laki dan 3 perempuan; 1 orang berusia 16 tahun (8,3%) dan 11 orang berusia 17 tahun (91,7%). Dari 12 responden, 9 (75%) mengalami masalah tidur. Menunjukkan bahwa 10 (83,3%) responden mereka sering bermain *game online* sebelum tidur, mengganggu waktu tidur mereka. Peneliti ingin mengetahui apakah ada korelasi antara bermain *game online* yang lama dan kualitas tidur remaja di SMK Budhi Warman 1 di Jakarta.

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang diatas penelitian oleh *National Sleep Foundation* (2018) menemukan bahwa bermain *game online* di malam hari dapat mengganggu kualitas tidur remaja, yang berdampak pada kelelahan, kurang fokus, dan hasil belajar yang buruk, sehingga peneliti ingin melihat “apakah ada hubungan lama bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja di SMK Budhi Warman 1 Jakarta?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Lama Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur Remaja di SMK Budhi Warman 1 Jakarta..

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik (usia dan jenis kelamin) remaja di SMK Budhi Warman 1 Jakarta.

1.3.2.2 Mengidentifikasi distribusi frekuensi Lama Bermain *Game Online* Remaja di SMK Budhi Warman 1 Jakarta.

1.3.2.3 Mengidentifikasi distribusi frekuensi Kualitas Tidur Remaja di SMK Budhi Warman 1 Jakarta.

1.3.2.4 Mengetahui Hubungan Lama Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur Remaja di SMK Budhi Warman 1 Jakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Untuk Remaja

Diharapkan hasil penelitian ini akan menambah pengetahuan atau informasi tentang waktu lama bermain *game online* dengan kualitas tidur. Diharapkan juga anak remaja dapat mengetahui batasan waktu lama bermain *game online* yang baik, serta kualitas tidur yang baik dan efek yang dihasilkannya.

1.4.2 Manfaat Untuk Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan tambahan bagi pengembangan ilmu keperawatan di Universitas MH Thamrin, khususnya dalam ilmu keperawatan anak serta dapat dijadikan tambahan kepustakaan dalam pengembangan penelitian tentang hubungan lama bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja.

1.4.3 Manfaat Untuk Penelitian Lain

Menggunakan variabel lain yang belum diteliti, penelitian ini diharapkan menjadi sumber referensi untuk penelitian lebih lanjut tentang hubungan antara bermain *game online* yang lama dan kualitas tidur remaja.

1.4.4 Manfaat untuk profesi perawat

Diharapkan penelitian ini akan menambah pengetahuan bagi profesi keperawatan, khususnya keperawatan anak, tentang hubungan lama antara bermain *game online* dan kualitas tidur di SMK Budhi Warman1 di Jakarta.