



Perilaku Bermain Game Online Terhadap Insomnia Pada Remaja Di Bogor

Nourmayansa Vidya Anggraini ¹, Diah Ratnawati ²

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi Sarjana Keperawatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia

² Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi Profesi Ners, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:

nourmayansa@upnvj.ac.id



Keywords:

Online Games, Insomnia,
Teenagers

ABSTRACT

Objective: Communication technology is growing rapidly, including the internet. One of the negative impacts is the excessive use of online games. The users are not only from among children but primarily teenagers. Internet use among adolescents aged 15-19 years reaches 91%. Unhealthy internet use has a significant risk, including addiction to online games. Addiction to online games can lead to sleep problems and insomnia. Insomnia is a condition of a person with sleep disturbances to difficulty sleeping.

Methods: This study used a non-experimental research design with a cross-sectional approach. The goal is to see whether or not there is a relationship between the dependent and independent variables. The independent variable of this study is the behavior of playing online games in adolescents. The independent variable in this study is the insomnia scale. The sampling technique used in this research is purposive sampling. The sample used is included in the inclusion criteria, namely all students who are actively attending SMAN X Bogor and have cellphones, with the number of samples in this study amounting to 170 students. Data collection using an instrument in the form of a questionnaire. Data analysis was carried out using the SPSS for windows version 25.0 program. Data analysis in this study is the univariate analysis by distributing frequency and proportion to describe the data on the characteristics of respondents age, gender, youth. Meanwhile, we used bivariate analysis to determine the relationship between online game playing behavior and insomnia scale in adolescents at SMAN X Bogor. Analysis using Chi-square test with a significance level of 5%.

Results: The result of this study is that there is a relationship between online gaming behavior and insomnia in adolescents.

Conclusion: Based on the results of the study, several things that can be recommended are teenagers should limit themselves in playing online games and be able to manage their time to sleep, so they are not disturbed, parents should supervise and schedule teenagers' daily activities, schools should implement rules and sanctions for teenagers who like to fall asleep during lessons to maintain discipline in behavior, nurses should be able to provide counseling to the community and nursing care when dealing with teenagers with online game playing behavior that has affected their sleep patterns.

PENDAHULUAN

Ilmu dan teknologi semakin berkembang dengan pesat. Teknologi informasi dan komunikasi memberikan peran penting pada era globalisasi sekarang di berbagai aspek kehidupan manusia. Informasi dapat ditemukan di aplikasi teknologi informasi ini, misalnya terkait kesehatan, hobi, rekreasi, dan rohani. Hal ini tentunya membawa perubahan pada masyarakat di berbagai aktivitas. Pembaharuan-pembaharuan di bidang teknologi ini membuat banyaknya temuan-temuan baru yang bisa dimanfaatkan masyarakat sebagai sarana untuk meningkatkan kesejahteraan dalam manusia. Teknologi yang banyak digunakan sekarang adalah internet. Internet menjadi media komunikasi dan bagian kehidupan sehari-hari masyarakat. Internet sangat mudah di akses dari berbagai tempat dan memberikan kemudahan bagi penggunaannya guna mendapatkan informasi dari dalam maupun negeri. Pada tahun 2017, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 54.68% dari total populasi atau 143.62 juta dari total penduduk Indonesia yaitu 262 juta orang. (Internet & Indonesia, 2017) melakukan survey dan menunjukkan hasil bahwa 171.71 juta orang dari total populasi Indonesia menggunakan internet di Indonesia.

Selain digunakan untuk mencari informasi, sebagian masyarakat menggunakan internet untuk game online. Game online ini mempengaruhi dua panca indera manusia yang bekerja, yaitu indera penglihatan dan pendengaran. Menurut Masya & Candra, 2016, perkembangan game online sangat pesat di dunia dan banyak penggunaannya di saat sekarang. Pada usia 15-19 tahun menggunakan internet dengan menggunakan *smartphonetablet* sebesar 93.9% dan menggunakan internet untuk bermain game online sebanyak 54.13%. Data *Newzoo (Global Games Market Report)* pada tahun 2018 tentang pengguna game online di dunia sebesar 1.2 milyar. Hal ini menunjukkan bahwa pengguna game online di dunia sebanyak 50% dari total populasi. Sedangkan data di Indonesia pengguna game online sebanyak 82 juta jiwa.

Pengguna game online ini tidak hanya dari usia anak tetapi kebanyakan adalah pada remaja. Penggunaan internet pada usia 15-19 tahun sebesar 91%. (Shindy, 2013) mengatakan bahwa remaja akan tumbuh dan berkembang menjadi dewasa. Pencarian jati diri merupakan salah satu sifat pada usia remaja. Survey dari (Taylor Nelson Sofres, 2018) di Indonesia menyebutkan bahwa remaja mendominasi pengguna internet di Indonesia. Hasil survey ini menyatakan

bahwa 35% remaja menggunakan internet untuk keperluan game online dan 55% diantaranya adalah remaja laki-laki.

Remaja merupakan salah satu kelompok yang berisiko. Populasi berisiko (at risk population) merupakan sekelompok orang (populasi) yang terpapar faktor risiko dan memberi ancaman terhadap kesehatan (Stanhope, 2010). (Allender, J., Rector, C., & Warner, 2014) mendukung pernyataan tersebut dengan mendefinisikan populasi berisiko sebagai kumpulan orang yang memiliki kemungkinan masalah kesehatan dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko yang muncul. Semakin tinggi tingkat risiko secara tidak langsung berhubungan dengan kerentanan terhadap masalah kesehatan seseorang (Allender, J., Rector, C., & Warner, 2014). Faktor risiko dipengaruhi oleh kondisi biologis, lingkungan tempat tinggal, gaya hidup dan sistem perawatan kesehatan (Allender, J., Rector, C., & Warner, 2014).

Masalah yang ditemukan pada remaja akhir diantaranya adalah kurangnya pemenuhan kebutuhan. Hal ini penting diperhatikan guna meningkatkan kesehatan remaja. Tetapi hal yang sering ditemukan adalah remaja seringkali tidur terlalu malam dan musti bangun pagi. Remaja yang masih sekolah harus bangun pagi terkait dengan kewajibannya sebagai seorang pelajar. Kebutuhan tidur remaja adalah kurang lebih 8-9 jam/hari. Pada saat sekarang seringkali ditemukan remaja yang mengalami gangguan tidur. Hal ini banyak ditemukan pada remaja laki-laki. Gangguan tidur tersebut diantaranya adalah remaja laki-laki suka bermain game menggunakan komputer, handphone, ataupun televisi.

Salah satu tujuan remaja menggunakan game online adalah mencari teman. (Lam, 2014) menyatakan bahwa resiko yang besar akan timbul pada seorang yang kecanduan game online, diantaranya yaitu muncul masalah tidur hingga terjadi insomnia. Insomnia merupakan suatu kondisi seseorang dengan gangguan tidur hingga sulit tidur. Tidak jarang bahwa insomnia akan berpengaruh terhadap aktifitas seseorang. (Owens et al., 2014) mengatakan bahwa penggunaan game online yang berlebihan dan terus-menerus merupakan suatu gaya hidup yang menjadi penyebab insomnia. Penelitian yang dilakukan (Lam, 2014) menghasilkan bahwa durasi tidur yang pendek dan kualitas tidur yang buruk akan dialami oleh remaja yang kecanduan game online sehingga menyebabkan insomnia. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Nurdilla, Arneliwati, & Elita, 2018)

menyatakan insomnia disebabkan karena remaja cenderung menghabiskan waktunya untuk bermain game online dan melupakan waktu untuk istirahat dan tidur. Menurut (Surbakti, 2017) bahwa masyarakat cenderung belum memahami dampak dari game online, baik dampak positif maupun negatif. (Shindy, 2013) menyatakan bahwa bermain game online terlalu lama dapat berpengaruh terhadap kebutuhan tidur yang kurang pada remaja. Permainan game online ini sebenarnya tidak mengenal usia maupun jenis kelamin.

Salah satu kebutuhan dasar manusia adalah tidur. Setiap individu pasti membutuhkan tidur. Banyak manfaat yang didapatkan jika tidur yang cukup, diantaranya yaitu dapat menjaga stamina dan kesehatan. Hal inilah yang menyebabkan setiap individu harus terpenuhi kebutuhan tidurnya (Kozier, 2015). Tidur merupakan suatu periode istirahat tubuh dan jiwa. Apabila kurang tidur, maka konsentrasi akan berkurang juga. Hal ini sering terjadi pada remaja. Kurangnya konsentrasi ini menyebabkan banyak hal, diantaranya menjadi hiperaktif, emosi, sering mudah marah, tersinggung, kurang bisa mengendalikan diri, dan hal lainnya. Hal ini jika terus menerus ada pada tubuh maka akan menyebabkan turunnya imunitas tubuh. Berdasarkan fenomena di atas, maka dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan perilaku bermain game online dengan insomnia pada remaja di SMAN X Bogor.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian non eksperimen dengan pendekatan *cross-sectional*. Tujuannya yaitu untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara perilaku bermain game online dengan insomnia pada remaja. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Sampel yang digunakan yang termasuk dalam kriteria inklusi yaitu seluruh siswa yang aktif bersekolah di SMAN X Bogor dan mempunyai handphone. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 170 siswa. Pengambilan data menggunakan instrumen berupa kuesioner. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program SPSS for windows versi 25.0. Analisa data dalam penelitian ini adalah analisa univariat dengan mendistribusikan frekuensi dan proporsi untuk menggambarkan data karakteristik responden usia, jenis kelamin, remaja. Sedangkan analisa bivariate untuk mengetahui hubungan perilaku bermain game online dengan skala insomnia pada remaja di SMAN X Bogor. Analisa menggunakan uji

Chi-square dengan tingkat kemaknaan 5%.

HASIL

Hasil dari penelitian ini terlihat dari beberapa tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi responden menurut Usia

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
<16	64	37.6
>16	106	62.4
Total	170	100.0

Berdasarkan tabel 1 diatas, menunjukkan dari 170 responden yang memiliki usia <16 yang diteliti, terdapat 64 responden (37.6%) Selain itu, dari 170 responden yang menunjukkan usia >16 sebanyak 106 responden (62,4%).

Tabel 2. Distribusi responden menurut jenis kelamin

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Perempuan	79	46.5
Laki-Laki	91	53.5
Total	170	100.0

Berdasarkan tabel 2 diatas, menunjukkan dari 170 responden yang teliti terdapat 91 responden (53.5%) berjenis kelamin laki-laki dan 79 responden (46.5%) berjenis kelamin perempuan. Jadi hasil penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas responden adalah laki-laki.

Tabel 3. Distribusi responden menurut Bermain Game Online

Bermain Game Online	Frekuensi	Persentase (%)
Intens	96	56.5
Tidak Intens	74	43.5
Total	170	100.0

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa dari 170 responden dapat dilihat bahwa 96 responden (56,5%) bermain game online yang Intens, 74 responden (43,5%) bermain game online tidak intens. Hasil statistik menyebutkan bahwa lebih banyak 96 responden (56,5%) bermain game online yang intens dibandingkan bermain game online yang tidak intens.

Tabel 4. Distribusi responden menurut Skala Insomnia

Skala Insomnia	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	62	36.5
Sedang	63	37.1
Berat	45	26.5
Total	170	100.0

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil terkait skala insomnia yaitu insomnia ringan sebesar 62 responden (36.5%), insomnia sedang 63 responden (37.1%) dan insomnia berat 45 responden (26.5 %), hasil statistik menyebutkan bahwa lebih banyak 63 responden (37.1%) dengan remaja insomnia sedang.

Tabel 5. Hubungan Perilaku Game Online Dengan Insomnia pada Remaja

Game Online	Skala Insomnia						Total	P Value
	Insomnia ringan		Insomnia sedang		Insomnia Berat			
	n	%	n	%	n	%		
Intens	27	28.1	42	43.8	27	28.1	96	100
Tidak intens	34	45.9	21	28.4	19	25.7	74	
Total	61	35.9	63	37.1	46	27.1	170	

Berdasarkan tabel diatas bahwa dari 170 responden dengan bermain game online yang intens, yang diteliti 27 responden (28.1 %) menunjukkan insomnia ringan, 42 responden (43.8%) dengan insomnia sedang dan 27 (28.1%) mengalami insomnia berat, dan pada penelitian bermain game online tidak intens 34 responden (45,9 %) menunjukkan insomnia ringan, pada bermain game online yang tidak intens 21 responden (28.4%) mengalami insomnia sedang, dan pada 19 responden (25.7%) mengalami insomnia berat.

Hasil analisa data menunjukkan p value = 0,040. Hasil ini berarti p value < 0,05 dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku bermain game online dengan insomnia pada remaja. Hasil penelitian juga didapatkan data sebanyak 63% remaja di SMA Negeri X, Bogor memiliki kebiasaan bermain game online dengan skala insomnia sedang, dan beberapa remaja menunjukkan 96 % responden bermain game online yang intens.

PEMBAHASAN

Angka kecanduan games online di internet pada remaja lebih banyak ditemukan daripada usia dewasa. Hasil penelitian yang dilakukan pada 236 responden di Italia pada usia 13-50 tahun bahwa usia muda lebih banyak menggunakan internet (Ferraro, Caci, D’Amico, & Di Blasi, 2007). Remaja rentang usia 15-17 tahun cenderung melakukan aktivitas game online. (Ha & Hwang, 2014) menyatakan bahwa pada usia remaja antara 15-17 tahun merupakan usia yang lebih senang melakukan aktivitas fisik guna meningkatkan kesenangan pribadi. (Kuss & Griffiths, 2012) mengatakan bahwa remaja usia 15-17 tahun tertarik dengan game online yang berkembang dan menghabiskan waktu untuk bermain game online dibandingkan dengan melakukan aktivitas lainnya.

Angka kejadian kecanduan internet pada dewasa lebih rendah dibandingkan dengan remaja. Penelitian (Jap, Tiatri, Jaya, & Suteja, 2013) menunjukkan hasil bahwa 1 dari 10 remaja di Indonesia kecanduan internet.

Faktor lain yang mempengaruhi kecanduan game online internet adalah faktor jenis kelamin. Hasil penelitian (Raeder, Larson, Li, & Fuller-rowell, 2008) yang dilakukan di Korea menunjukkan bahwa 56.086 siswa, yang terdiri dari 28.712 siswa laki-laki dan 27.374 siswa perempuan dari 400 sekolah menengah atas dan 400 sekolah menengah pertama menunjukkan bahwa 1,9% perempuan dan 3,6% laki-laki memiliki kecanduan internet. Prevalensi kecanduan internet lebih tinggi pada laki-laki digunakan untuk games online, sedangkan pada perempuan digunakan untuk akses social media. Penyebab laki-laki menggunakan games online adalah karena sifat bawaan laki-laki yang lebih tertarik untuk berpetualang dan aksi, sedangkan pada perempuan lebih tertarik dengan situasi yang aman dan damai. (Jiang, 2014) menyatakan bahwa

frekuensi tingkat penggunaan internet game online pada perempuan lebih sedikit daripada laki-laki. Hal ini dikarenakan laki-laki merasa bahwa hal ini merupakan suatu hiburan yang membuat remaja laki-laki lebih bahagia karena adanya tantangan-tantangan yang ada di game online. (Saiful, 2018) menyatakan bahwa game online banyak dilakukan oleh remaja laki-laki sehingga menyebabkan munculnya gangguan tidur. Remaja cenderung asyik bermain games daripada istirahat. Remaja berisiko lebih tinggi dari akibat kecanduan internet karena tingkat pengendalian yang lebih rendah dan memiliki rasa yang antusias. (Kuss & Griffiths, 2012) menyatakan remaja rentan bermain game online karena ketertarikannya dan akan menghabiskan waktunya untuk bermain game online.

Berkelompok merupakan hal yang penting pada seorang remaja. Hal ini dikarenakan bahwa dengan berkelompok akan membuat remaja mempunyai suatu status sosial di kalangan remaja. Remaja lebih banyak mengikuti hal yang dilakukan oleh teman sebayanya daripada keluarganya. Teknologi saat ini serba canggih dan modern. Teknologi ini berkaitan dengan gaya hidup remaja. Seorang remaja bisa menghabiskan lebih dari 5 jam sehari guna bermain di dunia maya. Perilaku remaja tersebut selain dipengaruhi oleh teman sebaya juga dipengaruhi oleh faktor keluarga, diantaranya pekerjaan, pendidikan, dan tingkat pendapatan orang tua.

Pada era globalisasi ini banyak terjadi perubahan dalam masyarakat. Masyarakat cenderung intens menggunakan teknologi dalam kesehariannya. Hasil penelitian yang dilakukan menurut (Mawitjere, Onibala, & Ismanto, 2017) menunjukkan hasil bahwa dari 39 responden ditemukan sebanyak 29 responden (74.4%) mengalami kejadian insomnia ringan. *Smartphone* merupakan salah satu teknologi informasi yang banyak digunakan saat ini. *Smartphone* memiliki kemampuan yang canggih dalam menjalankan tujuan aplikasi-aplikasi umum. Dilihat dari keintensitasan seorang remaja menggunakan internet untuk game online sangat besar. (Yuwono, 2013) menyatakan bahwa intensitas atau durasi bermain game online berpengaruh terhadap kecerdasan emosi remaja. Selain itu juga berpengaruh terhadap faktor naiknya tingkatan bermain game online yang membuat remaja merasa penasaran untuk terus bermain hingga tingkatan yang sulit sebagai suatu tantangan. Hasil penelitian (Hudo., 2015) menyatakan bahwa menggunakan 60 menit lebih lama tertidur daripada waktu biasanya merupakan dampak dari pemakaian *smartphone* dalam waktu yang lama. Hal inilah

yang menyebabkan remaja terlambat untuk tidur. Hasil penelitian (Nowreen & Ahad, 2018) juga menunjukkan bahwa 62.7% pengguna *smartphone* memiliki kualitas tidur yang rendah. Penelitian Salamanja (2015) bahwa 74.7% siswa SMK di Semarang intens menggunakan gadget dengan durasi ≥ 12 jam sehari dan 40.3% remaja menyatakan bahwa terdapat hubungan antara insomnia dan keintensitasan penggunaan gadget.

Seorang yang tidurnya berkualitas, maka kebugaran dan kesegaran akan muncul pada tubuh saat terbangun dari tidur. Seorang dengan tidur yang berkualitas maka tidak akan terlihat lelah dan gelisah pada saat bangun tidur. (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019) menyatakan bahwa kondisi yang dapat dialami seseorang yang kurang tidur diantaranya adalah konsentrasi saat belajar akan menurun, kondisi kesehatan tubuh akan menurun, kulit akan terlihat lebih tua, stress akan meningkat, hingga menjadi pelupa. Permainan dengan menggunakan game online ini menurut (Adrian, 2020) akan membuat seseorang bermain hingga berjam-jam dan melupakan atau tidak memedulikan hal-hal lainnya.

Prevalensi tentang gangguan tidur yang dialami oleh remaja di Indonesia mencapai sekitar 62.5% (Natalita dkk, 2016). Salah satu penyebab remaja mengalami gangguan tidur hingga insomnia menurut (Saputra, 2013) adalah karena faktor gaya hidup. Faktor gaya hidup yang dialami remaja diantaranya adalah penggunaan internet yang dilakukan secara berlebihan. Gaya hidup pada remaja cenderung dipengaruhi oleh teman sebayanya daripada keluarganya (Anggraini, Mulyono, Fitriyani, & Putri, 2021). Selain itu, menurut (Owens et al., 2014) bahwa pola hidup yang buruk karena aktivitas penggunaan media elektronik yang berlebihan menyebabkan seorang remaja menjadi insomnia. Penelitian (Mawitjere et al., 2017) menghasilkan bahwa dari 29 responden dari 39 responden yang menggunakan gadget mengalami insomnia ringan. Hasil penelitian (Mawitjere et al., 2017) didapatkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan insomnia pada remaja. Hal yang senada juga diungkapkan dari hasil penelitian (Nurdilla et al., 2018) bahwa kecanduan game online berpengaruh terhadap kualitas tidur remaja. Remaja yang melakukan kegiatan game online cenderung melupakan waktu untuk beristirahat dan lebih banyak menambah waktu untuk bermain. Semakin tinggi kecanduan internet bermain game online maka kualitas tidur akan semakin buruk.

Penelitian ini sesuai dengan yang dilakukan oleh peneliti yaitu melakukan penelitian tentang kecanduan game online yang berhubungan dengan istirahat dan tidur.

Pakar psikolog yang berasal dari Amerika Serikat menemukan bahwa 6% dari pengguna internet mengalami kecanduan internet. Penyebab orang kecanduan internet diantaranya adalah karena seorang gamers akan mendapatkan suatu kepuasan tersendiri dalam suatu permainan yang tidak ditemukan di dunia nyata. Fenomena bermain game banyak ditemukan pada remaja di Indonesia. Sementara itu (Brunu, 2016) melakukan penelitian tentang gangguan tidur dengan menggunakan metode *Sleep Disturbances Scale for Children (SDSC)* dengan hasil bahwa prevalensi gangguan tidur pada populasi kontrol sebesar 73.4%. Sementara itu (Natalita dkk, 2016) menjelaskan bahwa prevalensi gangguan tidur pada remaja di Indonesia sebesar 62.5%. SDSC menjelaskan penyebab gangguan tidur tersebut diantaranya adalah gangguan tidur-bangun sebesar 62.9%.

Penelitian (Permadi A & Khusnal E, 2017) menyatakan bahwa hubungan antara perilaku dan keseringan penggunaan gadget akan semakin mengurangi kualitas tidur. Apabila kualitas tidur seorang remaja buruk maka akan memberikan dampak negative diantaranya yaitu kemampuan metabolisme tubuh tidak akan bekerja dengan baik. Hal ini tentunya akan berpengaruh terhadap kesehatan, konsentrasi dan menjadi tidak produktif yang akhirnya akan menurunkan prestasi. Penyebab seorang remaja mengalami kecanduan game online adalah ketidakmampuan remaja dalam melakukan control diri ketika bermain game online (Puspita & Mulyana, 2018). Durasi bermain game mempengaruhi kecerdasan emosi remaja (Yuwono, 2013).

Penelitian senada dilakukan oleh (Luas, Maramis, 2019) di SMA Advent Tanah Putih Likupang Barat, dimana dari 136 remaja, terdapat 107 (78%) remaja yang mengalami insomnia dan 29 (21,3%) remaja tidak mengalami insomnia. Berdasarkan penelitian ini terlihat bahwa remaja merupakan populasi yang sering mengalami insomnia selain lansia. Kualitas tidur remaja kurang terpenuhi akibat perilaku penggunaan gadget (Permadi A & Khusnal E, 2017). Banyak dampak yang ditimbulkan jika kualitas tidur remaja buruk, diantaranya yaitu kurangnya konsentrasi belajar, mengantuk, dan mudah lelah. Hal ini jika tidak segera diatasi maka akan menyebabkan seorang remaja mengalami penurunan prestasi belajar.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan p-value 0,040. Hal ini berarti p value < 0,05, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku bermain game online dengan insomnia pada remaja. Lingkungan teman sebaya berpengaruh terhadap gaya hidup remaja. Di samping itu, orang tua sangat penting dalam berperan membimbing dan memberikan contoh bagi remaja supaya tercipta kesehatan yang maksimal.

SARAN

Beberapa hal yang dapat dijadikan rekomendasi adalah remaja hendaknya membatasi diri dalam bermain game online dan mampu mengatur waktunya untuk tidur agar tidak terganggu, orang tua hendaknya mengawasi maupun mengatur jadwal kegiatan sehari-hari remaja, sekolah hendaknya menerapkan tata tertib dan sanksi bagi remaja yang suka tertidur saat pelajaran berlangsung untuk menjaga kedisiplinan dalam perilaku, tenaga perawat hendaknya rutin dalam melakukan pendidikan kesehatan pada masyarakat dan asuhan keperawatan dalam memberikan penanganan pada remaja dengan perilaku bermain game online yang sudah mempengaruhi pola tidurnya. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti dengan desain penelitian quasi-experimental dengan memberikan intervensi terapi komplementer atau modalitas yang merupakan inovasi baru untuk mengatasi perilaku bermain game online yang intens pada remaja serta sekaligus menurunkan skala insomnianya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, K. (2020). *Ciri-Ciri Kecanduan Permainan Daring Dan Cara Mengatasinya*.
- Allender, J., Rector, C., & Warner, K. (2014). *Community & Public Health Nursing: Promoting And Protecting The Public's Health* (8Th Ed.). New York: Lippincot Williams&Wilkins.
- Anggraini, N. V., Mulyono, S., Fitriyani, P., & Putri, R. B. (2021). Pencapaian Berat Badan Ideal Dengan Menggunakan Self Monitoring Dikalangan Remaja Smp Di Jakarta. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 253–249.
- Brunu. (2016). *Remaja Dan Masalahnya*. Bandung: Alfabeta.
- Ferraro, G., Caci, B., D'amico, A., & Di Blasi, M. (2007). Internet Addiction Disorder: An Italian Study. *Cyberpsychology And Behavior*, 10(2), 170–175. <https://doi.org/10.1089/Cpb.2006.9972>

- Ha, Y. M., & Hwang, W. J. (2014). Gender Differences In Internet Addiction Associated With Psychological Health Indicators Among Adolescents Using A National Web-Based Survey. *International Journal Of Mental Health And Addiction*, 12(5), 660–669. <https://doi.org/10.1007/S11469-014-9500-7>
- Hudo., L. (2015). *Gadget Mengganggu Waktu Tidur Remaja*.
- Internet, A. P. J., & Indonesia. (2017). *Penetrasi Dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia*.
- Jap, T., Tiatri, S., Jaya, E. S., & Suteja, M. S. (2013). The Development Of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire. *Plos One*, 8(4), 4–8. <https://doi.org/10.1371/Journal.pone.0061098>
- Jiang, Q. (2014). Internet Addiction Among Young People In China: Internet Connectedness, Online Gaming, And Academic Performance Decrement. *Internet Research*, 24(1), 2–20. <https://doi.org/10.1108/Intr-01-2013-0004>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Ancaman Akibat Kurang Tidur*. Jakarta: Direktorat P2ptm Kementrian Kesehatan Ri.
- Kozier. (2015). *Fundamental Of Nursing*. New York: Addison Wesley.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet Gaming Addiction: A Systematic Review Of Empirical Research. *International Journal Of Mental Health And Addiction*, 10(2), 278–296. <https://doi.org/10.1007/S11469-011-9318-5>
- Lam, L. T. (2014). Internet Gaming Addiction, Problematic Use Of The Internet, And Sleep Problems: A Systematic Review. *Current Psychiatry Reports*, 16(4). <https://doi.org/10.1007/S11920-014-0444-1>
- Luas, Maramis, & W. (2019). *Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Advent Tanah Putih Likupang Bara*.
- Mawitjere, O., Onibala, F., & Ismanto, Y. (2017). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di Sma Negeri 1 Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan Unsrat*, 5(1), 104905.
- Natalita Dkk. (2016). *Hubungan Lama Permainan Game Online Dengan Pola Tidur Anak Usia 10-12 Tahun Di Wilayah Jaten Kabupaten Karanganyer*.
- Nowreen, N., & Ahad, F. (2018). Effect Of Smartphone Usage On Quality Of Sleep In Medical Students. *National Journal Of Physiology, Pharmacy And Pharmacology*, 8(9), 1366. <https://doi.org/10.5455/Njppp.2018.8.0620009062018>
- Nurdilla, N., Arneliwati, & Elita, V. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jom Fkp*, 5(2), 120–126. Retrieved From <https://jom.unri.ac.id/Index.php/Jompsik/Article/View/21007/20329>
- Owens, J., Au, R., Carskadon, M., Millman, R., Wolfson, A., Braverman, P. K., ... O'brien, R. F. (2014). Insufficient Sleep In Adolescents And Young Adults: An Update On Causes And Consequences. *Pediatrics*, 134(3), E921–E932. <https://doi.org/10.1542/Peds.2014-1696>
- Permadi A & Khusnal E. (2017). *Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di Sma N 1 Srandakan Bantu*.
- Puspita & Mulyana. (2018). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Akhir*.
- Raeder, J., Larson, D., Li, W., & Fuller-Rowell, E. L. K. T. (2008). *Openggcm Simulations For The Themis Mission*. 535–555. <https://doi.org/10.1007/S11214-008-9421-5>
- Saiful. (2018). *Perbandingan Antara Laki- Laki Dengan Perempuan Dalam Penggunaan Game Online Sehingga Mengalami Gangguan Tidur*.
- Saputra, L. (2013). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Tangerang Selatan: Binarupa Aksara.
- Shindy. (2013). *Hubungan Frekuensi Game Online Dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Anak Usia Remaja Di Sma Muhammadiyah Yogyakarta*.
- Stanhope, L. (2010). *Community Health Health Nursing (4Th Ed.)*. St Louis Missouri: St Louis Missouri.
- Surbakti, K. (2017). Pengaruh Game Online Terhadap Remaja. *Jurnal Curere*, 01(01), 28–38.
- Taylor Nelson Sofres. (2018). *Penggunaan Instagram Di Indonesia*. Retrieved From [Daily Sosial.id](https://daily.sosial.id)
- Yuwono, K. (2013). *Hubungan Antara Intensitas Bermain Game Online Dengan Kecerdasan Emosi*.