

## **BAB 4**

### **PEMBAHASAN**

#### **4.1. Hasil Penelitian**

##### **4.1.2 Gambaran Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di RT 02 RW 01 Desa Glanggang, Kec. Beji, Kab. Pasuruan dengan responden anak-anak yang bermain game online dengan jumlah 30 orang.



#### 4.1.2 Data Umum

Data umum pada penelitian ini meliputi: umur, pernah mendapatkan informasi mengenai kualitas tidur, sumber informasi, dan durasi bermain game.

**Tabel 4.1 Data Umum Responden**

No.	Karakteristik	F	%
<b>1</b>	<b>Umur</b>		
	10 Tahun	7	23
	11 Tahun	9	30
	12 Tahun	14	47
	Total	30	100
<b>2</b>	<b>Pernah Mendapatkan Informasi</b>		
	Pernah	9	30
	Tidak Pernah	21	70
	Total	35	100
<b>3</b>	<b>Sumber Informasi</b>		
	Petugas Kesehatan	0	0
	Majalah	0	0
	Radio/ Tv	0	0
	Internet	6	20
	Keluarga	3	10
	Tidak Pernah	21	70
	Total	30	100
<b>4</b>	<b>Durasi Bermain Game</b>		
	< 2 Jam	0	0
	2-4 Jam	12	40
	> 4 Jam	18	60
	Total	30	100

Sumber: Lembar Kuesioner

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat diketahui bahwa pada data umur hampir setengahnya responden (14 anak atau 47%) berumur 12 tahun, pada data pernah mendapatkan informasi sebagian besar responden (21 anak atau 70%) tidak pernah mendapatkan informasi mengenai kualitas tidur, pada data sumber informasi sebagian besar responden (21 anak atau 70%) tidak pernah mendapatkan informasi, dan pada data durasi bermain game sebagian besar responden (18 anak atau 60%) bermain game selama > 4 jam.

#### 4.1.2 Data Khusus

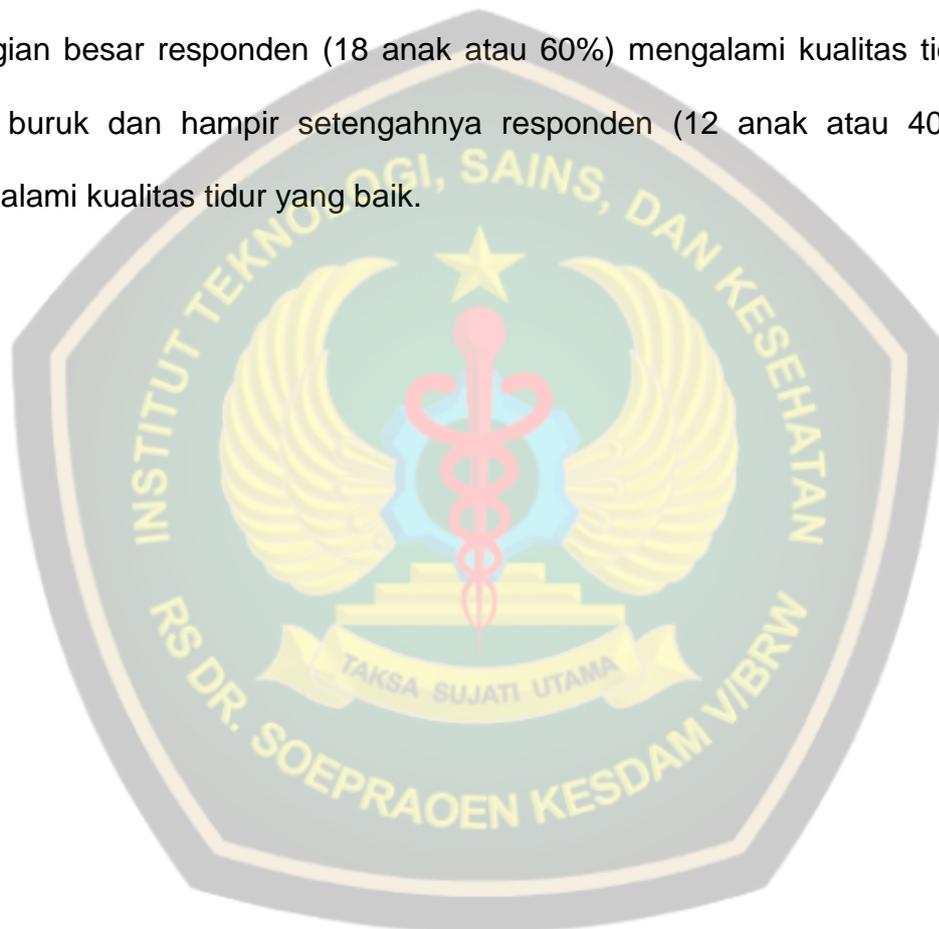
Data khusus pada penelitian ini yaitu data kualitas tidur pada anak

**Tabel 4.2 Data Kualitas Tidur**

Kualitas Tidur	F	Presentase (%)
Baik	12	40
Buruk	18	60
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber : Lembar Kuesioner

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa kualitas tidur anak sebagian besar responden (18 anak atau 60%) mengalami kualitas tidur yang buruk dan hampir setengahnya responden (12 anak atau 40%) mengalami kualitas tidur yang baik.



Tabel 4.3 Tabulasi Silang Data Umum

Data Umum	Kualitas Tidur				Jumlah	
	Baik		Buruk		f	%
	F	%	f	%		
<b>Umur</b>						
10 Tahun	5	17	2	7	7	23
11 Tahun	3	10	6	20	9	30
12 Tahun	4	13	10	33	14	47
Total	12	40	18	60	30	100
<b>Pernah Mendapatkan Informasi</b>						
Pernah	9	30	0	0	9	30
Tidak Pernah	3	10	18	60	21	70
Total	12	40	18	60	35	100
<b>Sumber Informasi</b>						
Petugas Kesehatan	0	0	0	0	0	0
Majalah	0	0	0	0	0	0
Radio/ Tv	0	0	0	0	0	0
Internet	6	20	0	0	6	20
Keluarga	3	10	0	0	3	10
Tidak Pernah	3	10	18	60	21	70
Total	12	40	18	60	30	100
<b>Durasi Bermain Game</b>						
< 2 Jam	0	0	0	0	0	0
2-4 Jam	12	40	0	0	12	40
> 4 Jam	0	0	18	60	18	60
Total	12	40	18	60	30	100

Sumber : Lembar Kuesioner

Berdasarkan tabel 4.3. diatas, pada responden yang mengalami kualitas tidur dengan kategori buruk didapatkan data, pada data usia hampir setengahnya responden (10 anak atau 33%) berusia 12 tahun, pada data pernah mendapatkan informasi sebagian besar responden (18 anak atau 60%) tidak pernah mendapatkan informasi mengenai kualitas tidur, pada data sumber informasi sebagian besar responden (18 anak atau 60%) tidak pernah mendapatkan informasi, dan pada data durasi bermain game sebagian besar responden (18 anak atau 60%) bermain game selama > 4 jam.

## 4.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan pada anak-anak di Desa Glanggang dengan jumlah 30 responden didapatkan hasil kualitas tidur pada anak yang bermain game online sebagian besar responden (18 anak atau 60%) mengalami kualitas tidur yang buruk dan hampir setengahnya responden (12 anak atau 40%) mengalami kualitas tidur yang baik.

Menurut Hidayat (2015) Kualitas tidur didefinisikan sebagai kepuasan seseorang terhadap tidurnya, dilihat dari aspek memulai tidur, mempertahankan tidur, kuantitas tidur dan perasaan segar setelah bangun. Kualitas tidur seseorang dapat dikatakan baik dilihat dari parameter kualitas tidur, jika seseorang tidur dengan waktu yang cukup, tidur dengan nyenyak, tidak memiliki gangguan tidur, merasa puas dengan tidurnya, tidak merasa ngantuk pada siang hari, dan merasa puas ketika bangun pagi, hal tersebut dapat dikatakan bahwa seseorang tersebut mengalami kualitas tidur yang baik.

Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa kualitas tidur dimungkinkan karena umur. Berdasarkan tabel tabulasi silang 4.3 didapatkan bahwa hampir setengahnya responden (10 anak atau 33%) berusia 12 tahun mengalami kualitas tidur dengan kategori buruk. Menurut Sayaiful (dalam Corbafo et al, 2018) anak usia sekolah sekarang ini mengalami gangguan tidur, hal ini dikarenakan anak lebih suka berada di depan layar *handphone*, televisi dan komputer, sehingga waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat atau bermain cenderung

digunakan untuk duduk di depan layar dan asik dalam permainan. Menurut peneliti umur mempengaruhi kualitas tidur dikarenakan, pada usia anak sekolah saat ini cenderung lebih menyukai bermain gadget ketimbang permainan tradisional, dan mengikuti permainan yang dimainkan oleh teman-teman sebayanya. Efek dari kecanduan bermain gadget atau game tersebut akan menyebabkan anak lupa waktu atau bermain terlalu lama, sehingga akan mempengaruhi jam tidur maupun kualitas tidurnya.

Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa kualitas tidur dimungkinkan karena durasi bermain game. Berdasarkan tabel tabulasi silang 4.3 didapatkan data bahwa sebagian besar responden (18 anak atau 60%) bermain game selama > 4 jam mengalami kualitas tidur dengan kategori buruk. Menurut Corbafo et al (2018) durasi penggunaan gadget yang ideal adalah 1 jam 57 menit atau sekitar 2 jam dalam sehari, maka diatas 2 jam penggunaan gadget dianggap mampu mengganggu kinerja otak. Menurut peneliti durasi bermain game mempengaruhi kualitas tidur dikarenakan, semakin lama penggunaan gadget atau bermain game maka akan berpengaruh terhadap tubuh khususnya otak sehingga akan mempengaruhi kualitas tidurnya. Pada saat akan tidur, seseorang membutuhkan waktu untuk pre-sleep selama 10 sampai 30 menit, jika waktu pre-sleep digunakan untuk aktivitas menggunakan gadget maka waktu pre-sleep akan lebih dari 30 menit atau lebih dari waktu seharusnya.