

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Game online adalah *game* yang berbasis elektronik dan visual begitu populer di berbagai kalangan, termasuk anak sekolah. Terdapat dampak positif dan negatif dalam kebiasaan bermain *game online* terutama bermain dalam jangka yang panjang salah satunya yaitu mengganggu jam tidur atau istirahat anak (Sanjaya RD, 2011). Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia dan berfungsi untuk memulihkan kembali keadaan tubuh. Anak berusia 5 tahun memerlukan sekitar 11 jam tidur malam hari dan anak usia 10 tahun memerlukan tidur malam sekitar 9,5 jam sampai 10 jam (Andri & Wahid, 2016). Seseorang yang tidurnya kurang dari 5 jam memiliki resiko lebih tinggi 39% terkena insomnia dan kurangnya perkembangan fungsi otak pada anak dibandingkan seseorang yang memiliki pola tidur normal sedangkan pada orang yang tidur 9 jam atau lebih setiap harinya akan beresiko tinggi sebesar 37% terkena penyakit dalam tumbuh kembang anak (Wulandari, 2017). Hal ini tentunya memberikan efek negatif terhadap kesehatan umum, aktifitas fisik, dan sosial kognitif.

Negara Indonesia terdapat 54,1% anak usia sekolah yang mengalami kecanduan *game online*, dijelaskan pula bahwa anak usia sekolah yang mengalami kecanduan *game online* yaitu 77,5% putra dan 22,5% putri yang menggunakan waktu untuk bermain *game online* 2-10

jam per minggu sejalan dengan hasil penelitian di Dinustech Udinus Semarang menunjukkan bahwa gambaran penggunaan *game online* dikalangan pelajar sebanyak 40% (Virilia S, Setiadji S, 2016).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 12 Desember 2020 di Desa Glanggang peneliti mendapatkan sebanyak 30 anak yang gemar bermain *game online*. Hasil wawancara dengan orang tua, diperoleh informasi bahwa ada beberapa anak yang sering begadang di rumah. Anak mengatakan sering mengantuk karena begadang di malam harinya. Anak juga jarang tidur siang setelah usai sekolah, anak sering menghabiskan waktu untuk bermain *game online* di *handphone* maupun warung internet.

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). 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 (Ghufron & Rini, 2011). Kegiatan dalam rangka pencegahan adiksi internet yang semakin meluas ini harus menyediakan dasar

informasi yang kuat tentang adiksi, diskusi tentang tanda-tanda peringatan yang akan terjadi, penilaian sederhana tentang gejala adiksi internet termasuk *games online*, dan sumber daya baik dari lokal dan berbasis web yang dapat di pertanggung jawabkan.

Beberapa cara penanganan ketergantungan *games online* pada siswa yaitu: Bagi pihak sekolah memberikan kepercayaan kepada konselor sekolah atau guru BK untuk mengadakan seminar /*workshop* kepada orang tua siswa tentang *games online* dan masalah yang akan ditimbulkan, mengatur waktu belajar dan waktu bermain anak dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah sebaiknya memasukkan materi tentang *games online* dan dampaknya kepada siswa serta memberikan penyaluran yang baik dalam memilih jenis-jenis games yang edukatif, menjalin komunikasi interpersonal agar anak dapat terbuka dengan orang tua, memberikan waktu khusus untuk bermain games dan mengajarkan anak untuk bertanggung jawab dengan apa yang dilakukan (Cunningham, 2010:7).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Kualitas Tidur Pada Anak Yang Bermain Game Online Di RT 02 RW 01 Desa Glanggang”

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran kualitas tidur pada anak yang bermain game online di RT 02 RW 01 Desa Glanggang?

1.3. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Gambaran kualitas tidur pada anak yang bermain game online di RT 02 RW 01 desa Glanggang.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi tambahan referensi tentang kualitas tidur pada anak yang bermain game online

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Memberi pengalaman baru bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian dan memperkuat landasan teoritis tentang gambaran kualitas tidur pada anak yang bermain game online di desa Glanggang .

2. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan informasi atau kontribusi pada mahasiswa jurusan keperawatan dalam melakukan penelitian dan dapat dijadikan dasar untuk penelitian selanjutnya bagi profesi keperawatan.

3. Bagi Masyarakat Umum

Untuk memberi informasi bagi masyarakat terutama untuk ibu dan anak bahwa terlalu lama melakukan *game online* akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan terutama pada anak