

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN DURASI WAKTU BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KEJADIAN
INSOMNIA PADA REMAJA DI SMP WAHID HASYIM MALANG**



**OLEH
ERIQ HARMOKO
NIM. 16.1.092**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS Dr. SOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2018/2019**

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN DURASI WAKTU BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI SMP WAHID HASYIM MALANG

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Prodi Keperawatan

Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen

Malang



OLEH

ERIQ HARMOKO

NIM. 16.1.092

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN

MALANG

2019

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Eriq Harmoko
Tempat/Tanggal Lahir : Malang, 11 April 1995
NIM : 16.1.092
Alamat : Jln Batu Amarel No.9 Malang

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 5 Juli 2019

Yang Menyatakan



Eriq Harmoko
NIM. 16.1.092

CURICULUM VITAE



Nama : Eriq Harmoko
Tempat Tgl. Lahir : Malang, 11 April 1995
Alamat Rumah : Jln Batu Amarel No.9 Malang
Nama Orang Tua : Ayah : Taat
Ibu : Jumi'asri
Riwayat Pendidikan : SD : SDN Pandanwangi 04 Malang
SMP : SMP Taman Dewasa Malang
SMA : SMAI "ISLAM" Malang

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan
di Depan Tim Penguji

Tanggal 5 Juli 2019

Oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Kumoro Asto Lenggono M.Kep

Letkol Ckm M Hadi Mulyono
S.Kep.Ners.,M,Kes

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang
di Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

Tanggal 5 Juli 2019

TIM PENGUJI

Oleh:

Nama

Tanda Tangan

Ketua : Ns. Apriyani Puji Astuti M, Kep

Anggota : Dr. Juliati Koesrini, A.Per.Pen, M.KPd

Letkol Ckm M Hadi Mulyono S.Kep.Ners.,M,Kes



Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



Ns. Kumoro Asto Lenggono., M.Kep

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Hubungan Durasi Waktu Bermain Game Online Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMP Wahid Hasyim Malang” sesuai waktu yang ditentukan. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang.

Dalam penyusunan KTI ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Letnan Kolonel Ckm Arief Efendi, SMPH, S.Kep.,Ners, M.Kes SH selaku Direktur Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang.
2. Bapak Kumoro Asto Lenggono, M.Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan dan selaku pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
3. Bapak Letnan Kolonel Ckm M.Hadi Mulyono, S.kep.Ners, M,Kes, selaku pembimbing II penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya karya tulis ilmiah ini.
4. Dra. Sri Pujiastuti, selaku Kepala Sekolah SMP Wahid Hasyim Malang yang membantu kelancaran penyusunan proposal KTI ini.
5. Adik-adik responden yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini
6. Serta rekan-rekan mahasiswa Prodi Keperawatan 3B yang banyak membantu kelancaran pembuatan Proposal KTI ini yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, dengan sebaik-baiknya. Namun, demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurnakannya.

Malang, Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Cover Dalam	ii
Lembar Pernyataan	iii
Curriculum Vitae	iv
Lembar Persetujuan	v
Lembar Pengesahan	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	x
Daftar Gambar	xi
Daftar Singkatan dan Lambang	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Bagi Studi Keperawatan	4
1.4.2 Manfaat Bagi Responden	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Insomnia.....	5
2.1.1 Definisi	5
2.1.2 Klasifikasi Insomnia.....	6
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Insomnia	7
2.1.4 Gejala Insomnia	11
2.1.5 Dampak Insomnia	12

2.1.6 Penatalaksanaan Insomnia	13
2.2. Konsep Game Online	15
2.2.1 Definisi Game Online	15
2.2.2 Macam-Macam Game Online.....	17
2.2.3 Pengaruh Bermain <i>Game Online</i>	18
2.2.4 Dampak Bermain <i>Game Online</i>	19
2.2.5 Faktor-Faktor Kecanduan <i>Game Online</i>	24
2.3 Konsep Remaja	27
2.3.1 Definisi Remaja	27
2.3.2 Karakteristik Kognitif Remaja	27
2.3.3 <i>Karakteristik Sosio-Emosional Remaja</i>	30
2.5 Kerangka Konsep	31
2.5.1 Deskripsi Kerangka Konsep	32
2.5.2 Hipotesis.....	33
BAB 3 Metode Penelitian	
3.1 Desain Penelitian	34
3.2 Kerangka Kerja	35
3.3 Populasi, Sampel, Sampling	36
3.3.1 Populasi	36
3.3.2 Sampel	36
3.3.3 Sampling	36
3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	36
3.4.1 Identifikasi Variabel	36
3.4.2 Definisi Operasional	38
3.5 Pengumpulan Data dan Analisa Data	39
3.5.1 Pengumpulan Data	39
3.5.2 Analisa Data	41
3.6 Etika Penelitian	43

BAB 4 Hasil Penelitian Dan Pembahasan

4.1 Hasil Penelitian	45
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	45
4.1.2 Data Umum Responden	46
4.1.3 Data Khusus Responden	47
4.2 Pembahasan	50
4.2.1 Durasi Waktu Bermain Game Online	50
4.2.2 Kejadian Yang Mengalami Insomnia	50
4.2.3 Hubungan Durasi Waktu Bermain Game Online Dengan Keadian Insomnia Pada Remaja	51

BAB 5 Simpulan Dan Saran

5.1 Kesimpulan	53
5.2 Saran	53
Daftar Pustaka	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.....	47
Lampiran 2	48
Lampiran 3	49
Lampiran 4	50

DAFTAR TABEL

Tabel 3.4.2 Definisi Operasional.....	38
Tabel 4.1 Jumlah Ruang Kelas dan Siswa	46
Tabel 4.2 Karakteristik Terpisah Berdasarkan Usia	46
Tabel 4.3 Karakteristik Terpisah Berdasarkan Jenis Kelamin	47
Tabel 4.4 Karakteristik Terpisah Berdasarkan Durasi Waktu.....	47
Tabel 4.5 Karakteristik Yang Mengalami Insomnia.....	48
Tabel 4.6 Hubungan Durasi Waktu Bermain Game Online.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.4 Kerangka Konsep.....	31
Gambar 3.2 Kerangka Kerja.....	35
Gambar Dokumentasi	

DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG

SMP	: Sekolah Menengah Pertama
Keminfo	: Komunikasi public Kementrian Komunikasi dan Informatika
DIS	: <i>Difficulty Initiating Sleep</i>
DMS	: <i>Difficulty in Maintaining Sleep</i>
ICSD	: International Classification of Sleep Disorder
RS	: Rumah Sakit
FPS	: First Person Shooter
RPG	: Role Playing Game
MMORPG	: Massively Multiplayer Online Role Playing Game
SL	: Selalu
SR	: Sering
KD	: Kadang-kadang
TP	: Tidak pernah

ABSTRAK

Harmoko, Eriq. 2019. "Hubungan durasi waktu bermain *game online* dengan kejadian insomnia pada remaja di SMP Wahid Hasyim Malang". Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I : Kumoro Asto Lenggono, M. Kep. Pembimbing II : Letkol M Hadi Mulyono, S. Kep. Ners.,M.Kes.

Remaja sekarang banyak yang bermain game online sampai larut malam dan menimbulkan dampak insomnia, Insomnia adalah kesulitan memulai dan mempertahankan tidur (Rizqiea, *et al.*, 2012). Orang yang mengalami insomnia memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang kurang. Masalah remaja sekarang adalah kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur, namun kenyataannya remaja lebih memilih tidur larut malam dan harus bangun pagi karena kewajiban sebagai pelajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan durasi waktu bermain *game online* dengan kejadian insomnia pada remaja di SMP Wahid Hasyim Malang.

Desain penelitian yang digunakan adalah korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas 8 di SMP Wahid Hasyim Malang yang bermain *game online*. Teknik sampling menggunakan *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Jumlah responden 32 orang. Variabel penelitian ini adalah durasi waktu bermain *game online* pada remaja dan kejadian insomnia. Uji statistik menggunakan Sommers'd Gama.

Dalam penelitian ini sebagian besar responden dalam katagori lama yaitu 17 siswa(56%), dan sebagian kecil adalah katagori cukup yaitu sebanyak 3 siswa (10%). Kemudian sebagian besar responden mengalami insomnia berat yaitu sebanyak 13 siswa (41%) sedangkan sebagian kecil yang ringan yaitu sebanyak 9 siswa (28%).

Hasil uji korelasi Sommers'd Gama diperoleh nilai signifikan 0,000 p value 0,858. karena nilai p value $(0,00) < (0.05)$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan durasi waktu bermain game online dengan kejadian insomnia pada remaja di SMP Wahid hasyim Malang.

Berdasarkan penelitian ini, diharapkan responden dapat mengurangi durasi waktu bermain game online sehingga kejadian insomnia dapat dikurangi.

Kata Kunci : Durasi waktu, *game online*, kejadian insomnia

ABSTRACT

Harmoko, Eriq. 2019. " **The relationship of the duration of playing online games with the incidence of insomnia in adolescents at Wahid Hasyim Middle School Malang** ". Scientific papers. Nursing Study Program Poltekkes RS Dr. Soepraoen Malang. Advisor I: Kumoro Asto Lenggono, M. Kep. Advisor II: Lieutenant Colonel M Hadi Mulyono, S. Kep. Ners., M.Kes.

Many teens now play online games late into the night and cause insomnia, insomnia is the difficulty of starting and maintaining sleep (Rizqiea, et al., 2012). People who experience insomnia have poor quality and quantity of sleep. The problem of adolescents now is the lack of fulfillment of sleep needs, but in reality teenagers prefer to go to bed late and have to get up early because of their obligations as students. The purpose of this study was to determine the relationship of the duration of time playing online games with the incidence of insomnia in adolescents at Wahid Hasyim Middle School in Malang.

The research design used was correlation using a cross sectional approach. The population in this study were 8th grade students at Malang Wahid Hasyim Middle School who played online games. The sampling technique uses nonprobability sampling with a purposive sampling method. The number of respondents is 32 people. The variable of this study is the duration of playing online games in adolescents and the incidence of insomnia. Test statistics using Sommers'd Gama.

In this study most of the respondents in the old category were 17 students (56%), and a small number were adequate categories, namely as many as 3 students (10%). Then the majority of respondents experienced severe insomnia as many as 13 students (41%) while a small portion were mild ie as many as 9 students (28%).

The Sommers'd Gama correlation test results obtained a significant value of 0,000 p value 0.858. because the value of p value (0,00) <(0.05), it can be concluded that there is a relationship between the duration of time playing online games with the incidence of insomnia in adolescents at Wahid Hashim Middle School in Malang.

Based on this research, it is expected that respondents can reduce the duration of playing online games so that the incidence of insomnia can be reduced.

Keywords: Duration of time, online game, incidence of insomnia