

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Perkembangan era globalisasi pada saat ini memberikan pengaruh yang besar terhadap kehidupan manusia. Saat ini terdapat berbagai segi pada kehidupan manusia yang terpengaruh dengan adanya perkembangan tersebut. Salah satu yang paling nampak yaitu mulai tergantikannya permainan tradisional oleh permainan modern yang dimainkan secara *online* atau sering disebut dengan nama *game online* (Drajat, 2017). *Survey Entertainment Software Association* (ESA) menemukan bahwa setiap orang mempunyai minimal satu *smartphone* yang dapat difungsikan untuk bermain *game online* dengan durasi 1 jam atau lebih per harinya (*Entertainment Software Association*, 2013).

Bermain *game online* secara terus menerus dapat mengganggu kesehatan pemain secara fisik maupun psikologis. Seperti menurunkan konsentrasi, mengganggu fungsi daya ingat otak, kelainan *neurotransmitter dopamine*, gangguan sirkulasi seperti pusing, migrain atau vertigo, kelelahan pada mata karena penggunaan mata secara berlebihan, Ambeien karena duduk dalam jangka waktu yang lama, *Carpal Tunnel Syndrome* atau penyakit karena tekanan dan ketegangan pada saraf di pergelangan tangan, dan obesitas karena kurangnya pergerakan tubuh. Dan dampak yang ditimbulkan secara psikologis adalah perubahan sikap secara cepat, mudah cemas dan frustrasi, sulit diatur, mudah emosi, pandai berbohong, dan

kesulitan untuk bersosialisasi dengan lingkungan disekitarnya (Kompasiana, 2016).

Dalam sebuah *study* yang dilakukan oleh *Stress Research Institut* di *Stockholm University*, menemukan bahwa bermain *game online* dengan *intens* dan kesulitan yang tinggi dapat mempengaruhi tingkat variabilitas jantung. Studi menunjukkan bahwa bermain *game online* dengan *intens* dan kesulitan yang tinggi dapat membuat denyut jantung lebih cepat dibandingkan dengan bermain *game online* dengan santai dan tingkat kesulitan yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa bermain *game online* dengan *intens* dan tingkat kesulitan yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan respon adrenalin. Atau dengan kata lain, dapat mempengaruhi tekanan darah dan tingkat pernapasan pemain (Kholidiyah 2013).

Tekanan darah yang meningkat atau yang biasa disebut dengan Hipertensi pada umumnya terjadi pada usia lanjut. Namun dalam beberapa penelitian menunjukkan bahwa hipertensi dapat terjadi pada remaja dan prevelansinya mengalami peningkatan selama beberapa dekade terakhir (Kilcoyne et al, 1974; Muntner et al, 2004). Data *National Health And Nutrition Examination Survey* (NHANES) 1988-2006 menunjukkan anak-anak dan remaja usia 8-17 tahun di Amerika mengalami peningkatan tekanan darah dalam dua dekade terakhir. Di Lithuania (Eropa Utara) prevalensi hipertensi pada remaja mencapai 35,1% (Renata Kuciene et al, 2014). Sementara di Indonesia hipertensi pada remaja usia 15-17 tahun mencapai 8,3% (Depkes, 2008). Di Jawa Timur prevalensi hipertensi sebesar 37,4%. Di Ponorogo wilayah tertinggi penderita hipertensi adalah

kecamatan Jenangan dengan jumlah 1631 penderita, Ponorogo Selatan dengan 1540 penderita, dan Ponorogo Utara dengan jumlah 1521 penderita (Dinkes, 2017). Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti di salah satu warnet khusus *game online* di Ponorogo ditemukan dua dari enam pemain *game online* usia remaja yang mengalami peningkatan tekanan darah lebih dari 120/80 mmHg dengan masing-masing 130/80 dan 130/85 mmHg.

Banyak faktor yang dihubungkan antara kecanduan *game online* dengan peningkatan tekanan darah pada remaja. Selain dari faktor internal dan eksternal, tinggi rendahnya tekanan darah juga berhubungan dengan karakteristik individu. Secara signifikan, hipertensi lebih banyak dialami oleh laki-laki dibandingkan dengan perempuan (Nur et al, 2008). Selain itu hipertensi pada remaja juga dihubungkan dengan gaya hidup. Rendahnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan begadang setiap malam karena bermain *game* yang berlebihan sehingga waktu untuk istirahat atau pun untuk tidur menjadi berkurang juga dapat dihubungkan dengan peningkatan tekanan darah (Nielsen et al, 2003; Jerez & Coviello, 1998; Portman et al, 2004).

Remaja yang bermain *game online* secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak *negative*, salah satunya dapat mempengaruhi kesehatan fisik pemain. (Akio Mori, 2012) mengemukakan pada aktivitas bermain video *game* dengan tingkat kesulitan yang tinggi dan intens terjadi respon stress akut (*fight or flight response*) untuk mengatasi ketegangan dan kecemasan. Terjadi peningkatan sekresi hormon adrenalin atau biasa disebut *epinephrine* dari kelenjar medulla adrenal yang

merangsang saraf simpatis. Respon stress yang teraktivasi menghasilkan impuls ke saraf simpatis sehingga terjadi sekresi *epinephrine* yang menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah dan frekuensi denyut jantung. Pengaruh saraf simpatis menyebabkan kontraksi jantung semakin kuat dan mengakibatkan jumlah darah yang dipompa menjadi lebih banyak dari normal.

Dampak jangka panjang dari tekanan darah yang meningkat (hipertensi) akibat bermain *game online* secara terus menerus dapat menyebabkan kinerja dari jantung menjadi lebih berat, hingga otot jantung membesar. Kerja jantung yang meningkat menyebabkan pembesaran yang berlanjut menjadi gagal jantung (*heart failure*). Selain itu, tekanan darah tinggi juga berpengaruh terhadap pembuluh darah koroner di jantung berupa terbentuknya plak (timbunan) aterosklerosis yang dapat mengakibatkan penyumbatan pembuluh darah dan menghasilkan serangan jantung (Depkes, 2014).

Upaya untuk menanggulangi permasalahan kebiasaan bermain *game online* yang berlebihan memang memerlukan pendekatan khusus. Hal ini disebabkan remaja yang bermain *game online* secara berlebihan biasanya kurang dapat menerima kehadiran orang lain selain dari golongannya yakni sesama pemain *game online*. Oleh sebab itu, upaya penanganan yang dapat dilakukan menurut Young (2009) adalah pemain menjaga sesi bermain singkat tetapi sering dan membuat jadwal kapan harus bermain kapan harus berhenti. sehingga meskipun tetap bermain *game online*, pemain akan tetap berada dalam kontrol bermain yang sesuai dan tidak berlebihan. Selain itu

pemain juga dapat melakukan aktivitas lain selain bermain *game online*, seperti membaca buku bacaan atau buku cerita sehingga akan ada kegiatan lain selain bermain *game online*, dan orang tua juga dapat memasukkan atau mendaftarkan anaknya untuk mengikuti les atau jam tambahan belajar di luar jam sekolah. Selain itu orang tua dapat memberikan sanksi pada anaknya yang sering bermain *game online* berupa pengurangan uang jajan. Jika uang jajan si anak berkurang maka anak akan mulai berkurang untuk pergi bermain *game*, walaupun bisa mungkin tidak sesering seperti sebelumnya.

Seperti yang dipaparkan pada bagian sebelumnya, menjadi alasan peneliti untuk mencari tau apakah ada hubungan intensitas bermain *game online* dengan tekanan darah pada remaja.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka perlu dilakukan penelitian dengan rumusan masalah “Bagaimana hubungan intensitas bermain *Game Online* dengan tekanan darah pada remaja ?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisa hubungan intensitas bermain *Game Online* dengan tekanan darah pada remaja.

### 1.3.2. Tujuan Khusus

Sedangkan untuk tujuan khusus dilakukannya penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi intensitas bermain dari pemain *Game Online*.
2. Mengidentifikasi tekanan darah pada remaja.
3. Menganalisis hubungan intensitas bermain *game online* dengan tekanan darah pada remaja.

## 1.4. Manfaat Penelitian

### 1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan penelitian ini dapat memberikan tambahan wawasan dan memperkaya perpustakaan sebagai pengembangan terhadap pengetahuan.

### 1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi institusi

Hasil penelitian diharapkan menjadi sumber informasi dan literature mengenai pengetahuan tentang kecenderungan remaja bermain *game online* terhadap tekanan darah.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya data dan hasil yang diperoleh dapat menjadi referensi data pendukung.

3. Bagi masyarakat

Hasil penelitian diharapkan dapat berguna sebagai evaluasi serta dapat menambah wawasan dan pengetahuan yang

berkaitan dengan hubungan *game online* dengan tekanan darah pada remaja.

### 1.5. Keaslian Penelitian

1. Yuyu Anggraini (2015) dengan judul “Dampak Pengaruh *Game Online* terhadap perilaku Remaja”. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan cara *purposive sampling* dengan jumlah sampel 98 orang. Hasil penelitian menunjukkan beberapa hasil diantaranya dampak penggunaan *game online* terhadap perilaku remaja yaitu berperilaku emosional dan agresif. Persamaan pada penelitian ini terletak pada subjek penelitian yaitu remaja. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variable, lokasi, dan indikator yang lain, dimana peneliti menggunakan indikator skala ukur tekanan darah.
2. Mohammad Haekal (2017) dengan judul “Hubungan Intensitas Bermain *Game Online* Terhadap Terjadinya Stres, Depresi, Social Phobia, Gangguan Tidur Serta Perilaku Agresif”. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian analitik dengan desain cross-sectional dengan jumlah responden sebanyak 81. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan pada intensitas bermain game online terhadap terjadinya stres terhadap depresi, social phobia serta gangguan tidur pada remaja. Persamaan dari penelitian ini terletak pada subjek dan indikatornya yaitu tingkat intensitas bermain *game* dan remaja. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel, lokasi dan indikator yang lain, dimana pada penelitian ini indikator yang

digunakan adalah tingkat Stres, Depresi, Social Phobia, Gangguan Tidur Serta Perilaku Agresif dan lokasi penelitian dimana penelitian ini di lakukan di medan dan peneliti melakukan penelitian di Ponorogo.

3. Dhita Novellia Sindi (2013) dengan judul “Hubungan Frekuensi Bermain Game Online Dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Anak Usia Remaja Di Sma Muhammadiyah 4 Yogyakarta”. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian non eksperimen dengan jenis penelitian deskriptif analitik yang dilakukan dengan metode pendekatan *cross sectional* dengan sampel sebesar 49 siswa kelas X dan XI SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Analisa data di uji menggunakan analisa *product moment*. Hasil penelitian didapatkan nilai p value untuk variabel frekuensi *game online* 0,000 ( $p < 0,05$ ), variabel pemenuhan tidur 0,000 ( $p < 0,05$ ), dan nilai  $r = -0,607$  sehingga terdapat hubungan antara frekuensi bermain *game online* dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada anak usia remaja di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Persamaan pada penelitian ini terletak pada subjek dan indikatornya yaitu frekuensi bermain *game* dan remaja. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel, lokasi, dan indikator yang lain, dimana peneliti menggunakan indikator skala ukur tekanan darah.