

SKRIPSI

**HUBUNGAN DURASI BERMAIN GAME ONLINE DENGAN POLA
TIDUR PADA REMAJA**

Di SMK Muhammadiyah 1 Ponorogo



Disusun Oleh

YUNISTASIA CRISMONIKA RAHAYU

NIM: 16631573

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2020

SKRIPSI
HUBUNGAN DURASI BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN POLA
TIDUR PADA REMAJA

Skripsi

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh

YUNISTASIA CRISMONIKA RAHAYU

NIM 16631573

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2020

SURAT PENYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dan berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.



LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN DURASI BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN POLA TIDUR
PADA REMAJA DI SMK MUHAMMADIYAH 1 PONOROGO

Yunistasia Crsimonika Rahayu

16631573

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL 23 Juli 2020

Oleh

Pembimbing I



Nurul Sri Wahyuni, S.Kep.Ns.,M.Kes
NIDN.0707017503

Pembimbing II



Hery Ernawati, S.Kep.Ns.,M.Kep
NIDN.0711117901

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.Ns.,M.Kes
NIDN.0715127903

LEMBAR PENETAPAN

PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi penelitian ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Pada Tanggal 7 Agustus 2020

PANITIA PENGUJI

Ketua : Siti Munawaroh, S.Kep.Ns., M.Kep (.....)

Anggota 1. Filia Icha S, S.Kep.Ns.,M.Kep (.....)

2. Hery Ernawati, S.Kep.Ns.,M.Kep (.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.Ns.,M.Kes

NIK.1979121520030212

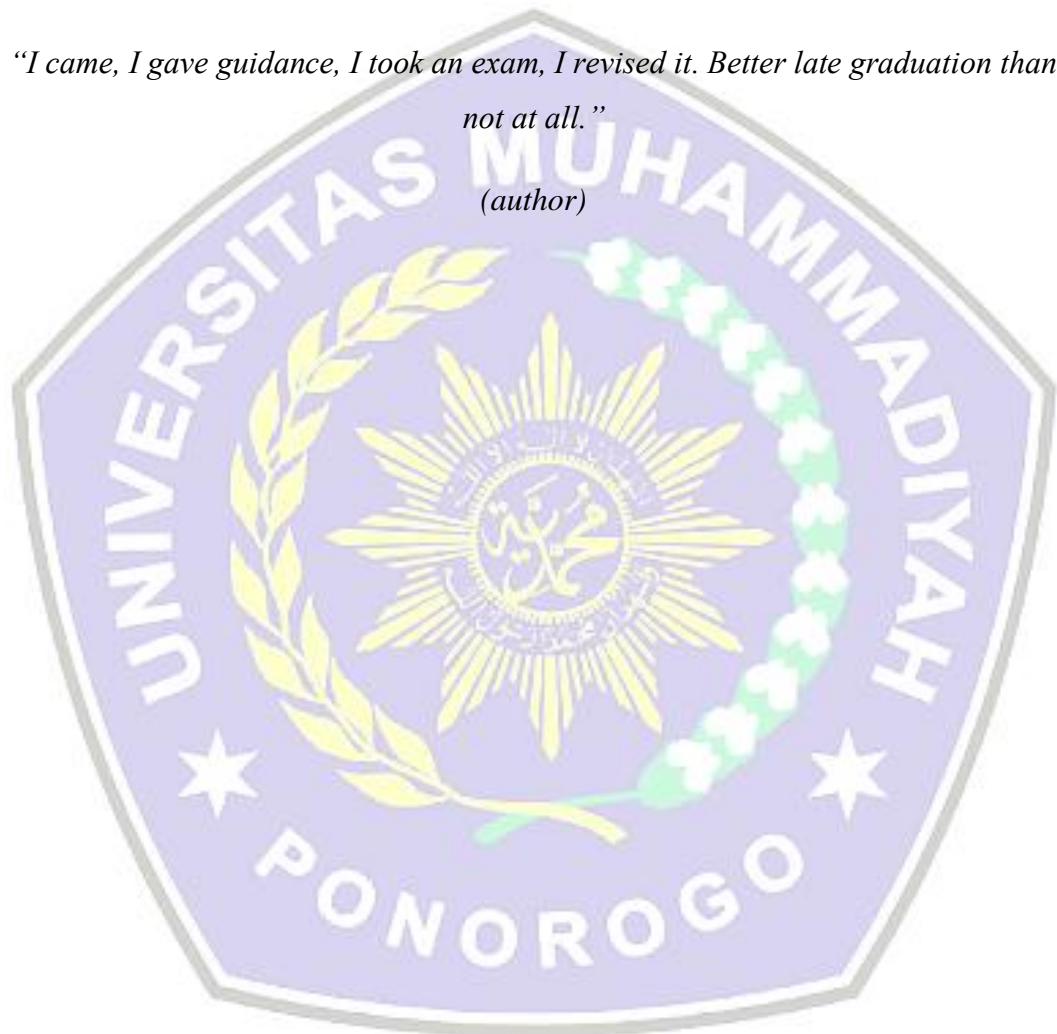
Motto

“Saya datang, saya bimbingan, saya ujian, dan saya revisi. Lebih baik terlambat daripada tidak wisuda sama sekali.”

(penulis)

“I came, I gave guidance, I took an exam, I revised it. Better late graduation than not at all.”

(author)



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan Hidayah-Nya, Sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi penelitian ini dengan judul “Hubungan Durasi Bermain *Game Online* Dengan Pola Tidur Pada Remaja di SMK 1 Muhammadiyah Ponorogo”. Skripsi penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penyusun Skripsi ini berjalan sesuai dengan harapan berkat bantuan dari segenap pihak yang telah memberikan izin, bimbingan dan motivasi kepada penulis. Bersamaan dengan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Dr. Happy Susanto, M.A selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitasi untuk mengikuti hingga menyelesaikan pendidikan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep,Ns.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan izin dalam menyusun hingga menyelesaikan penulisan skripsi ini.
3. Saiful Hidayat, S.Kep,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi yang telah memberikan motivasi dan dukungan selama proses akademik dan penyusunan skripsi ini.

4. Nurul Sri Wahyuni, S.Kep,Ns.,M.Kes selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Hery Ernawati, S.Kep.Ns.,M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kab.Ponorogo serta Kepala Sekolah dan Guru SMK 1 Muhammadiyah Ponorogo yang telah berkenan memberikan izin dan membantu penulis untuk melakukan penelitian di wilayah kerjanya.
7. Kepada responden penelitian ini yang dengan mempertimbangkan etika maka nama, alamat, dan identitas informan pelaku disamarkan untuk melindungi informasi dari bermacam-macam hal yang merugikan dan terimakasih sebanyak-banyaknya karena telah membantu peneliti menyelesaikan tugas akhir skripsi penelitian ini
8. Ayahanda Lasimin dan Ibunda Minuk Rahayu, serta Kakak saya Nofrendo Delpiero yang selalu memberikan dukungan moral dan material serta doa dalam proses penyusunan skripsi ini.
9. Bapak dan ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang tanpa bosan memberikan semangat dalam mengerjakan skripsi ini.
10. Sahabat – sahabat saya Dino Pangestu Ardiyanto, Novita Sari, Renni Nur Hayati, Adelia Septi Wigatama, dan Hafis Amanattasadi. Dan rekan-rekan di lingkungan akademik Universitas Muhammadiyah Ponorogo serta rekan-rekan S1 Keperawatan angkatan 2016 dan segenap pihak yang membantu penulis menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyakini bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan, sehingga kritik dan saran bersifat membangun senantiasa diharapkan untuk menyempurnakannya.

Semoga karya ini dapat memberikan manfaat khususnya bagi khasanah ilmu kesehatan khususnya pada bidang keperawatan.

Ponorogo, Agustus 2020

Penulis

Yunistasia Crismonika Rahayu

NIM 16631561



ABSTRAK

Hubungan Durasi Bermain *Game Online* Dengan Pola Tidur Pada Remaja di SMK Muhammadiyah 1 Ponorogo

Oleh : Yunistasia Crismonika Rahayu

Durasi bermain *game online* yang terlalu lama adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan pola tidur pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan durasi bermain *game online* dengan pola tidur pada remaja di SMK Muhammadiyah 1 Ponorogo.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan studi korelasi yang menggunakan pendekatan *Cross Sectional* dengan teknik *stratified random sampling*. Populasi penelitian sebanyak 93 responden dengan sampel yang didapat 48 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *online* dan analisis data dengan uji *Chi-Square*.

Hasil penelitian didapatkan responden yang bermain *game online* dalam batas durasi normal 35 responden dan dalam batas durasi tidak normal ada 13 responden. Dan yang pola tidurnya Tidak terganggu sebanyak 38 responden dan yang terganggu ada 10 responden. Hasil analisis *Chi-Square* $p = 0,425 > \alpha (0,05)$ membuktikan tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi bermain *game online* dengan pola tidur pada remaja di SMK Muhammadiyah 1 Ponorogo.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang bermakna dalam jumlah tidur antara sebelum bermain *video game online* dengan sesudah bermain *video game online*. Karena mereka biasa bermain *game* pada waktu pagi dan siang hari bukan pada waktu malam hari.

Kata kunci : *Game Online*, Pola tidur, Remaja.

ABSTRACT

The Relationship of Duration Playing Online Games With Sleep Patterns in Adolescents at SMK Muhammadiyah 1 Ponorogo

By: Yunistasia Crsimonika Rahayu

The duration of playing online games that are too long is one of the factors that can influence the lack of fulfillment of sleep patterns in adolescents. One disturbance of sleep patterns will change in a person's biological sleep cycle. This study aims to identify the relationship between the duration of playing online games with sleep patterns in adolescents at SMK Muhammadiyah 1 Ponorogo.

This research using a quantitative research design using a cross-sectional approach with stratified random sampling techniques. The population was 93 students of class X in SMK Muhammadiyah 1 Ponorogo with a sample obtained by 48 respondents. Data collection using online questionnaires and data analysis with the Chi-Square test with p value < 0.05 .

The results showed that respondents who played online games within an abnormal limit duration, were only 13 respondents. And those who disturbed their sleep patterns were only 10 respondents. Chi-Square analysis results $p = 0.425 > \alpha (0.05)$ prove if H_0 is accepted, which means there is no significant relationship between the duration of playing online games with sleep patterns in adolescents at SMK Muhammadiyah 1 Ponorogo.

The conclusions this study indicates that there is no significant difference in the amount of sleep between before playing online video games and after playing online video games.

keywords: Online Game, Sleep Patterns, Teenagers.

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan	i
Halaman Sampul Dalam	ii
Halaman Surat Pernyataan	iii
Halaman Lembar Pengesahan	iv
Halaman Lembar Penetapan	v
Motto	vi
Kata Pengantar	vii
Abstrak	x
Daftar Isi	xii
Daftar Tabel	xvi
Daftar Gambar	xvii
Daftar Lampiran	xviii
Daftar Singkatan.....	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.5 Keaslian Penelitian	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Konsep Remaja	11
2.1.1 Definisi Remaja	11
2.1.2 Perkembangan Remaja	12

2.2 <i>Game Online</i>	15
2.2.1 Definisi <i>Game Online</i>	15
2.2.2 Jenis-Jenis <i>Video Game Online</i>	17
2.2.3 Faktor-Fakor yang Mempengaruhi	18
2.2.4 Durasi Bermain <i>game online</i>	20
2.2.5 Aspek Intensitas <i>Game Online</i>	21
2.2.6 Dampak Bermain <i>Game Online</i>	22
2.3 Pola Tidur	28
2.3.1 Definisi Pola Tidur	28
2.3.2 Tahapan Tidur	29
2.3.3 Pola dan Kebtuhan Tidur Normal	31
2.3.4 Faktor Yang Mempengaruhi Tidur	31
2.3.5 Gangguan Pola Tidur	35
2.4 Kerangka Teori	39
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN..40	
3.1 Kerangka Konseptual.....	40
3.2 Hipotesis Penelitian.....	41
BAB 4 METODE PENELITIAN42	
4.1 Desain Penelitian	42
4.2 Kerangka Operasional	44
4.3 Populasi, Sampel dan Sampling	45
4.3.1 Populasi	45
4.3.2 Sampel	45
4.3.3 Besar Sampel	46
4.3.4 Sampling	47
4.4 Definisi Operasional	48
4.5 Instrumen Penelitian	49
4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	50

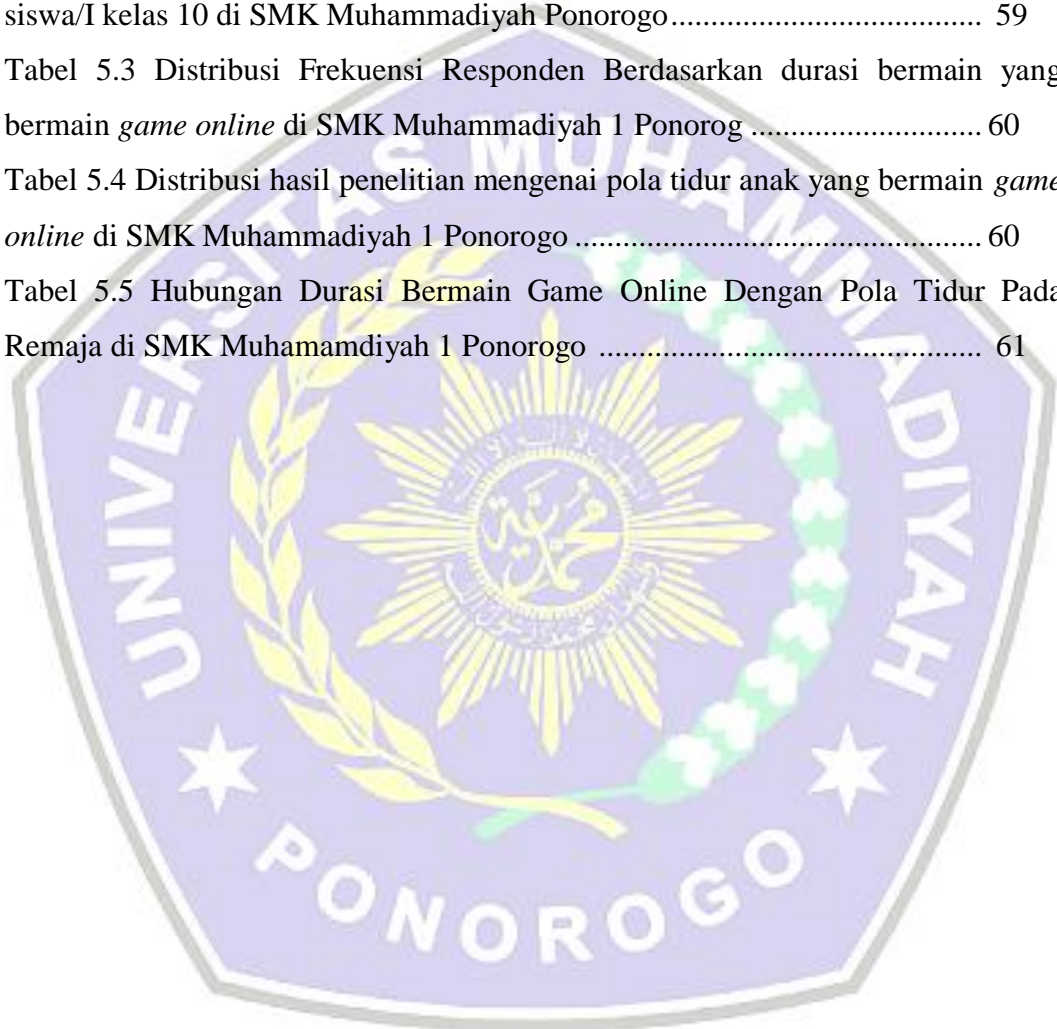
4.7	Prosedur Pengumpulan Data dan Analisis Data	50
4.7.1	Pengumpulan Data Awal	50
4.7.2	Teknik Analisa Data	52
4.7.3	Analisis Data	54
4.8	Etika Penelitian	57
BAB 5	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
5.1	Gambaran Tempat Penelitian	59
5.2	Keterbatasan Penelitian	61
5.3	Hasil Penelitian	62
5.3.1	Data Umum	62
5.3.2	Data Khusus	63
5.4	Pembahasan	65
5.4.1	Durasi Bermain <i>Game Online</i>	65
5.4.2	Pola Tidur	68
5.4.3	Hubungan Durasi Bermain <i>Game Online</i> Dengan Pola Tidurr.....	71
BAB 6	KESIMPULAN DAN SARAN	74
6.1	Kesimpulan	74
6.2	Saran	75
6.2.1	Bagi siswa	75
6.2.2	Bagi sekolah	75
6.2.3	Bagi peneliti selanjutnya	75
6.2.4	bagi orang tua	75
DAFTAR PUSTAKA		76
LAMPIRAN 1		79
LAMPIRAN 2		80
LAMPIRAN 3		82
LAMPIRAN 4		83
LAMPIRAN 5		85
LAMPIRAN 6		87
LAMPIRAN 7		88
LAMPIRAN 8		90
LAMPIRAN 9		93

LAMPIRAN 10	95
LAMPIRAN 11	97
LAMPIRAN 12	102
LAMPIRAN 13	103
LAMPIRAN 14.....	104



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional Penelitian Hubungan Durasi Bermain <i>Game Online</i> Dengan Pola Tidur Pada Remaja	45
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan umur dan jenis kelamin sebagian siswa/I kelas 10 di SMK Muhammadiyah Ponorogo.....	59
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan usia kelamin sebagian siswa/I kelas 10 di SMK Muhammadiyah Ponorogo.....	59
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan durasi bermain yang bermain <i>game online</i> di SMK Muhammadiyah 1 Ponorog	60
Tabel 5.4 Distribusi hasil penelitian mengenai pola tidur anak yang bermain <i>game online</i> di SMK Muhammadiyah 1 Ponorogo	60
Tabel 5.5 Hubungan Durasi Bermain <i>Game Online</i> Dengan Pola Tidur Pada Remaja di SMK Muhamamdiyah 1 Ponorogo	61



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian Hubungan durasi bermain <i>game online</i> dengan pola tidur pada remaja di SMK 1 Muhammadiyah Ponorogo	36
Gambar 3.1 Kerangka konseptual penelitian hubungan durasi bermain <i>game online</i> dengan pola tidur pada remaja di SMK 1 Muhammadiyah Ponorogo	37
Gambar 4.2 Kerangka Operasional hubungan durasi bermain <i>game online</i> dengan pola tidur pada remaja.....	41



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Jadwal Kegiatan Pembuatan Skripsi.....	76
Lampiran 2	: Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	77
Lampiran 3	: Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>).....	79
Lampiran 4	: Kuesioner Penelitian	80
Lampiran 5	: Lembar Kisi-Kisi Kuesioner.....	82
Lampiran 6	: Lembar Perhitungan Responden Pekelas.....	84
Lampiran 7	: Tabulasi Silang <i>Game Online</i> dan Pola Tidur.....	85
Lampiran 8	: Lembar Tabulasi Data Umum responden	87
Lampiran 9	: Hasil Perhitungan Data Kuesioner.....	90
Lampiran 10	: Hasil Tabulasi Data Hasil Penelitian	94
Lampiran 11	: Lembar Surat Perizinan Pengambilan Data	97
Lampiran 12	: Lembar Surat Layak uji Etik	102
Lampiran 13	: Lembar Konsul Bimbingan	103



DAFTAR SINGKATAN

APJII	: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia
LAN	: <i>Local Area Network</i>
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indoensia
WHO	: World Health Organization
SPSS	: <i>Statistical Product and Servis Solution</i>
IGD	: Instalasi Gawat Darurat
ASD	: <i>Autism Spectrum Disorder</i>
ADHD	: <i>Attention-Heficit Hyperactivity Disorder</i>
KDM	: Kebutuhan Dasar Manusia
NREM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
AV	: Audio Video
BSM	: Teknik dan Bisnis Sepeda Motor
Kelas TKJ	: Teknik Komputer Jaringan
TKR	: Teknik Kendaraan Rigan
TPM	: Teknik Permesinan
<i>Covid-19</i>	: Corona Virus Disease
PSBB	: Pembatasan Sosial Berskala Besar

