

# HUBUNGAN PENGGUNAAN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 GAMPING

Nur Annisa <sup>1</sup> Latifah Susilowati <sup>2</sup>

Email: annisanuur1999@gmail.com

## INTISARI

**Latar Belakang:** Tidur adalah sesuatu kebutuhan setiap individu yang dibutuhkan manusia, kualitas tidur yang baik atau buruk dapat mempengaruhi kebugaran tubuh seseorang khususnya remaja. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja salah satunya gaya hidup yang berupa bermain *game online* atau *virtual*

**Tujuan:** Mengetahui hubungan penggunaan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri 1 Gamping

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proposive sampling* dengan jumlah sampel 57 responden, pengambilan data menggunakan kuesioner intensitas penggunaan *gadget* dalam bermain *game online* dan kualitas tidur. Analisa bivariante uji *superman's rho*

**Hasil:** Sebagian besar responden bermain *game online* dengan frekuensi kadang-kadang sebanyak 40 (70,2%), dan kualitas tidur pada remaja sebagian besar dalam kategori buruk sebanyak 35 responden (61,4%). Hasil uji menggunakan uji *sperman's rho* diperoleh *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan nilai kofisien korelasi sebesar 0,456 dengan keeratan hubungan atau arah yang negatif. Ada hubungan antara penggunaan *game online* dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 1 Gamping.

**Kesimpulan:** Ada hubungan antara penggunaan *game online* dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 1 Gamping.

**Kata Kunci:** *Game online*, kualitas tidur, remaja

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen Program Studi S1 Keperawatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

## THE CORRELATION BETWEEN PLAYING ONLINE GAMES AND THE QUALITY OF SLEEP IN ADOLESCENTS IN SMA NEGERI 1 GAMPING

Nur Annisa<sup>1</sup> Latifah Susilowati<sup>2</sup>

E-mail: [annisanuur1999@gmail.com](mailto:annisanuur1999@gmail.com)

### ABSTRACT

**Background:** Sleep is something that every individual needs. Good or bad sleep quality can affect a person's body fitness, especially in adolescents. One factor that can affect adolescents' sleep quality is a lifestyle in the form of playing online or virtual games, which the use of online games can include the duration of the game.

**Objective:** To investigate the correlation between playing online games with sleep quality in adolescents at SMA Negeri 1 Gamping.

**Method:** This study uses a descriptive-analytical design. The sampling technique used purposive sampling with a sample of 57 respondents. Data were collected using a questionnaire on the intensity of gadget use in playing online games and sleep quality. Data were analyzed using Spearman's Rho bivariate analysis.

**Results:** Most of the respondents played online games with an occasional frequency of 40 (70.2%), and the quality of sleep in adolescents was mainly in the bad category as many as 35 respondents (61.4%). The results of the test using the Spearman's Rho test obtained a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) with a correlation coefficient of 0.456 with a close correlation or negative direction. There is a correlation between playing online games with adolescent sleep quality at SMA Negeri 1 Gamping.

**Conclusion:** There is a correlation between playing online games with adolescent sleep quality at SMA Negeri 1 Gamping.

**Keywords:** Online games, sleep quality, adolescent

---

<sup>1</sup> Student of the S1 Nursing Study Program, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup> Lecturer of the S1 Nursing Study Program, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta