

**HUBUNGAN BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN
KEJADIAN *INSOMNIA* PADA REMAJA
DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
NEGERI 3 MANGGIS**



SKRIPSI

Oleh

NI PUTU MITA ANANDA PERTIWI

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2022**

**HUBUNGAN BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN
KEJADIAN *INSOMNIA* PADA REMAJA
DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
NEGERI 3 MANGGIS**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

NI PUTU MITA ANANDA PERTIWI

NIM.C1118089

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN
**HUBUNGAN BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN
KEJADIAN *INSOMNIA* PADA REMAJA
DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
NEGERI 3 MANGGIS**

Diajukan Oleh :

NI PUTU MITA ANANDA PERTIWI
NIM.C1118089

Badung, 14 Mei 2022

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H
NIDN : 0813098803

Pembimbing II



Ns. Desak Putu Risna Dewi, S.Kep., M.Kes
NIDN : 0814098901

Mengetahui,
Program Studi S1 Keperawatan
Kotaja



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal: 02 Juni 2022

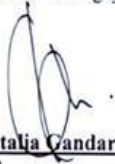
Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Ns. I Kadek Prastikanala, S.Kep., M.Si
NIDK: 8936310021

Sekretaris Penguji



Ns. Ni Komang Matalja Gandari, S.Kep., M.H
NIDN : 0813098803

Anggota Penguji



Ns. Desak Putu Risna Dewi, S.Kep., M.Kes
NIDN : 0814098901

Mengetahui,
Program Studi S1 Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0821058603

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, April 2022

Ni Putu Mita Ananda Pertiwi

Hubungan Bermain *Game Online* Dengan Kejadian *Insomnia* Pada Remaja

Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Manggis

xvi + 59 + 6 tabel + 2 gambar + 15 Lampiran

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak menuju dewasa, bermula pada perubahan fisik, dan salah satunya gaya hidup diantaranya bermain *game online* yang berlebihan atau terus menerus dapat mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur atau terjadinya *insomnia* pada remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan bermain *game online* dengan kejadian *insomnia* pada rema di SMPN 3 Manggis

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *Cross Sectional* dengan sampel berjumlah 100 responden yang dipilih melalui teknik *Non Probability Sampling* dengan *Porvosive Sampel*. Instrument penelitian yang digunakan adalah berupa lembar kuesioner.

Hasil uji menunjukkan tingkat bermain *game online* berada pada kategori selalu (31,8%) dan tingkat *insomnia* berada pada kategori berat (31,8%) yaitu sebanyak 56 orang. Uji *Rank Spearman* menunjukkan terdapat hubungan yang kuat antara tingkat bermain *game online* dengan terjadinya *insomnia* pada remaja di SMPN 3 Manggis ($p\text{-value}=0,018$). Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan kepada remaja bermaian *game online* yang mengalami *insomnia* sehingga dapat mengatur pola tidur dengan baik.

Kata kunci : *Game Online, Insomnia, Remaja*

Daftar Pustaka: 23 (2012-2021)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, April 2022

Ni Putu Mita Ananda Pertiwi

The Correlation between Playing Online Games and Insomnia Incidents Felt by Adolescents at Junior High School 3 Manggis

xvi + 59 pages + 6 tables + 2 schemas + 15 appendixes

ABSTRACT

Adolescence is a period of transition between childhood and adulthood, starting with physical changes, and one of the lifestyles includes playing excessive or continuous online game that can affect the lack of fulfillment of sleep needs or the occurrence of insomnia in adolescents. The purpose of this study was to determine the correlation between playing online games insomnia incidents felt by adolescents at SMP N 3 Manggis.

The design used in this study was a cross sectional with a sample of 100 respondents who were selected through the non-probability sampling technique with purposive sampling. The research instrument used was a questionnaire sheet.

The test results showed that the level of playing online games was in the constant category (31.8%) and the level of insomnia was in the severe category (31.8%) of 56 respondents. Spearman's Rank test showed that there was a strong correlation between the level of playing online games and the occurrence of insomnia in adolescents at SMP N 3 Manggis (p -value = 0.018). It is expected that this research can be used for adolescents who playing online games and experience insomnia so that they can regulate their sleeping patterns well.

Keywords: Online Games, Insomnia, Teenagers

Bibliography: 23 (2012-2021)

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Putu Mita Ananda Pertiwi

NIM : C1118089

Jurusan : SI Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Bermain *Game Online* Dengan Kejadian *Insomnia* Pada Remaja Di SMP N 3 Manggis

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai tulisan ataupun pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 14 Mei 2022

M
R


(Ni Putu Mita Ananda Pertiwi)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Bermain *Game Online* Dengan Kejadian *Insomnia* Pada Remaja Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Manggis” tepat pada waktunya.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir I Putu Santika, M.M., selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan program Studi S1 Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan yang diberikan, sehingga penulis dapat mengikuti skripsi ini.
3. Ns. Ni Komang Matalia Gandari., S. Kep., M.H., selaku dosen pembimbing I saya yang telah memberikan waktu luang dengan penulis kesabaran untuk penelitian dalam memberikan pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ns. Desak Putu Risna Dewi, S.Kep., M.Kes.,_selaku dosen pembimbing II saya yang telah banyak turut membantu penulisan dalam memberikan

masuk dan saran serta motivasi dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Orang tua yang senantiasa memberikan dukungan penuh doa dan materi dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Ana Santika yang telah memberikan dukungan penuh doa dalam menyelesaikan materi dalam proses penyusunan materi skripsi ini.
7. Serta teman - teman yang senantiasa membantu serta seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini nantinya mampu menjadi tambahan referensi dalam meningkatkan kualitas ilmu keperawatan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terimakasih.

Badung, Mei 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Pelayanan Keperawatan	5
2. Masyarakat	5
3. Institusi Pendidikan.....	5
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan	5
E. Keaslian Penelitian.....	6

BAB II: TINJAUAN PUSTAKA

A. <i>Insomnia</i>	9
1. Definisi <i>Insomnia</i>	9
2. Faktor-faktor Penyebab <i>Insomnia</i>	9
3. Jenis-jenis <i>Insomnia</i>	10
4. Tingkat <i>Insomnia</i>	11
5. Tanda dan Gejala <i>Insomnia</i>	11
B. Remaja	12
1. Definisi Remaja.....	12
2. Tahapan Remaja	12
3. Faktor-faktor Yang Terjadi Pada Remaja	13
4. Permasalahan Yang Terjadi Pada Remaja	19
C. Bermain <i>Game Online</i>	20
1. Definisi Bermain <i>Game Online</i>	20
2. Jenis-jenis <i>Game Online</i>	21
3. Motivasi Penggunaan <i>Game Online</i>	23
4. Indikator Kebiasaan Bermain <i>Game Online</i>	23
5. Faktor Penyebab Kebiasaan <i>Game Online</i>	24
6. Dampak-dampak <i>Game Online</i>	26
D. Hubungan Bermain Game Oline Dengan Kejadian <i>Insomnia</i>	27
E. Kerangka Teori.....	29
BAB III: KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep	30
B. Hipotesis	31
C. Definisi Operasional.....	32

BAB IV: METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel.....	33
1. Populasi.....	33
2. Sampel	34
C. Tempat Penelitian.....	35
D. Waktu Penelitian	35
E. Etika Penelitian.....	36
F. Alat Pengumpulan Data	38
1. Instrument Penelitian	38
2. Validitas dan Reliabilitas	39
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	40
1. Prosedur Administrasi	40
2. Prosedur Teknis.....	40
H. Rencana Analisis Data.....	41
1. Pengolahan Data.....	41
2. Analisa Data.....	43
BAB V: HASIL PEMBAHASAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
B. Hasil Analisa Data	45
1. Hasil Uji Univariat	45
2. Hasil Uji Bivariat.....	47
BAB VI: HASIL PENELITIAN	
A. Interpretasi Penelitian.....	49
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin	49
2. Mengidentifikasi Gambaran Skala Bermain Game Online Pada Remaja di SMPN 3 Manggis.....	50
3. Mengidentifikasi Gambaran Insomnia di SMPN 3 Manggis.....	52

4. Hubungan Bermain Game Online Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMPN 3 Manggis	53
B. Keterbatasan Penelitian	56
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	56
1. Pelayanan Keperawatan	56
2. Pendidikan Keperawatan	56
3. Penelitian Keperawatan	57
BAB VII: PENUTUP	
A. Simpulan	58
B. Saran	59
1. Pelayanan Keperawatan	59
2. Penelitian Keperawatan	59
3. Institusi Keperawatan	59
4. Masyarakat	59
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian.....	31
Tabel 5.1 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	46
Tabel 5.2 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	46
Tabel 5.3 Gambaran Skala Bermain Game Online Pada Remaja di SMPN 3 Manggis.....	47
Tabel 5.4 Gambaran Insomnia Pada Remaja di SMPN 3 Manggis.....	47
Tabel 5.5 Hasil Analisis Hubungan Bermain Game Online Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMPN 3 Manggis	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2,1 Kerangka Teori Penelitian.....	28
Gambar 3,1 Kerangka Konsep Penelitian.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Rencana Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 5 Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 6 Berita Acara Pelaksanaan Uji Etik Penelitian
- Lampiran 7 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 8 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 9 Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 10 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 11 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 12 Instrumen Penelitian
- Lampiran 13 Analisa Data
- Lampiran 14 Dokumentasi
- Lampiran 15 Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR PUSTAKA

- Aisi, V. Z. (2020). Insomnia Pada Remaja Dengan Kebiasaan Bermain Game Online. *Open Journal Systems (OJS) STIKES Insan Cendekia Medika Jombang*, 1–113.
- Fallis, A. . (2018). Hubungan Bermain GO (Game Online) Pada Remaja. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Fernando, R., Hidayat, R., Studi, P., Keperawatan, S., Pahlawan, U., & Tambusai, T. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 83–89.
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/>
- Habibi, A. (2020). *Hubungan kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur remaja pada kelas xi di smkn 1 seruyan tengah.*
- Iii, B. A. B., & Penelitian, A. D. (2011). *Kiki Gustini, 2015 Gambaran Kebiasaan Siswa Dengan Permainan Game Online Terjadinya Insomnia.*
- Korry, D. I. (2017). Pengaruh Kejadian Insomnia Pada Remaja. *Repository Unika Sogijapranata*, 36–44. <http://repository.unika.ac.id/id/eprint/14757>
- Mais, F. R., Rompas, S. S. J., Gannika, L., Program, M., Ilmu, S., Fakultas, K., Universitas, K., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., & Sam, U. (2020). Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18–27.
- Marliati, D. (2017). Game Online Terjadinya Insomnia. *Occupational Medicine*, 53(4), 130.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodelogi Penelitian Kesehatan.*
- No Title.* (2017). 37–48.
- Notoatmodjo. (2018). Rancangan Penelitian dalam metode penelitian menggunakan Kuantitaif. *Desain Penelitian*, 53(9), 1689–1699.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148.
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Nursyifa, F. I., Widiarti, E., & Herliani, Y. K. (2020). Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran Yang Mengalami Kecanduan Game Online. *Jurnal Keperawatan*, VIII(1), 32–41.
- Pelzer, K., & Stebbins, J. F. (2017). kebiasaan pola hidup dengan kecanduan

game online. *Solid State Ionics*, 2(1), 1–10.

Rimbawan, P., & Ratep, N. (2016). Prevalensi Dan Korelasi Insomnia Terhadap Kemampuan Kognitif Remaja Usia 15-18 Tahun Di Panti Asuhan Widhya Asih 1 Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(5), 1–8.

Rofifah, D. (2020). metodologi penelitian. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12–26.

Sari, D. K. (2018). Hubungan Remaja Dengan Kualitas Tidur Tidak Efektif. *Skripsi*, 45–59.

Sari, E., Dewi, A. P., & Karim, D. (2021). *Pengaruh Terapi Seft Terhadap Kualitas Tidur Remaja Dengan Insomnia : Literature Review Impact Of Seft Therapy O N Adolescent ' S Sleep Quality With Insomnia : Literature Review*.

Sugiyono. (2017). Hubungan Perilaku Organisasi Kemahasiswaan di Lingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasundan terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Himpunan Pendidikan Kewarganegaraan dan Himpunan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia. *Metode Penelitian*, 38–54. <http://www.elsevier.com/locate/scp>

Suharsaputra, U. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.

Surbakti, K. (2017). Pengaruh Game Online Terhadap Remaja. *Jurnal Curere*, 01(01), 28–38.

Ulfa, S. & M. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel, dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Hikmah*, 14(1), 62–70. <http://jurnalhikmah.staisumatera-medan.ac.id/index.php/hikmah/article/download/10/13>

Witcher, B. J. (2020). *Penatalaksanaan Insomnia Dengan Non Farmakologi Pada Remaja*.

Zahara, R., Nurchayati, S., & Woferst, R. (2018). *Gambaran Insomnia Pada Remaja Di Smk Negeri 2 Pekanbaru*. 5(2).

Zahara, R., Sofiana Nurchayati, & Rismadefi Woferst. (2018). Gambaran Insomnia Pada Remaja Di Smk Negeri 2 Pekanbaru. *Photosynthetica*, 5(1), 1–13.