



## Game Online Merusak Pola Tidur Pada Remaja Di SMP N Grogol 3

Septian Putri Wulandari\*<sup>1</sup>, Ferry Dwi Arista<sup>1</sup>, Andini Meilinda Putri<sup>1</sup>, Okta Wahyu Ramadani<sup>1</sup>, Dhian Ika Prihananto<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi D III Keperawatan, Universitas Nisantara PGRI Kediri

\*Email korespondensi: [septianputri722@gmail.com](mailto:septianputri722@gmail.com)

**Diterima:**  
7 Agustus 2024

**Dipresentasikan:**  
10 Agustus 2024

**Disetujui Terbit:**  
08 Oktober 2024

### ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian kali ini ditunjukkan kepada remaja SMP 13-14 tahun yaitu berupa game online merusak pola tidur remaja. Kegiatan ini dibelakangi oleh game online yang banyak digunakan oleh remaja saat ini..dan dapat mengganggu pola tidur. Game online adalah suatu bentuk permainan yang dihubungkan melalui jaringan internet, game ini bisa dimainkan di perangkat komputer (PC), laptop, hand phone serta perangkat lainnya. Game online dapat dimainkan oleh banyak pemain melalui internet dan mempunyai berbagai macam jenis game mulai dari berbasis teks hingga yang berbasis grafik kompleks yang membentuk dunia virtual dan dimainkan oleh banyak pemain secara bersama-sama. Dengan bermain game online para gamer bisa beraktivitas sosial dan berinteraksi secara virtual bahkan bisa juga menciptakan suatu komunitas dalam game tersebut. Gangguan tidur merupakan suatu pola tidur yang mengganggu. Adapun gangguan tidur ini seperti sulit tidur, sulit mempertahankan tidur, tidur pada waktu yang tidak tepat, waktu tidur yang berlebihan, bahkan perilaku abnormal yang berkaitan dengan tidur. Pengabdian kepada masyarakat kali bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan siswi tentang penggunaan game online yang dapat mempengaruhi pola tidur. Dengan menggunakan metode edukasi, tanya jawab, diskusi dan praktik langsung, diharapkan siswa siswi SMPN Grogol 3 dapat memahami dan menerapkan pencegahan gangguan pola tidur.

**Kata kunci :** Gangguan tidur, game online, pengabdian.

### PENDAHULUAN

Pola tidur adalah bentuk bervariasi dari suatu keadaan dimana sistem fisiologi manusia mengistirahatkan tubuhnya dalam waktu tertentu untuk memulihkan dan memperbaiki sistem tubuh manusia melakukan kegiatan sehari-hari yang bisa dibangunkan dengan bantuan stimulus sensorik, audio maupun lainnya (Savira & Suharsono, 2013). Menurut Widiyanto (2016), pola tidur adalah model, bentuk atau sorak tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap dan meliputi jadwal jatuh (masuk) tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi tidur dalam sehari, mempertahankan kondisi tidur, dan kepuasan tidur.

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat bangun. namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan dalam memberikan

energy dan dalam proses kognitif, termasuk dalam penyimpanan, penataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga (Ariani, 2013).

Pada remaja khususnya pelajar, kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi muka pucat, mata lelah, pikiran tidak konsentrasi saat belajar di sekolah yang bisa mengakibatkan prestasi belajar berkurang dan dapat berpengaruh pada kemampuan. metabolisme tubuh tidak dapat bekerja dengan baik, mudah tersinggung, kelelahan, depresi, (Khusunal, 2017). Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian Sofiyya (2015) dimana remaja dengan kualitas tidur yang baik bermain game online, menyatakan bahwa mereka kecanduan terhadap game online (Khasanah, 2020).

Kecanduan game online merupakan suatu kesenangan dalam bermain karena dapat memberi rasa kepuasan tersendiri, sehingga ada perasaan untuk mengulangi lagi kegiatan. yang menyenangkan ketika bermain game online (Nurdilla, 2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game online yaitu kurang perhatian dari orang-orang terdekat. yaitu seorang remaja pelajar yang berpikir bahwa mereka dianggap jika mereka mampu menguasai keadaan, depresi yaitu seorang remaja pelajar menggunakan media untuk menghilangkan rasa depresinya, diantaranya dengan bermain game online, kurang kontrol yaitu orang tua yang suka menajakan anak dengan fasilitas, efek kecanduan bisa terjadi pada anak, kurang kegiatan yaitu remaja pelajar ketika ada waktu yang kosongkan melakukan kegiatan yang tidak menyenangkan seperti bermain game, lingkungan, polah asuh. (Azizah, 2018).

Fenomena game online menyebabkan remaja menjadi kecanduan sampai waktu untuk istirahat/ tidur dipakai untuk bermain game online akibatnya, muncul masalah baru yaitu kualitas tidur remaja. Apabila kualitas tidur menjadi buruk maka dampak lanjutnya akan menimbulkan stress dan pada ujungnya depresi. (Lam, 2014) dalam Nurdilla (2018).

## **METODE**

Sebelum melakukan pengabdian di SMPN Grogol 3, dilakukan penyusunan program pengabdian terlebih dahulu berdasarkan hasil analisis situasi dan analisis materi pada pihak SMPN Grogol 3. Selanjutnya dilakukan sosialisasi mengenai program pengabdian tentang pengertian gangguan pola tidur, faktor penyebab gangguan pola tidur, hubungan game online terhadap pengertian kepada pihak sekolah SMPN Grogol 3 di aula sekolah. Program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan di SMPN Grogol 3 pada 13 Juni 2024 tentang pengertian pola tidur, akibat game online pada pola tidur, faktor yang mempengaruhi game online terhadap pola tidur, cara mengatasi gangguan pola tidur sesuai materi yang disampaikan. Metode pada kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab, diskusi dan praktek terapi.

Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan siswa siswi tentang penggunaan gadget dan bermain game online dapat merusak pola tidur. Berdasarkan rasional tersebut, maka program pengabdian ini merupakan sebuah langkah awal dan inovatif dalam

kaitannya dengan pelaksanaan tri dharma perguruan tinggi.

Kegiatan ini dilakukan untuk mengatasi permasalahan pada siswa siswi di SMPN Grogol 3 sebanyak 30 siswa siswi, 15 siswi diantaranya pernah mengalami gangguan pola tidur, sehingga nantinya siswi mampu menerapkan pencegahan gangguan pola tidur. Atas dasar asumsi diatas, maka solusi pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat pada anak di SMPN Grogol 3 adalah sebagai berikut: Memberikan penjelasan kepada siswa-siswi pentingnya membatasi penggunaan gadget dan bermain game online serta memberikan bekal kepada siswa dan siswi untuk menambah pengetahuan dan wawasan.

Monitoring terhadap hasil pelaksanaan penelitian game online dapat merusak pola tidur anak SMP, maka untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan yang telah dilakukan. Indikator pencapaian tujuan dan tolak ukur yang digunakan untuk menjustifikasi tingkat keberhasilan kegiatan dapat diuraikan pada tabel 1.

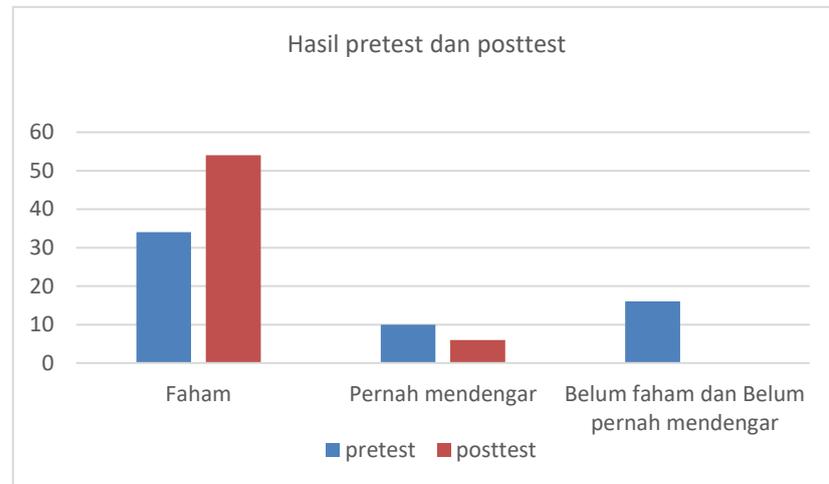
**Tabel 1. Indikasi keberhasilan kegiatan edukasi penanganan nyeri menstruasi menggunakan kompres dingin**

NO	Jenis Kegiatan	Sumber Data	Indikator	Kriteria Keberhasilan	Instrumen
1.	Pengetahuan tentang gangguan pola tidur	Siswa-siswi SMPN Grogol 3	Pengetahuan siswa-siswi SMPN Grogol 3	Para siswa-siswi dapat memahami tentang gangguan pola tidur	Diskusi dan tanya jawab mengenai gangguan pola tidur
2.	Pengetahuan tentang game online merusak pola tidur	Siswa-siswi SMPN Grogol 3	Pengetahuan siswa-siswi SMPN Grogol 3	Para siswa-siswi dapat memahami tentang game online merusak pola tidur	Diskusi dan tanya jawab mengenai game online merusak pola tidur
3.	Pemahaman tentang edukasi cara mengatasi gangguan pola tidur	Siswa-siswi SMPN Grogol 3	Pemahaman siswa-siswi SMPN Grogol 3	Para siswa-siswi dapat menerapkan cara mengatasi gangguan pola tidur	Penerapan cara mengatasi gangguan pola tidur

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian kepada masyarakat mengenai teknik kompres dingin untuk mengurangi tingkat nyeri menstruasi pada 30 siswa siswi di SMPN Grogol 3. Kegiatan ini diawali oleh pemberian 4 pertanyaan sebagai bahan evaluasi awal (pretest) . Hasil dari kegiatan tersebut dapat dilihat pada gambar 1. Setelah pemberian pertanyaan di awal kegiatan, selanjutnya kami memberikan edukasi serta memberi kesempatan kepada para siswa siswi yang ingin mengajukan pertanyaan. Kami juga memberikan waktu diskusi berdurasi 10 menit agar para siswa siswi lebih memahami mengenai materi yang telah disampaikan. Di akhir kegiatan kami memberikan 4 pertanyaan sebagai bahan evaluasi akhir (posttest) kepada para siswa siswi di SMPN Grogol 3. Hasil evaluasi akhir dapat dilihat pada

gambar 1.

**Gambar 1. Perbandingan hasil pretest dan posttest**

Berdasarkan gambar 1 diketahui bahwa hasil pretest sebanyak 15 siswa (57%) sudah faham, 5 siswa (17%) pernah mendengar, dan 10 siswa (26%) belum faham dan belum mendengar mengenai gangguan pola tidur dan cara penanganannya. Sedangkan setelah pemaparan materi dilakukan kembali evaluasi (posttest) dan didapatkan hasil sebanyak 25 siswa (90%) sudah faham tentang gangguan pola tidur dan bahaya bermain game yang mempengaruhi pola dan 5 siswa lainnya (10%) hanya mengetahui definisi gangguan pola tidur.

Hasil pengabdian mengungkapkan terjadinya peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan materi mengenai penanganan nyeri menstruasi menggunakan teknik kompres dingin. Hal ini menunjukkan bahwa informasi yang disampaikan mudah dicerna dan mudah dipahami oleh anak remaja (13-15 tahun).

## KESIMPULAN

Pengabdian kali ini berhasil dilakukan karena materi yang disampaikan dapat dicerna dengan mudah oleh siswa dan sebagian sudah menerapkan langkah untuk menangani gangguan pola tidur.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ariani, M. (2013). Hubungan intensitas penggunaan jejaring sosial terhadap kualitas tidur remaja di SMAN 3 Siak.
- Khasanah, R. N. (2020). PENGARUH TERAPI MUSIK MOZART SELAMA KEHAMILAN TERHADAP POLA TIDUR BAYI USIA 0-3 BULAN. *Healthy*, 9(1), 28-33
- Laela, D. N., & Khusnal, E. (2017). *Hubungan Perilaku Bermain Virtual Game Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Kelas V di SD N Ngupasan Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).
- Mais, F. R., Rompas, S. S., & Gannika, L. (2020). Kecanduan game online dengan insomnia pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18-27.
- Widiyanto, A. H. S. (2016). Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan



Tidak Terlatih. Medikora, 15 (1), 85–95.