

HUBUNGAN KEBIASAAN BERMAIN GAME ONLINE TERHADAP POLA MAKAN DAN KUALITAS TIDUR REMAJA KELAS IX DI SMP NEGERI 1 BANGKALA TAHUN 2024

Firman Hidayat¹, Liska Alfaaizin², Nikolaus Beni³, Rusdi Razak⁴

hidayatpimmang@gmail.com¹, liska.alfaa@gmail.com², nikobenimks@yahoo.co.id³,
razakrusdi@gmail.com⁴

Akademi Ilmu Gizi YPAG Makassar

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah mendorong meningkatnya minat remaja terhadap game online, namun kebiasaan ini berdampak negatif terhadap kesehatan, terutama pada pola makan dan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan bermain game online terhadap pola makan dan kualitas tidur remaja kelas IX di SMP Negeri 1 Bangkala Tahun 2024. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross-sectional dan teknik purposive sampling. Sampel penelitian terdiri dari siswa remaja yang berjumlah 62 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan bermain game online terhadap pola makan ($p = 0,000 (<0,05)$), dan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan bermain game online terhadap kualitas tidur ($p = 0,000 (<0,05)$). Kesimpulan semakin tinggi kebiasaan bermain game online, semakin buruk pola makan dan kualitas tidur remaja.

Kata Kunci: Game Online, Pola Makan, Kualitas Tidur, Remaja.

ABSTRACT

The advancement of digital technology has significantly increased adolescents' interest in online gaming. However, excessive gaming habits may negatively impact their health, particularly eating patterns and sleep quality. Objective : This study aimed to investigate the relationship between online gaming habits and both eating patterns and sleep quality among ninth-grade students at SMP Negeri 1 Bangkala in 2024. A descriptive quantitative design with a cross-sectional approach and purposive sampling technique was used. The sample consisted of 62 adolescent students. Data were collected using a questionnaire and analyzed using the Chi-square test. The results showed a significant relationship between online gaming habits and eating patterns ($p = 0.000 < 0.05$), as well as a significant relationship between online gaming habits and sleep quality ($p = 0.000 < 0.05$). Conclusion : These findings indicate that higher levels of online gaming are significantly associated with poorer eating habits and reduced sleep quality among adolescents.

Keywords: Online Gaming, Eating Patterns, Sleep Quality, Adolescents.

PENDAHULUAN

Remaja adalah individu dengan rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja merupakan fase transisi dalam kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak yang disertai pertumbuhan dan perkembangan menuju dewasa. Pertumbuhan dan perkembangan fisiologis pada remaja ditandai dengan perubahan fisik, kognitif dan perilaku yang membedakan antara laki-laki dan perempuan. Perubahan fisik pada remaja seperti pertambahan tinggi badan dan berat badan harus didukung oleh asupan zat gizi yang baik melalui pola makan yang seimbang (Wulandari, 2020).

Zat gizi yang perlu diperhatikan asupannya pada periode remaja yaitu zat gizi makro yang terdiri dari karbohidrat, protein dan lemak yang berfungsi sebagai sumber energi utama yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan baik secara biologis serta fisik. Selain itu, zat gizi mikro juga diperlukan remaja untuk membantu tubuh dalam proses

produksi hormon, membantu tubuh memproduksi bahan-bahan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan. Zat gizi mikro terdiri dari vitamin dan mineral yang bersumber dari sayur-sayuran dan buah-buahan yang mengandung banyak vitamin dan mineral (Resti, 2022).

Asupan gizi yang baik bagi remaja diawali dengan frekuensi makan yang teratur yaitu tiga kali makan utama, yaitu makan pagi, makan siang, dan makan malam. Selain itu, tambahan makanan selingan sehat di antara waktu makan 2-3. Tambahan cemilan sehat dapat membantu menjaga energi dan mencegah makan berlebihan. Selain frekuensi makan, remaja juga perlu memperhatikan jenis makanan seperti yang mengandung zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak, dan protein, serta zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Selanjutnya, porsi makan remaja sebaiknya mengikuti “Isi Piringku” karena dapat memenuhi kebutuhan gizinya dalam satu porsi makan (Muliyah, 2020).

Selain asupan makanan dan vitamin, tidur merupakan hal terpenting dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Hal ini disebabkan kualitas tidur berperan penting bagi remaja yaitu untuk memberikan daya tahan tubuh yang kuat. Kemudian pada saat tidur tubuh akan menghasilkan hormone pertumbuhan (Growth Hormone) dan melatonin yang berperan sangat penting bagi pertumbuhan remaja seperti pertumbuhan tinggi badan, membangun massa otot, dan memperbaiki jaringan yang rusak, sebagai anti oksidan dan anti inflamasi. Selain itu tidur juga menjaga kemampuan kognitif, mental, dan emosional pada remaja (Fitriana, 2021).

Kondisi tidur yang sehat bagi kesehatan ditentukan oleh dua hal, yaitu kuantitas tidur dan kualitas tidur. Kedua faktor ini harus dimiliki oleh remaja dengan seimbang. Kuantitas tidur dikaitkan dengan rata-rata jumlah waktu yang dibutuhkan tubuh untuk beristirahat melalui tidur. Bagi remaja membutuhkan waktu tidur selama 8 hingga 10 jam per harinya untuk mendukung proses tumbuh kembangnya lebih optimal. Seseorang yang kurang memiliki kuantitas tidur yang tercukupi akan berdampak pada kondisi kesehatannya. Kurang tidur juga meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, penyakit jantung, diabetes, obesitas, depresi, dan stroke (Romadhoni et al., 2023).

Selain itu berbeda dengan kuantitas tidur, kualitas tidur dihubungkan dengan seberapa baik kondisi tidur yang kita miliki dapat membuat terasa tenang dan terpuhkan ketika bangun. Kurangnya seseorang memiliki kualitas tidur yang baik pun dapat berdampak pada kesehatannya seperti dapat membuat kita sulit untuk fokus dalam bekerja, memperburuk suasana hati, dan bahkan hal ini dapat meningkatkan resiko penyakit Alzheimer (Kemenkes, 2023).

Selain perubahan fisik dan psikologis terjadi perubahan perilaku pada remaja yang membuat individu tersebut sedang mencari jati dirinya. Ada beberapa hal yang memotivasi atau mendorong para remaja berperilaku seperti mengikuti gaya hidup teman-teman sebayanya untuk mencapai keinginan yang berhubungan dengan kesenangan, kebebasan dan kenikmatan hidup. Gaya hidup tersebut berkaitan erat dengan perkembangan zaman dan teknologi. Kebanyakan remaja mulai mengembangkan diri dan mencari suatu kesenangan dan salah satunya adalah game online. Sebagian remaja lebih memilih bermain game online untuk menghibur diri mereka namun alasan yang awalnya hanya untuk kesenangan tetapi jika durasi bermain game online tersebut berlebihan maka akan membuat individu kecanduan (Samudro et al., 2023).

Secara global, data pengguna game online yang terbaru dikeluarkan oleh Newzoo pada tahun 2024, menunjukkan bahwa jumlah pengguna game online di dunia sebanyak 3,31 miliar, kemudian remaja pengguna game online di kawasan Asia Pasifik berjumlah 1,2 miliar atau 50% dari total populasi remaja pengguna game online di dunia. Berdasarkan data APPJI (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2024 di Indonesia

sendiri jumlah pengguna internet mencapai 221 juta jiwa dari total populasi 278 jiwa penduduk Indonesia tahun 2023, bahkan tingkat penetrasi internet Indonesia menyentuh angka 79,5% dibandingkan dengan periode sebelumnya yaitu 78,19% di 2023. Dari angka tersebut bahwa sebanyak 18,40% internet digunakan untuk game online (APJII, 2024).

Pengguna game online di Indonesia dengan klasifikasi yang didominasi remaja laki-laki (50,7%) dan perempuan (49,1%) dengan rentang umur 13-18 tahun sebanyak 35,97% pengguna game online. Remaja di Indonesia merupakan salah satu segmen terbesar dari pemain game online (Psikologi et al., 2023)

Berdasarkan data APJII, (2024), di wilayah Provinsi Sulawesi Selatan prevalensi pengguna internet sebanyak 48,04% penduduk yang berkontribusi. Namun karena keterbatasan data hasil penelitian mengenai hal ini jumlah pemain game online di Makassar belum diketahui secara tepat karena hanya dikeluarkan oleh lembaga bisnis. Tingginya pengguna game online juga berkaitan dengan tingginya angka kecanduan game online dilihat dari beberapa hasil penelitian yang berkaitan. Penelitian yang dilakukan oleh Saputra & Lukman, (2023) pada subyek di salah satu Sekolah di Makassar menunjukkan bahwa 385 subyek mengalami kecanduan game online.

Hal tersebut membuktikan bahwa banyak anak-anak di Indonesia sudah masuk dalam kategori kecanduan game online. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), anak-anak usia 10-18 tahun mendominasi pasar game online dengan persentase 46,2% (Sucipto, 2024).

Bermain game online dengan durasi yang lama dapat berdampak buruk pada kesehatan anak. Berdiam di depan video game terlalu lama mengakibatkan anak lupa untuk makan, belajar, tidur, dan beraktivitas lainnya. Konsekuensi dari hal tersebut anak akan mengalami kekurangan nutrisi karena tidak memperhatikan asupan nutrisi yang tepat atau mungkin bisa menyebabkan obesitas karena kurangnya aktivitas fisik (Santi et al., 2021).

Remaja yang sudah memiliki kebiasaan bermain game akan kecanduan dan seringkali lupa waktu makan yang akan berdampak pada kesehatan remaja salah satunya pada perubahan pola makan. Akibatnya, remaja akan mengalami kekurangan nutrisi yang mengakibatkan gizi kurang karena tidak memperhatikan asupan nutrisi yang tepat atau mungkin bisa menyebabkan obesitas karena kurangnya aktivitas fisik. Selain itu, pola makan yang terganggu akan berdampak pada prestasi akademik dan sosialnya (Fitrah & Susanti, 2023).

Berdasarkan uji statistik dengan Kendall Tau menunjukkan bahwa antara durasi bermain game online dengan pola makan memperoleh nilai $p\text{ value} = 0,000$ atau $<0,05$ dengan koefisien korelasi 0,625. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan koefisien korelasi sedang antara kedua variabel dengan arah korelasi positif. Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti menyimpulkan, bahwa durasi bermain game online anak yang lama sampai kecanduan dapat mengakibatkan pola makan menjadi kurang baik. (Setyawati & Rahmadewi, 2024).

Adapun penelitian dengan hasil yang menunjukkan bahwa dari 34 responden (53,1%) yang kecanduan game online tidak ada responden yang pola makannya baik dikarenakan frekuensi makan yang sangat jarang seperti hanya 1-2 kali sehari. Setelah dilakukan uji statistik dengan uji chi square test di peroleh nilai $p = 0,019$. Jadi, ada hubungan antara kecanduan bermain Game Online dengan pola makan pada Anak di SMP Negeri 16 Makassar penyebab dari pola makan yang buruk karena adanya adiksi terhadap game online yang membuatnya lupa untuk makan (Tarubung et al., 2022).

Dampak bermain game online secara berlebihan tidak hanya pada terganggunya pola makan, tetapi juga mengakibatkan kurangnya tidur yang berakibat pada terganggunya kesehatan. Hal tersebut dapat terjadi karena remaja yang sudah mengalami kecanduan akan merelakan waktu tidurnya hanya untuk bermain game online. Sebagai makhluk hidup,

istirahat/tidur menjadi kebutuhan dasar yang harus terpenuhi. Tidur merupakan proses fisiologis yang sangat penting untuk kebutuhan fisiologis tubuh manusia. Seseorang tidak dapat bertahan hidup tanpa kualitas dan kuantitas tidur yang cukup, karena pada saat tidur sel-sel tubuh akan pulih, sehingga mengembalikan tubuh ke keadaan semula (Gede et al., 2019). Remaja sering kali menjadikan game online sebagai alasan untuk tidur tengah malam dan telat bangun pagi. Kecanduan bermain game online menyebabkan berubahnya pola tidur seseorang serta kualitas tidurnya menurun. Selain itu juga dapat mengakibatkan perubahan ritme sirkadian pada tubuh serta menekan produksi hormon melatonin yang sangat penting untuk siklus bangun tidur normal. Jika remaja yang aktif belajar memiliki kualitas tidur yang buruk, maka hal tersebut akan mengganggu konsentrasi pada remaja, mengganggu kesehatan dan kelelahan daya ingat, serta memengaruhi kemampuan metabolisme untuk beraktivitas dan belajar dengan maksimal (Haibanissa et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kecanduan game online 24 orang dengan persentase 55, 8% dan yang tidak kecanduan game online 19 orang dengan persentase 44, 2%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur dengan nilai $p = 0,011$, dikarenakan responden terlalu asyik bermain game online dan tidak bisa mengatur waktu untuk bermain sehingga responden kurang tidur (Manuputty et al., 2019).

Pada saat melakukan observasi awal di SMPN 1 Bangkala Kabupaten Jeneponto, peneliti mewawancarai 15 siswa dan mengamati situasi pembelajaran di kelas. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 80% siswa mengaku lebih tertarik bermain game online dibandingkan belajar, yang berdampak pada perilaku mereka di kelas. Beberapa siswa terlihat sibuk dengan aktivitas pribadi, berbicara dengan teman, atau mengantuk selama pelajaran berlangsung. Hal ini juga tercermin pada penurunan nilai pelajaran mereka. Selain itu, pada jam istirahat, lima siswa diketahui sedang berdiskusi untuk merencanakan bermain game online bersama setelah pulang sekolah. Pengaruh game online ini tampaknya cukup signifikan, karena mayoritas siswa yang diwawancarai menyatakan bahwa bermain game adalah aktivitas utama mereka di luar sekolah.

Remaja yang bermain game online cenderung memiliki pola tidur yang terganggu, sebagaimana ditunjukkan oleh studi di wilayah Asia Tenggara, di mana 9,4% remaja yang aktif bermain game mengalami kesulitan tidur (Muhtar, 2022). Dalam konteks lokal, fenomena serupa mulai teridentifikasi di Makassar, meskipun data empiris tentang dampaknya pada pola makan dan kualitas tidur masih minim. Berdasarkan pengamatan awal di SMPN 1 Bangkala, beberapa siswa kelas IX menunjukkan tanda-tanda gangguan pola makan dan kelelahan akibat kebiasaan bermain game online. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan bermain game online dengan pola makan dan kualitas tidur remaja kelas IX di SMPN 1 Bangkala pada tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif. Metode penelitian deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Desain studi ini difokuskan untuk melihat hubungan antara kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur dan pola makan remaja di SMPN 1 Bangkala. Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan di SMPN 1 Bangkala, dimulai dari awal Februari 2025. Populasi dari penelitian ini adalah 159 remaja kelas IX di SMPN 1 Bangkala Jeneponto Tahun 2024. Sampel adalah dari penelitian ini adalah siswa aktif SMPN 1 Bangkala yang memenuhi kriteria Inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik purposive sampling dengan menggunakan rumus Slovin. Dari rumus diatas didapatkan hasil sebesar 61,38 namun disesuaikan oleh peneliti menjadi 62. Jadi, jumlah keseluruhan sampel yang digunakan yaitu 62 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Bivariat

Tabel 1. Hubungan Antara Kebiasaan Bermain Game Online Terhadap Pola Makan Remaja Kelas IX.

Kebiasaan Bermain Game Online									
Pola Makan	Tinggi		Sedang		Rendah		Total		p-value
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Baik	0	0%	6	9,7%	13	21%	19	30,6%	0,000
Buruk	14	22,6%	24	38,7%	5	8,1%	43	69,4%	
Total	22,6%		48,4%		29%		100%		

(Sumber : Data Primer diolah, 2025)

Tabel 2. Hubungan antara kebiasaan bermain game online terhadap kualitas tidur remaja kelas IX

Remaja kelas IX									
Kualitas Tidur	Kebiasaan Bermain Game Online								p-value
	Tinggi		Sedang		Rendah		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Baik	0	0%	2	3,2%	12	19,4%	14	22,6%	0,000
Buruk	14	22,6%	28	45,2%	6	9,7%	48	77,4%	
Total	22%		48,4%		29%		100%		

(Sumber : Data Primer diolah, 2025)

Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Terhadap Pola Makan Remaja Kelas IX di SMPN Negeri 1 Bangkala Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara kebiasaan bermain game online terhadap pola makan remaja di SMP Negeri 1 Bangkala menunjukkan bahwa mayoritas remaja yang memiliki kebiasaan bermain game online pada kategori frekuensi tinggi dengan pola makan baik berjumlah 0 orang (0%) dan pola makan buruk berjumlah 14 orang (22,6%), kebiasaan bermain game online pada kategori frekuensi sedang dengan pola makan baik berjumlah 6 orang (9,7%) dan pola makan buruk berjumlah 24 orang (38,7%), kebiasaan bermain game online pada kategori frekuensi rendah dengan pola makan baik berjumlah 13 orang (21%) dan pola makan buruk berjumlah 5 orang (8,1%).

Berdasarkan hasil uji statistik Chi-square diperoleh nilai $p=0,000>0,05$, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan bermain game online dengan pola makan pada remaja kelas IX di SMP Negeri 1 Bangkala Tahun 2024.

Dari hasil analisis bivariat dapat disimpulkan bahwa kebiasaan bermain game online berhubungan dengan pola makan. Hal ini disebabkan karena 43 dari 62 remaja di SMP Negeri 1 Bangkala Tahun 2024 sudah tidak memperdulikan waktu sehingga melewatkan waktu makan saat sedang bermain game online dengan perubahan frekuensi makan seperti makan dua kali dalam sehari yakni makan pagi dan malam saja, Beberapa remaja saat bermain game online tetap mempunyai frekuensi makan tiga kali sehari namun mereka tidak memiliki disiplin waktu untuk jam makan yang tepat yakni mereka rata-rata sarapan pada jam 09.00 pagi, makan siang setelah pukul 15.00 sore dan makan malam di atas jam 23.00.

Pada penelitian ini juga terdapat alasan lain mengapa remaja memiliki pola makan yang buruk di karenakan ketika sedang bermain game online mereka lebih cenderung mengonsumsi makanan yang tidak sehat, seperti junk food baik makanan yang digoreng (keripik dan gorengan) dan makanan olahan (mie instan, bakso instan, sosis). Selain itu, saat bermain game online mereka lebih menyukai banyak mengonsumsi minuman olahan seperti minuman bersoda dan kopi manis yang mengandung kafein yang didalamnya terdapat zat stimulan alami yang memiliki efek pada sistem saraf, meningkatkan kewaspadaan, dan dapat menghilangkan rasa kantuk sehingga cocok digunakan untuk

begadang. Alasan remaja mengonsumsi junk food saat bermain game karena mudah disiapkan dan dikonsumsi bersamaan ketika bermain game sehingga tidak mengganggu konsentrasi mereka. Mengonsumsi junk food saat bermain game mengakibatkan jumlah makanan yang dikonsumsi tidak sesuai porsi dan saat sekali makan mereka bisa mengonsumsi 2 porsi makanan pokok. Adapun beberapa remaja mengurangi porsi makannya dengan alasan untuk menghemat waktu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Setyawati, Rahmadewi, & Diahsari 2024, yang menunjukkan hasil penelitian bahwa dari 20 responden dengan kebiasaan bermain game online kategori tinggi tidak terdapat responden yang pola makannya baik dan terdapat responden dengan pola makannya kurang baik sebanyak 19 responden (37,3%) dengan nilai $p\text{ value} = 0,000$ atau $<0,05$ dengan koefisien korelasi 0,625 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan bermain game online dengan pola makan, semakin yang tinggi kebiasaan bermain game maka pola makannya semakin kurang baik.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ika Murniati, Imam Purnomo, Moh. Khotibul Umam, Moh. Projo Angkasa 2022, yang menunjukkan hasil penelitian bahwa mayoritas yang bermain game online pada kategori sedang yaitu 223 siswa (82,9%) dan memiliki pola makan pada kategori sedang sebanyak 147 siswa (54,6%). Terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan game online dengan pola makan siswa di SMPN 1 Bodeh ($p\text{-value } 0,000 < 0,005$). Peneliti beranggapan bahwa kecanduan bermain game online menyebabkan pola makan tidak teratur. Dari aspek lamanya bermain game online dapat membuktikan sebagian waktu yang digunakan hanya berfokus pada permainan game online yang bisa melupakan waktu untuk makan dan aktivitas lainnya.

Maka dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa kebiasaan bermain game memiliki hubungan yang signifikan terhadap pola makan remaja, semakin lama seseorang bermain game online dapat membuktikan sebagian waktu yang mereka miliki hanya mereka gunakan untuk bermain game online bahkan hanya karena game online seseorang bisa melupakan waktu untuk makan, dan pola makannya tidak seimbang. Kebiasaan bermain game dapat menyebabkan frekuensi, jenis, dan porsi makan seseorang tidak sesuai sehingga metabolisme terganggu dan mengakibatkan gangguan pencernaan, penurunan energi, peningkatan risiko penyakit kronis dan gangguan nutrisi seperti kurang gizi dan obesitas, karena mengabaikan waktu makan, snacking berlebihan, dan memilih makanan tidak sehat. Pola makan yang tidak teratur dan konsumsi makanan tidak sehat dapat mengganggu metabolisme dan pencernaan, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang.

Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Terhadap Kualitas Tidur Remaja Kelas IX di SMPN Negeri 1 Bangkala Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara kebiasaan bermain game online terhadap kualitas tidur remaja di SMP Negeri 1 Bangkala menunjukkan bahwa mayoritas remaja yang memiliki kebiasaan bermain game online pada kategori tinggi dengan kualitas tidur baik berjumlah 0 orang (0%) dan kualitas tidur buruk berjumlah 14 orang (22,6%), kebiasaan bermain game online pada kategori sedang dengan kualitas tidur baik berjumlah 2 orang (3,2%) dan kualitas tidur buruk berjumlah 28 orang (45,2%), kebiasaan bermain game online pada kategori rendah dengan kualitas tidur baik berjumlah 12 orang (19,4%) dan kualitas tidur buruk berjumlah 6 orang (9,7%).

Berdasarkan hasil uji statistik Chi-square diperoleh nilai $p=0,000>0,05$, hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja kelas IX di SMP Negeri 1 Bangkala Tahun 2024.

Dari hasil analisis bivariat dapat disimpulkan bahwa kebiasaan bermain game online

berhubungan dengan kualitas tidur. Hal tersebut disebabkan karena kurangnya waktu tidur remaja yang cukup di malam hari yakni beberapa remaja hanya tidur 5-6 jam per hari di mana mereka tidur saat pukul 01.00 malam sampai pada pukul 06.00 pagi, bahkan terdapat 8 orang remaja yang hanya tidur 2-3 jam perharinya yakni mereka tidur mulai pukul 04.00 dini hari sampai 06.00 pagi. Dan 48 dari 62 remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk mengatakan faktor kebiasaan yang dilakukan sebelum tidur yaitu bermain game online hingga berjam-jam. selama 8-12 jam per hari sehingga kurang waktu tidur di malam hari. Peneliti berpendapat bahwa kualitas tidur yang buruk dikarenakan responden sebagian besar bermain game online secara terus menerus setiap hari. Hal ini ditemukan pada saat wawancara kepada beberapa siswa remaja SMP Negeri 1 Bangkala yang mengatakan bahwa setelah pulang sekolah mereka lebih memilih bermain game online daripada menggunakan waktu luangnya untuk beristirahat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Susanti, Fitri, & Arjuna, 2022, yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur Siswa SMA Negeri 1 Sungaiselan Kabupaten Bangka Tengah Tahun 2022. Secara statistik terbukti dari hasil uji statistik diketahui nilai p - value sebesar 0,009 karena nilai p - value < dari 0,05 artinya ada hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwa ada hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur siswa SMA, siswa bermain game online lebih dari 4 jam dalam sehari. Tingginya durasi bermain game ini membuat mereka sampai lupa waktu saat bermain game online, sehingga mereka tidak menyadari telah terjaga hingga larut malam.

Hasil penelitian penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Alem Habibi, Wahyudi Qurohman MM, Rastia Ningsih, Rukmini Syahleman 2022, yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur remaja menunjukkan bahwa nilai p value (0,000) jauh lebih rendah dari standar signifikan dari 0,05 atau ($p < \square$). H_1 diterima yang berarti ada hubungan kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwa ada hubungan kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah, Kualitas tidur remaja buruk dikarenakan terlalu banyak bermain game online sehingga kurang tidur. Pemain yang tidak bisa mengatur waktu saat bermain game online sehingga mengakibatkan tidak teraturnya dan kurangnya waktu tidur yang dapat mempengaruhi pada kurangnya waktu tidur pada remaja.

Remaja yang terbiasa bermain game online dan memiliki waktu tidur yang tidak cukup akan menghambat pertumbuhan dan perkembangannya. Hal ini disebabkan oleh gangguan produksi hormon pertumbuhan yang terjadi saat tidur, serta dampak negatif pada perkembangan kognitif, emosional, dan sistem kekebalan tubuh. Tidur yang cukup juga berperan dalam menjaga metabolisme tubuh yang sehat, yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Kurang tidur dapat mempengaruhi nutrisi tubuh karena dapat mengganggu metabolisme, meningkatkan nafsu makan, perubahan pola makan kurang aktivitas fisik dan memicu resistensi insulin. Hal ini dapat berujung pada kenaikan berat badan, obesitas, penurunan berat badan dan risiko penyakit kronis seperti diabetes, anemia dan penyakit jantung.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Terhadap Pola Makan dan Kualitas Tidur Remaja Kelas IX di SMP Negeri 1 Bangkala Tahun 2024” didapatkan:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan bermain game online dengan pola

makan remaja kelas IX di SMPN 1 Bangkala tahun 2024 dengan hasil uji statistik Chisquare diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000 > 0,05$.

2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur remaja kelas IX di SMPN 1 Bangkala tahun 2024 dengan hasil uji statistik Chisquare diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000 > 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2024). Internet Indonesia. Survei Penetrasi Internet Indonesia, 1–90. <https://survei.apjii.or.id/survei/group/9>
- Fitriana, N. (2021). Terapi Seft (Spiritual Emosional Freedom Technique) Pada Remaja Dalam Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Pada Kasus Insomnia. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Habibi, A., Qorahman, W., Ningsih, R., & Syahleman, R. (2021). Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas Xi Di Smkn 1 Seruyan Tengah. *Jurnal Borneo Cendekia*, 5(1), 16–30. <https://doi.org/10.54411/jbc.v5i1.219>
- Haibanissa, S., Sulastri, T., & Ningsih, R. (2022). Dampak Bermain Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Remaja SMA. *Jkep*, 7(2), 201–213. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.968>
- Kemenkes. (2023). Segarkan Diri Anda dengan Tidur Berkualitas. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2048/menyegarkan-diri-dengan-tidur-yang-berkualitas.
- Manuputty, J. C., Sekeon, S. A. S., & Kandou, G. D. (2019). Hubungan antara Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Gamer Online Pengguna Komputer di Warung Internet M2G Supernova Malalayang. *Jurnal KESMAS*, 8(7), 61–66.
- Matur, Y. P., Simon, M. G., & Ndorang, T. A. (2021). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri di Kota Ruteng. *The Jung Reader*, 6(10), 98–139. <https://doi.org/10.4324/9780203721049-12>
- Muhtar, N. T., Takin, D., Oktaviana, N. W., & Israwati, W. O. (2022). The Smartphone Use and Insomnia Incidence in Health Students. *Community Research of Epidemiology (CORE)*, 106–112.
- Muliyah, P. (2020). Konsep Dasar Pola Makan. *Journal GEEJ*, 7(2).
- Murniati, I., Purnomo, I., Umam, M. K., & Angkasa, M. P. (2022). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Makan Pada Siswa Smp N 1 Bodeh Kabupaten Pematang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 17(2), 178–182. <https://doi.org/10.36086/jpp.v17i2.1340>
- Newzoo. (2024). Insight into the Indonesian Games Market. <https://newzoo.com/insight/infographics/the-indonesian-gamer>
- Rachmat, R., Nurbaya, M., Asdar, Adnin, N., Asriany, T., Rina, S.J., & Liska, A. (2024). Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI). Akademi Ilmu Gizi YPAG Makassar. Makassar.
- Romadhoni, R. R., Maulida, S. C., Balkis, M., Windaniah, D., & Rohmah, N. (2023). Hubungan antara Gangguan Kuantitas dan Kualitas Tidur Pada Anak di SD Negeri Kepatihan 05 Jember. *Health & Medical Sciences*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.47134/phms.v1i1.25>
- Samudro, B. L., Kurniawati, M. F., & Susanto, D. (2023). Analisis Masalah
- Setyawati, L., & Rahmadewi, T. (2024). Hubungan durasi bermain game online dengan pola makan pada anak kelas 4 dan 5 SD Negeri Nogotirto di Sleman Yogyakarta The correlation between the duration of playing online games and eating patterns in 4 And 5 Graders of SD Negeri Nogotirto Sleman Yogyakarta. 2, 546–552.
- Wulandari, A. (2020). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2, 39–43. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKA/article/view/3954>