



DAMPAK GAME ONLINE TERHADAP SLEEP QUALITY PADA ANAK USIA SEKOLAH

The Impact Of Online Games On Sleep Quality In School-Age Children

Ana Zakiyyah

Jurusan S1 Keperawatan Institut Tarumanagara Jakarta

Email: zakiyyahana050@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan *game online* yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap perilaku individu, salah satunya adalah mengurangi waktu istirahat dan menurunkan kualitas tidur, terutama pada anakusia sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak *game online* terhadap *sleep quality* pada anak usia sekolah di SDN 11 Duri Kepa Jakarta Barat. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel 69 responden di ambil dengan metode *non probability sampling*. Dampak *game online* diukur menggunakan *Game Addiction Scale for Adolescent* dan *sleep quality* diukur dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Sedangkan uji statistik yang digunakan yaitu dengan uji *chi-square*. Menunjukkan lebih dari separuh responden dengan penggunaan *game online* sedang, yaitu sebanyak 47 responden (68,1%). Terdapat lebih dari separuh responden mengalami kulitas tidur buruk, yaitu sebanyak 43 responden (62,3%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan penggunaan *game online* terhadap *sleep quality* pada anak usia sekolah. Terdapat hubungan antara penggunaan *game online* terhadap *sleep quality* pada anak usia sekolah di SDN 11 Duri Kepa Jakarta Barat. Penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi mengenai dampak *game online* terhadap *sleep quality* pada anak usia sekolah.

Kata kunci : Anak Usia Sekolah, *Game Online*, *Sleep Quality*.

ABSTRACT

Excessive use of online games can have a negative impact on individual behavio, one of which is reducing rest time and decreasing sleep quality, especially in school-age children. This research aims to determine the impact of online games on sleep quality in school-age children at SDN 11 Duri Kepa, West Jakarta. This research uses quantitative methods with a cross sectional approach. The total sample of 69 respondents was taken using a non-probability sampling method. Online game use was measured using the Game Addiction Scale for Adolescents and sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep quality Index. Meanwhile, the statistical test used is the chi-square test. Shows that more than half of the respondents use online games moderately, namely 47 respondents (68.1%). More than half of the respondents experienced poor sleep quality, namely 43 respondents (62.3%). The results of statistical tests show that there is a relationship between the use of online games and sleep quality in school-aged children with a p value = 0.001 (<0.05). The conclusion of this research is that there is a relationship between the use of online games and sleep quality in school-age children at SDN 11 Duri Kepa, West Jakarta. This research can be

Article History:

Received: April 10, 2025; Revised: April 27, 2025; Accepted: May 5, 2025



used as a source of information regarding the impact of online games on sleep quality in school-age children.

Key words : game online, school age children, sleep quality.

PENDAHULUAN

Game online telah menjadi bagian yang tidak dapat terpisahkan dari kehidupan banyak orang di seluruh dunia. Darwis et al. (2020) menjelaskan bahwa istilah "*game online*" merupakan gabungan dari kata "*game*" yang berarti "permainan" dan "*online*" yang berarti "daring". *Game online* menurut Kim dkk yang dikutip dalam Kustiawan et al. (2019) adalah jenis permainan yang memungkinkan banyak orang bermain secara bersamaan melalui jaringan internet. Menurut World Health Organization (WHO), kecanduan *game online* atau *Gaming Disorder* diklasifikasikan sebagai gangguan mental dalam Revisi ke-11 Klasifikasi Penyakit Internasional (ICD-11) (WHO, 2018). Studi *meta-analisis* yang meneliti prevalensi gangguan *game online* di seluruh dunia menunjukkan angka rata-rata 3,05% (interval kepercayaan: 2,38-3,91) (Stevens et al., 2021). Berdasarkan data hasil survei Nasional Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), 2018, ditemukan sebanyak 64,8% setara dengan 171,17 juta jiwa dari jumlah seluruh penduduk Indonesia. Pengguna Internet di DKI Jakarta sebanyak 19,6% dan bukan pengguna internet sebanyak 80,4%. Hasil survei APJII tahun 2018 berdasarkan usia ditemukan 25,9% pada usia 5-9 tahun, 66,2% pada usia 10-14 tahun, dan pada anak usia sekolah dasar sebanyak 41,4%. Didapatkan data penduduk Indonesia yang bermain *game online* sebanyak 17,1% (APJII, 2019).

Game online telah menjadi fenomena yang sangat populer dan meluas di berbagai kalangan, terutama di kalangan anak usia sekolah. Haruna et al, (2022) menjelaskan bahwa anak usia sekolah, yang umumnya didefinisikan sebagai usia 6 hingga 12 tahun, merupakan periode krusial dalam perkembangan anak. Di masa ini, sekolah menjadi pengalaman inti yang membentuk identitas dan karakter anak. *Game online* mempengaruhi *sleep quality* karena pada umumnya *gamers* bermain pada malam hari yang akan mengorbankan waktu tidur (Marcdante et al., 2021). Nelson et al. (2022) juga menjelaskan bahwa kurang tidur atau kualitas tidur merupakan masalah global yang berdampak buruk secara signifikan terhadap kesehatan. Yang et al. (2023) menjelaskan bahwa *game online* dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan sosial, stres, keinginan bunuh diri, dan penyalahgunaan zat. Menurut Fadzil (2021) tidur pada anak merupakan fenomena yang universal dan sangat penting untuk kesehatan anak. . Fadzil (2021) menjelaskan bahwa tidur merupakan aktivitas yang dapat ditandai dengan tidak adanya respon terhadap lingkungan eksternal, dan secara teratur bergantian secara sirkadian dengan aktivitas dan daya tanggap.

Penelitian yang dilakukan oleh Donny L.A (2022) dengan judul "Hubungan Kecanduan *Game online* Dengan Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah di SDN 008 Lubuk Sakai Kabupaten Kampar" dengan metode penelitian analitik dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional* dan teknik pengambilan sampel

Article History:

Received: April 10, 2025; Revised: April 27, 2025; Accepted: May 5, 2025



menggunakan *Purposive sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 64 siswa SDN 008 Lubuk Sakai. Didapatkan hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$) antara kecanduan *game online* dan kualitas tidur buruk pada anak usia sekolah. Sebanyak 56,25% peserta melaporkan kecanduan serius terhadap *game online*, sementara 67,18% peserta mengalami gangguan tidur. Analisis menggunakan uji *Kendall's Tau* menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,628, mengindikasikan hubungan yang cukup kuat antara kedua variabel (Donny L.A, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Nur Yunita et al. (2021) berjudul "Pengaruh *Game online* Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah di SD N 2 Tambaknegara" telah menganalisis hubungan antara kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada siswa. Penelitian ini melibatkan 44 siswa sebagai populasi dan 30 siswa sebagai sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (53,3%) memiliki kebiasaan bermain *game online* secara rutin, sementara hanya sebagian kecil (6,7%) yang tidak pernah bermain *game online*. Terkait kualitas tidur, mayoritas responden (60%) dilaporkan mengalami kualitas tidur yang buruk, sedangkan sisanya (40%) memiliki kualitas tidur yang baik.

Berdasarkan penelitian yang di publikasikan oleh Hayati (2020) dengan judul penelitian "Hubungan Kebiasaan Bermain *Game online* pada Anak Usia Sekolah dengan Kebutuhan Istirahat dan tidur di SD Negeri 010083 Kisaran Kabupaten Asahan" dengan desain penelitian *cross sectional*, populasi siswa siswi kelas 4 dan 5 dengan jumlah 57 siswa , metode uji *chi-square* didapatkan hasil didapatkan hubungan yang signifikan kebiasaan bermain *game online* pada anak usia sekolah dengan kebutuhan istirahat dan tidur ($0,000 < 0,05$).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 31 Mei 2024 di SDN 11 Duri Kepa Kota Jakarta Barat dengan mengambil sampel sebanyak 30 siswa, didapatkan hasil bahwa game online banyak diminati oleh anak-anak usia sekolah. Berdasarkan latar belakang dan studi pendahuluan yang didapat, maka peneliti tertarik melakukan penelitian. Tujuan umum dari penelitian ini adalah teridentifikasinya "Hubungan penggunaan *game online* terhadap *sleep quality* pada anak usia sekolah di SDN 11 Duri Kepa Kota Jakarta Barat".

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SDN 11 Duri Kepa Jakarta Barat. Populasi yang digunakan adalah siswa siswi kelas 4, 5 dan 6 sebanyak 217 siswa di SDN 11 Duri Kepa Kota Jakarta Barat. Untuk menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan Rumus *Slovin* dan diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 69 siswa. Penelitian ini menggunakan metode *non probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 4,5, dan 6 di SDN 11 Duri Kepa Jakarta Barat dan siswa yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah siswa yang tidak hadir pada saat pengambilan data. Analisis univariat diperlukan untuk melihat

Article History:

Received: April 10, 2025; Revised: April 27, 2025; Accepted: May 5, 2025



distribusi frekuensi setiap variabel, sedangkan analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *Chi-square*.

A. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

a. Karakteristik Responden

Tabel 1 : Distribusi karakteristik responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Percentase (%)
Kelas		
Kelas 4	25	36,2
Kelas 5	20	29,0
Kelas 6	24	34,8
Jenis Kelamin		
Laki-laki	38	55,1
Perempuan	31	44,9
Total	69	100,0

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah responden berdasarkan kelas paling banyak ditemukan pada siswa kelas 4 yaitu sebanyak 25 responden (36,2%) dan jumlah paling sedikit ditemukan pada kelas 5 yaitu 20 responden (29,0%). Sedangkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan jenis kelamin laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan yaitu sebanyak 38 responden (55,1%)

b. Analisa Univariat

Tabel 2 : Distribusi Penggunaan *Game online* dan *Sleep quality* pada Anak Usia Sekolah

Variabel	f	%	Mean	SD
Penggunaan Game Online				
Ringen				
Sedang	22	31,9		
Total	47	68,1	1,68	0,469
	69	100,0		
Sleep Quality				
Baik				
Buruk	26	37,7		
Total	43	62,3	1,62	0,488
	69	100,0		

Sumber : Data Primer 2024

Article History:

Received: April 10, 2025; Revised: April 27, 2025; Accepted: May 5, 2025



Tabel 2 menunjukkan gambaran penggunaan *game online* dan *sleep quality* pada anak usia sekolah di SDN 11 Duri Kepa Jakarta Barat menunjukkan hasil secara statistik, didapatkan bahwa mayoritas responden penggunaan *game online* dengan kategori sedang yaitu sebanyak 47 responden (68,1%). Nilai mean pada penggunaan *game online* yaitu 1,68 menunjukkan rata-rata penggunaan *game online* berada pada kategori sedang. Sedangkan nilai standar deviasi didapatkan hasil 0,469 menunjukkan bahwa distribusi data tidak terlalu menyebar dari rata-rata yang artinya mayoritas responden memiliki tingkat penggunaan *game online* yang serupa.

Sleep quality pada anak usia sekolah menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan kualitas tidur kategori buruk yaitu sebanyak 43 responden (62,3%) dengan nilai mean (1,62) yang menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur cenderung mendekati kategori buruk, serta nilai standar deviasi (0,488) menunjukkan sedikit variasi dalam kualitas tidur antara responden. Total responden sebanyak 69 siswa.

c. Analisa Bivariat

Tabel 3 : Analisa Bivariat Hubungan Penggunaan *Game online* terhadap *Sleep quality*

	Variabel	Sleep quality		Sig. P Value	OR
		Baik	Buruk		
Penggunaan <i>Game online</i>	Ringan	21	1	22	
	% Within Penggunaan <i>Game online</i>	95.5	4.5	100.0	
	Sedang	5	42	47	
	% Within Penggunaan <i>Game online</i>	10.6	89.4	100.0	0.001
	Total	26	43	69	176.400
	% Within Penggunaan <i>Game online</i>	37.7	62.3	100.0	

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden dengan tingkat penggunaan *game online* ringan dengan kualitas tidur baik sebanyak 21 responden (95,5%), sedangkan penggunaan *game online* ringan dengan kualitas tidur buruk ditemukan 1 responden (4,5%). Didapatkan bahwa responden yang mengalami penggunaan *game online* sedang dengan kualitas tidur baik ditemukan sebanyak 5 responden (10,6%), dan menunjukkan responden dengan penggunaan *game online* sedang mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 42 responden (89,4%).

Berdasarkan hasil uji statistic *chi-square* di dapatkan nilai p-value $\alpha = 0,001$ ($\alpha < 0,05$), dimana artinya terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *game online* terhadap *sleep quality* pada anak usia sekolah di SDN 11 Duri Kepa Jakarta Barat . Nilai *Odd Ratio* (OR) sebesar (176.000) yang

Article History:

Received: April 10, 2025; Revised: April 27, 2025; Accepted: May 5, 2025



menunjukkan bahwa anak-anak yang bermain *game online* dengan kategori sedang memiliki risiko jauh lebih tinggi untuk memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan anak-anak yang bermain *game online* dengan kategori ringan

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Kelas

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa karakteristik responden ditemukan mayoritas penggunaan *game online* adalah kelas 4 yaitu sebanyak 25 responden (36,2%). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian Donny L.A (2022) yang mengkaji hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada siswa sekolah dasar. Penelitian tersebut menemukan bahwa mayoritas responden terkonsentrasi pada kelas 4 dan 5, masing-masing dengan persentase sebesar 25%. Masa anak-anak usia sekolah akhir merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dan remaja. Pada tahap ini, anak-anak umumnya menunjukkan karakteristik sosial yang khas, seperti preferensi untuk berkolaborasi dalam kelompok serta kecenderungan untuk belajar melalui pengalaman langsung (Nurnainah et al., 2021). Masa sekolah merupakan periode penting dalam perkembangan sosial anak. Melalui interaksi peer dalam berbagai aktivitas, anak-anak mengembangkan berbagai keterampilan penting, seperti komunikasi, kerja sama, dan kemampuan pemecahan masalah. (Haruna et al., 2022).

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh jenis kelamin laki-laki. Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nabila (2023) mengenai hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja. Penelitian tersebut menemukan bahwa mayoritas responden adalah laki-laki, dengan persentase sebesar 57% ($n=45$), sedangkan perempuan hanya 42,3% ($n=33$). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian Donny L.A (2022) yang meneliti hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah laki-laki (65,6%), sedangkan sisanya adalah perempuan (34,4%). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hayati (2020) mengenai hubungan antara kebiasaan bermain *game online* dengan kebutuhan istirahat dan tidur pada anak usia sekolah. Penelitian Hayati (2020) yang dilakukan di SD Negeri 010083 Kisaran Kabupaten Asahan menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah laki-laki, yakni sebanyak 54,4% (31 responden), sedangkan sisanya adalah perempuan (45,6%). Menurut Vollmer, Randler, Horzum, dan Ayas, jenis kelamin merupakan faktor penting dalam penggunaan

Article History:

Received: April 10, 2025; Revised: April 27, 2025; Accepted: May 5, 2025



komputer dan video game dimana jenis kelamin laki-laki lebih rentan kecanduan dibandingkan perempuan (Manuputty et al., 2019).

a. Analisa Univariat

1) Penggunaan *game online* pada anak usia sekolah di SDN 11 Duri Kepa Jakarta Barat

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rezkika et al. (2023) tentang "Hubungan Kecanduan *Game online* Terhadap Kualitas Tidur pada Anak Usia Sekolah di SD Inpres 2 Lambunu Kecamatan Bolano Kabupaten Parigi Moutong" didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (65,6%) mengalami kecanduan *game online* dalam kategori 'selalu'. Hal ini diikuti oleh kategori 'kadang-kadang' (25%) dan 'sering' (9,4%). Temuan ini mengindikasikan prevalensi yang signifikan dari kecanduan *game online* di kalangan responden.

Penggunaan *game online* merupakan aktivitas bermain dan permainan yang dilakukan dengan jaringan internet. Aktivitas ini memungkinkan pengguna untuk terhubung dengan pemain lainnya dari berbagai penjuru dunia dan berinteraksi secara real-time melalui berbagai media seperti tulisan, suara atau video (Kustiawan et al., 2019).

2) *Sleep quality* pada anak usia sekolah di SDN 11 Duri Kepa Jakarta Barat

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Donny L.A, 2022) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di SDN 008 Lubuk Sakai mengalami kualitas tidur yang buruk. Persentase responden dengan kualitas tidur buruk mencapai 67,2%, sedangkan yang memiliki kualitas tidur baik hanya 32,8%. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum, kualitas tidur siswa di sekolah tersebut dapat dikategorikan buruk. (Manuputty et al., 2019) menjelaskan bahwa keterlibatan yang berlebihan dalam permainan daring menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kurangnya durasi tidur pada anak. Kelompok usia sekolah dinilai lebih rentan terhadap kecanduan permainan daring dibandingkan dengan dewasa. Kualitas tidur yang buruk akibat kebiasaan bermain *game* secara berlebihan dapat memicu berbagai dampak negatif, seperti penurunan konsentrasi, peningkatan kelelahan, dan kantuk di siang hari, serta berujung pada penurunan prestasi belajar.

b. Analisa Bivariat

Penggunaan perangkat elektronik untuk bermain *game online* secara berlebihan pada anak dapat menjadi faktor risiko gangguan kualitas tidur. Intensitas interaksi dengan perangkat digital dalam durasi yang panjang dapat menghambat proses tidur yang alami (Wiguna et al., 2020). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Donny L.A, 2022) didapatkan hasil analisis korelasi menggunakan uji Kendall's Tau, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p =$

Article History:

Received: April 10, 2025; Revised: April 27, 2025; Accepted: May 5, 2025



0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur siswa di SDN 008 Lubuk Sakai.

Penelitian juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hayati, 2020) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah. Analisis data menunjukkan bahwa proporsi anak dengan kecanduan *game online* kategori berat yang mengalami gangguan tidur secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kecanduan ringan. Hasil uji statistik pada penelitian ini menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara kedua variabel.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan mengenai "dampak *game online* terhadap *sleep quality* pada anak usia sekolah di SDN 11 Duri Kepa Jakarta Barat" didapatkan hasil analisis uji statistik *chi-square* didapatkan nilai *p-value* 0,001 (< 0,05) dimana artinya terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *game online* terhadap *sleep quality* pada anak usia sekolah di SDN 11 Duri Kepa Jakarta Barat.

SARAN

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai dampak dari penggunaan *game online* terhadap *sleep quality* pada anak usia sekolah yang nantinya juga akan berdampak pada performa belajar siswa di sekolah dengan melakukan penyuluhan dan promosi kesehatan serta dapat menjadikan pertimbangan dalam penetapan peraturan sekolah sehingga mengurangi masalah kualitas tidur yang berdampak pada proses belajar siswa-siswi di SDN 11 Duri Kepa Jakarta Barat. Bagi penelitian ini responden dapat memahami informasi mengenai dampak dari penggunaan *game online* terhadap *sleep quality* supaya kualitas tidur tetap terjaga dan tingkat penggunaan *game online* dapat menurun. Penelitian ini dapat dapat menjadi salah satu referensi yang dapat digunakan oleh peneliti yang akan meneliti terkait hubungan penggunaan *game online* terhadap *sleep quality* pada anak usia sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, W., Despitasari, L., & Alisa, F. (2023). Terapi Guided Imagery Untuk Kualitas Tidur Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. *Purwokerto: CV Pena Persada*.
- APJII Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, & POLLING INDONESIA. (2019). *LAPORAN SURVEI PENETRASI & PROFIL PERILAKU PENGGUNA INTERNET INDONESIA*. <https://diskominfo.purwakartakab.go.id/panel/assets/files/547e1e75b59e668bda451e92f9246d00.pdf>
- Darwis, M., Amri, K., Reymond, H., Bimbingan, P., Konseling, D., Muhammadiyah, U., & Selatan, T. (2020). *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling) DAMPAK*

Article History:

Received: April 10, 2025; Revised: April 27, 2025; Accepted: May 5, 2025



- DARI KECANDUAN GAME ONLINE DI KALANGAN REMAJA USIA 15-18 TAHUN DI KELURAHAN KAYUOMBUN (Vol. 5, Issue 2).*
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31604/ristikdik.2020.v5i2.228-233>
- Donny L.A. (2022). *HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDN 008 LUBUK SAKAI KABUPATEN KAMPAR.*
- Fadzil, A. (2021). Factors Affecting the Quality of Sleep in Children. *Children*, 8(2), 122. <https://doi.org/10.3390/children8020122>
- Haruna, S. R., Haerani, H., Senggo'Palayukan, S., Ponseng, N. A., Suci Ramadhani, S. K. M., & Mondjil, R. (2022). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Gadget Addicted Pada Anak Usia Sekolah Dasar*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Haryani, W., & Setyobroto, I. (2022). *MODUL MODUL ETIKA PENELITIAN ETIKA PENELITIAN*. <http://keperawatan-gigi.poltekkesjakarta1.ac.id/>
- Hayati, N. et al. (2020). HUBUNGAN KEBIASAAN BERMAIN GAME ONLINE PADA ANAK USIA SEKOLAH DENGAN KEBUTUHAN ISTIRAHAT DAN TIDUR DI SD NEGERI 010083 KISARAN KABUPATEN ASAHDAN. *Jurnal Kesehatan Global*, 3(3), 116–122. <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jkg>
- Iswahyudi, M. S., Wulandari, R., Samsuddin, H., Sukowati, I., Nurhayati, S., Makrus, M., Amalia, M. M., Faizah, H., & Febianingsih, N. P. E. (2023). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Kustiawan, A. A., Or, M., Utomo, A. W. B., & Or, M. (2019). *Jangan suka game online: Pengaruh game online dan tindakan pencegahan*. Cv. Ae Media Grafika.
- Machali, I. (2021). *Metode penelitian kuantitatif (panduan praktis merencanakan, melaksanakan, dan analisis dalam penelitian kuantitatif)*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan
- 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. *Kesmas*, 8(7).
- Marcdante, K. J., Kliegman, R. M., Jenson, H. B., & Behrman, R. E. (2021). *Nelson ilmu kesehatan anak esensial*. Elsevier Health Sciences.
- Marcdante, K. J., Kliegman, R. M., Jenson, H. B., & Behrman, R. E. (2021). *Nelson ilmu kesehatan anak esensial*. Elsevier Health Sciences.
- Nabila, G. A. (2023). HUBUNGAN TINGKAT KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA DI SMPN 1 KECAMATAN PANGKALAN KOTO BARU KABUPATEN LIMA PULUH LIMA KOTA TAHUN 2023. *Skripsi*.
- Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2022). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. *Nursing Forum*, 57(1), 144–151. <https://doi.org/10.1111/nuf.12659>
- Nur Yunita, T., Netra Wirakhmi, I., & Eko Kurniawan, W. (2021). Pengaruh Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Anak Usia Sekolah di SD N 2 Tambaknegara. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*, 201–207.
- Nurnainah, N., Jumasnatang, J., & Palembai, A. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Resiko Perilaku Adiksi Bermain Game Online pada Remaja Siswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(3), 629–636.

Article History:

Received: April 10, 2025; Revised: April 27, 2025; Accepted: May 5, 2025



- Organization, W. H. (2018). Addictive behaviours: Gaming disorder. *Retrieved December, 3, 2020.*
- Peracchia, S., & Curcio, G. (2018). Exposure to video games: effects on sleep and on post-sleep cognitive abilities. A systematic review of experimental evidences. *Sleep Science, 11(04)*, 302–314. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20180046>
- Rezkika, V., Doko, R., & Naabawati, M. A. ' (2023). Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di SD Inpres 2 Lambunu Kecamatan Bolano Kabupaten Parigi Moutong. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu, 1(3)*, 283–287. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v1i3.89>
- Sapitri, H., Amila, & Artonang, J. (2021). Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan. *Buku*.
- Stevens, M. W., Dorstyn, D., Delfabbro, P. H., & King, D. L. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 55(6)*, 553–568. <https://doi.org/10.1177/0004867420962851>
- Swarjana, I. (2015). Metodologi Penelitian Kesehatan: Tuntutan Praktik Pembuatan Proposal Penelitian untuk Mahasiswa Keperawatan, Kebidanan dan Profesi Bidang Kesehatan Lainnya. *Edisi Revi. Bendatu M, Editor. Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET.*
- Syapitri, H., Amila, & Artonang, J. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan.* www.ahlimediacompress.com
- Waluya, A. (2023). *PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF Pada Kualitas Tidur Pasien dengan Gagal Ginjal Kronis.* CV Pena Persada.
- Wiguna, R. I., Menap, H., Alandari, D. A., & Asmawariza, L. H. (2020). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Motivasi Belajar Pada Anak Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Surya Muda, 2(1)*, 18–26.
- Yang, Q., Wang, H., Wu, H., Li, W., Zhang, Y., Yao, Y., Yuan, X., Chen, C., Wang, Y., Zhong, Y., Wang, W., Zhang, M., Yang, Y., Liu, H., & Zhang, K. (2023). Effect of online game policy on smartphone game play time, addiction, and emotion in rural adolescents of China. *BMC Psychiatry, 23(1)*, 814. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05325-3>

Article History:

Received: April 10, 2025; Revised: April 27, 2025; Accepted: May 5, 2025