

## Hubungan kualitas tidur remaja dengan kebiasaan bermain games online = Correlation of sleep quality in teenagers with playing games online habit

Vilna Octiariningsih, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20429778&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

#### **ABSTRAK**

Games online merupakan permainan dalam berbagai genre yang dapat diakses kapan saja dan dimana saja dengan menggunakan sarana gadget dan fasilitas internet. Seiring dengan perkembangan teknologi yang meningkat, games online dapat diakses oleh seluruh kelompok usia salah satunya adalah remaja.

Kecenderungan bermain games online yang berlebihan diperkirakan dapat mengganggu kebutuhan dasar salah satunya tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur pada remaja dengan kebiasaan bermain games online. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelatif dengan teknik consecutive sampling. Data penelitian diuji menggunakan uji Chi-square. Penelitian ini dilakukan di beberapa warung internet (warnet) di Kecamatan Matraman dengan jumlah sampel 106 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 62,3% remaja memiliki kebiasaan bermain normal. Namun, kualitas tidur remaja 50% tergolong buruk. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kebiasaan bermain games online pada remaja. Hasil ini dapat menjadi dasar bagi pelayanan kesehatan, terutama perawat untuk memberikan edukasi serta promosi kesehatan bagi remaja dengan kebiasaan bermain games online, baik melalui institusi pendidikan maupun melalui orang tua.

---

#### **ABSTRACT**

Online games are games with various genres that can be accessed anytime and anywhere by gadgets and internet facilities. With the increasing development of technology, online games can be accessed by all age groups one of which was teenagers. The tendency of excessive play games online could disturb the basic needs of life, one of it is sleep. The purpose of this research is to determine the relationship of the quality of sleep in teenagers with playing games online habit. The method of this research is a descriptive correlative with consecutive sampling technique. The research data was tested by using Chi-square test. The research was conducted in several internet cafes in Matraman Sub-district with total sample of 106 teenagers. The results showed that 62,3% of teenagers had normal habit of playing online games. However, the quality of sleep 50% teenagers classified as poor. These results indicate there is a relationship between sleep quality with playing games online habit in teenagers. These results can be the basis for health care provider, especially nurses, to provide education and health promotion for teenagers with playing games online habit, either through educational institutions and/or through the parents.