

**HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH
DI SD INPRES 2 LAMBUNU KECAMATAN
BOLANO LAMBUNU KABUPATEN
PARIGI MOUTONG**

SKRIPSI



**VIVIT REZKIKA.A
201901120**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2023**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di SD Inpres 2 Lambunu Kecamatan Bolano Lambunu Kabupaten Parigi Moutong adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau di kutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melipihkan hak cipta skripsi saya kepada universitas widya nusantara.

Palu, 02 September 2023



vit rezkika.A
201901120

**HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH
DI SD INPRES 2 LAMBUNU KECAMATAN
BOLANO LAMBUNU KABUPATEN
PARIGI MOUTONG**

*Relationship of online game addiction to sleep quality in school-age children at
SD Inpres 2 Lambunu Bolano Lambunu District Parigi Moutong Regency*

Vivit Rezkika. A, Rahmat Doko, Meylani A'naabawati
Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara

ABSTRAK

Game online merupakan jenis permainan elektronik dan juga visual, sehingga untuk beberapa kalangan ini cukup populer, terutama pada kalangan anak dengan usia sekolah. Dampak negatif dari bermain game online terlalu lama adalah mampu mempengaruhi kurangnya kualitas tidur seseorang. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan kecanduan game online terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah di SD Inpres 2 Lambunu Kecamatan Bolano Lambunu Kabupaten Parigi Moutong. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain *observasional analitik* dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah populasi sebanyak 103 siswa, dan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 responden. Uji statistik yang digunakan adalah uji kolmogrov smirnov dan di hasil $p\text{-value} = 0.039 < 0,05$. Kesimpulan menyebutkan bahwa terdapat hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah di SD Inpres 2 Lambunu Kecamatan Bolano Lambunu Kabupaten Parigi Moutong. Bagi tempat penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai bahan atau materi pembinaan kepada siswa tentang kecanduan bermain *game online* dan pengaruh menjaga kualitas tidur sehingga dapat memaksimalkan pembelajaran dan untuk peneliti selanjutnya diharapkan mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait dengan hubungan kecanduan game online terhadap kualitas tidur.

Kata Kunci : Kecanduan *Game Online*, kualitas tidur, anak usia sekolah

ABSTRACT

Online games are a type of electronic and visual game, and for some circles, this is quite popular, especially among children of school age. The negative impact of playing online games for too long is able to affect the lack of sleep quality. The aim of the research was to analyze the correlation of online game addiction to sleep quality in school-age children at SD Inpres 2 Lambunu, Bolano Lambunu District, Parigi Moutong Regency. This quantitative research uses an analytic observational design with a cross-sectional approach. The population was 103 students, and the total sample was 32 respondents. The statistical test used is the Kolmogorov Smirnov test and the p-value = 0.039 < 0.05. The conclusion mentioned that there is a correlation between online game addiction and sleep quality in school-age children at SD Inpres 2 Lambunu, Bolano Lambunu District, Parigi Moutong Regency. For the research site, it is expected that it could be used as reference or coaching material for students about addiction to playing online games and the effect of maintaining sleep quality to maximize learning for further researchers could use more sources and references related to the correlation of online game addiction to sleep quality.

Keywords: Online Game Addiction, sleep quality, school-age children



**HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH
DI SD INPRES 2 LAMBUNU KECAMATAN
BOLANO LAMBUNU KABUPATEN
PARIGI MOUTONG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pada Program Studi
S1 Ilmu Keperawatan Universitas Widya Nusantara



**VIVIT REZKIKA.A
201901120**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2023**

**HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH
DI SD INPRES 2 LAMBUNU KECAMATAN
BOLANO LAMBUNU KABUPATEN
PARIGI MOUTONG**

SKRIPSI

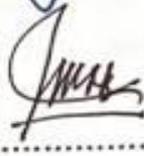
**VIVIT REZKIKA.A
201901120**

Skrripsi Ini Telah Diujikan Tanggal 02 September 2023

**Penguji I
Ns. Yulta Kadang, S.Kep., M.Kep
NIK. 20220901145**

(.....


**Penguji II
Rahmat Doko, S.ST., M.Tr.Kep
NIK. 20220902056**

(.....


**Penguji III
Meylani A'naabawati, S.Tr.Kep., M.Tr.Kep
NIK. 20220901137**

(.....


Mengetahui,
REKTOR UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA


**Dr. Tigor H. Situmorang, MH., M.Kes
NIK. 20080901001**

PRAKARTA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunianya sehingga skripsi ini berhasil di selesaikan dan dalam penyusunan skripsi penelitian mulai dari awal sampai dengan selesainya, penghargaan dan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada orang tua tercinta Ayahanda (Ahrun M.Atjo) dan Ibunda (Wahyuni S.Pd.i) yang telah membesarkan dengan penuh kasih sayang, yang selalu memberikan doa serta dukungan baik moral dan material kepada penulis. Kakak dan adik penulis Iin Ukhrawi, Tri Clara dan Fazrul, serta keluarga besar yang sudah memberikan dukungan serta doa yang tulus atas semua yang dilalui penulis.

Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Juli 2023 ini ialah “Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di SD Inpres 2 lambunu Kecamatan Bolano Lambunu Kabupaten Parigi Moutong”. Skripsi ini adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar Strata 1 keperawatan (S1) pada program studi ilmu keperawatan Universitas Widya Nusantara.

Peneliti juga tidak lupa untuk menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Ibu Widyawati Situmorang, M.Sc., selaku Ketua Yayasan Universitas Widya Nusantara.
2. Bapak Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes., selaku rektor Universitas Widya Nusantara.
3. Ibu Ns. Yulta Kadang, S.Kep., M.Kep, selaku ketua Prodi Keperawatan Universitas Widya Nusantara sekaligus penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini..
4. Bapak Rahmat Doko, S.ST., M.Tr.Kep, selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan dukungan moral dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Meylani A'naabawati, S.Tr.Kep., M.Tr.Kep, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.

6. Ibu sitria aswad selaku kepala sekolah SD Inpres 2 Lambunu beserta staf dewan guru, atas bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditetapkan.
7. Seluruh siswa-siswi SD Inpres 2 lambunu, yang telah bersedia menjadi responden dan selalu memberikan waktu serta dukungan selama proses penyusunan skripsi.
8. Fauzan ma'ruf selaku teman dekat yang selalu memberikan motivasi dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman Lina Nurkhasana A.Md.Kes, Rukni S.Tr.Kep, Eka Sulistiawati, Moh Rizki, Indri Ramadhani, Rahmania S.Pd, Puji Lestari S.Pd, dan Ririn Devia S.Pd terima kasih sudah menguatkan dan menjadi saksi perjuangan saat perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini memeberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang ilmu keperawatan.

Palu, 02 September 2023



Vivit Rezkika A
Nim 201901120

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
HALAMAN JUDUL SKRIPSI	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKARTA	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan penelitian	4
D. Manfaat penelitian	4
BAB II Tinjauan Pustaka	6
A. Tinjauan Teori	6
B. Kerangka Konsep	20
C. Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Desain Penelitian	21
B. Tempat dan Waktu penelitian	21
C. Populasi dan Sampel	21
D. Variabel Penelitian	22
E. Definisi Oprasional	22
F. Instrumen penelitian	23
G. Teknik Pengumpulan data	24
H. Analisa Data	25
I. Bagan Alur penelitian	27

BAB IV PEMBAHASAN	29
A. Hasil	29
B. Pembahasan	32
C. Keterbatasan Penelitian	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	39
A. Simpulan	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	<i>“waktu tidur” dan “waketime”</i>	19
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, kelas dan jenis kelamin pada siswa di SD Inpres 2 Lambunu Kabupaten Parigi Moutong	29
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Karakteristik Kecanduan Game Online	30
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Karakteristik Kualitas Tidur	30
Tabel 4.5	Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di SD Inpres 2 Lambunu Kabupaten Parigi Moutong	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka konsep	20
Gambar 3.1 Bagan alur penelitian	27

DAFTAR LAMPIRAN

1. Jadwal Penelitian
2. Lembar Persetujuan Kode Etik (*Ethical Clearance*)
3. Surat Pengambilan Data Awal
4. Surat Balasan Pengambilan Data Awal
5. Surat Permohonan Turun Penelitian
6. Permohonan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
7. Kuisisioner kecanduan game online
8. Kuisisioner PSQI
9. Kisi-Kisi Kuisisioner PSQI
10. Surat Balasan Selesai Penelitian
11. Persetujuan Menjadi Responden
12. Dokumentasi Penelitian
13. Riwayat Hidup
14. Lembar Bimbingan Proposal Dan Skripsi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Game online merupakan jenis permainan elektronik dan juga visual, sehingga untuk beberapa kalangan ini cukup populer, terutama pada kalangan anak dengan usia sekolah. Pada revisi ke-11 dari *International Classification of Disease (ICD-11)*, permainan game online digolongkan sebagai penyakit oleh WHO. Mencari game internet dengan pola perilaku game yang terus-menerus atau berulang dapat dilihat dengan gejala seperti berkurangnya kontrol pada (lama, intensitas, konteks game dan frekuensi). Meningkatkan prioritas terhadap game sehingga game jauh lebih diutamakan daripada kepentingan hidup lainnya dan perilaku tetap berlanjut meskipun ada konsekuensi negatif. Ini bisa sangat parah sehingga ada gangguan dalam kehidupan pribadi, keluarga, sosial, sekolah, profesional, dan bidang penting lainnya (WHO, 2018).

Anak usia sekolah pada zaman ini lebih tertarik kepada smartphone daripada berkomunikasi dengan orang lain, dikarenakan kecanduan game online yang mudah dimainkan pada smartphone. Data World Health Organization tahun 2019, menyatakan bahwa seseorang beresiko mengalami gangguan tidur apabila 7 jam bermain game online dan beresiko 39% mengalami kekurangan pola tidur kurang dari 5 jam terkena insomnia sedangkan pada orang yang tidur 9 jam atau lebih akan beresiko tinggi sebesar 37% terkena penyakit dalam tumbuh kembang anak (Hayati, 2020). Prevalensi di Indonesia sebanyak 54,1% anak usia sekolah yang mengalami kecanduan *game online*, di antaranya yaitu 77,5% putra dan 22,5% putri yang menggunakan waktu untuk bermain *game* 2-10 jam per minggu (Mona, 2021).

Dampak negatif dari bermain game online terlalu lama adalah mampu mempengaruhi kurangnya kualitas tidur. Permainan game online merupakan suatu fenomena yang sedang marak di Indonesia termasuk di kalangan anak usia sekolah. Tanda yang biasanya jika bermain hampir setiap hari dan dalam waktu yang sama (lebih dari 4 jam) maka muncul masalah yaitu gangguan psikologi, gangguan muskuloskeletal, gangguan penglihatan, menyebabkan perilaku

kecanduan game, aspek sosial, sulit berkonsentrasi proses belajar mengajar, menurunnya motivasi belajar, pemborosan uang jajan. Hal itu tentunya sangat mempengaruhi semua aktivitas sehari-hari termasuk kualitas tidur (Novrialdy, 2019).

Kualitas istirahat tidur yang kurang cukup adalah titik dimana konsistensi istirahat tidur tidak dapat di pertahankan, rutinitas istirahat yang waspada merupakan sesuatu yang penting, namun tidak kalah pentingnya dengan kebutuhan untuk istirahat lebih awal dan bangun tepat waktu. Untuk menjaga keselarasan ilmu, khususnya dengan jadwal harian, dengan membatasi aktivitas yang membuat anda terjaga di sekitar waktu malam hari sehingga dapat membantu kecukupan jam tidur, karena seandainya tidak adanya istirahat yang cukup dan berlarut-larut dapat menyebabkan membahayakan pikiran, bahkan bisa meninggal (Woran dkk, 2021).

Menurut penelitian Mutiah dkk tahun 2022, yang dilakukan pada siswa kelas 5 di SD IT Qurrota A'yun Tinggede diperoleh hasil 8,54% dalam kategori sangat tinggi dari kebiasaan bermain game online, 22% dalam kategori tinggi, 30,5% dalam kategori sedang, 23,17% dalam kategori rendah dan kategori sangat rendah sekitar 7,32% (Rizkiah dkk, 2022). Pada saat peneliti melakukan observasi dilapangan, terdapat total 209 siswa di SD Inpres 2 Lambunu. Dari jumlah tersebut, 103 orang merupakan siswa kelas 4,5 dan 6 yang menggunakan gadget secara aktif. Namun, masalah yang muncul adalah adanya 32 siswa yang kecanduan game online.

Dalam studi penelitian yang dilakukan oleh Elita (2018) dengan judul tentang hubungan kecanduan game dengan kualitas tidur remaja, Tampaknya rencana rancangan penelitian yang digunakan adalah hubungan ekspresif dengan menggunakan strategi *Cross-Sectional*, metode pemeriksaan menggunakan metode *Corresponding Stratified Arbitrary Examining* dan *Chi-Square Test*. Hasil dari pemikiran tersebut diperoleh dari 70 anak muda yang kecanduan game online, sebanyak 47,1% (33 orang) anak muda memiliki kualitas istirahat yang buruk, sedangkan sebanyak 15,7% (11 orang) anak muda memiliki kualitas

istirahat yang baik, sehingga nilai operasinya adalah $0,002 < 0,05$, yang berarti ada hubungan antara kebiasaan pengalihan online dan kualitas istirahat anak muda.

Orang yang senang bermain game atau dapat disebut dengan gamers. Bermain game online yang lama dapat menyebabkan kerugian bagi para pemain itu sendiri. Pemain akan mengorbankan waktu untuk istirahat dan tidur, belajar, dan waktu untuk bersosialisasi dengan teman dan keluarga. Pemain game online bisa menjadi lalai dengan kehidupan nyata karena mereka aktif dalam permainan (Novrialdy, 2019). Anak-anak usia sekolah sering di sebut sebagai “usia bermain”, mengacu pada tahap masa kanak-kanak ketika minat dan kemampuan anak berkembang secara signifikan. Bermain berarti secara sukarela terlibat dalam suatu aktivitas untuk nilai intrinsiknya sendiri, tanpa memikirkan hasil potensialnya (Erlina dkk, 2023).

penelitian dilakukan oleh Laela & Khusnal (2017) dengan judul hubungan perilaku bermain virtual game dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah kelas V di Sekolah Dasar Negeri Ngupasan Yogyakarta diperoleh hasil yang memperlihatkan bahwa perilaku bermain game virtual pada anak usia sekolah kelas 5 di sekolah dasar negeri Ngupasan Yogyakarta adalah cukup tinggi yaitu sekitar 43 siswa (71,7%). Terlihat bahwa kualitas tidur yang dimiliki oleh siswa SDN Ngupasan Yogyakarta adalah kategori baik yaitu 38 orang siswa (63,3%). Hasil penelitian tersebut didukung juga oleh penelitian Gurusinga tentang hubungan antara kecanduan pada game online dengan pola tidur yang dimiliki pada remaja yang berusia 16-18 tahun, menunjukkan hasil tingkat signifikansi 95% dengan p-value $0,002 < 0,05$ menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecanduan game online dengan pola tidur pada remaja (Gurusinga, 2021).

Menurut asumsi peneliti bahwa dengan bermain game online dapat mengakibatkan kualitas tidur anak bisa terganggu dan nantinya akan kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas dari sekolah, bahkan kecanduan game online juga bisa berpengaruh pada kesehatan fisik.

Studi pendahuluan yang dilakukan di SD Inpres 2 Lambunu, Kecamatan Bolano Lambunu, Kabupaten Parigi Moutong, banyak siswa yang bermain game online sehingga mengganggu waktu istirahat atau tidur, sehingga berpengaruh pada proses belajar. Siswa mengatakan game online menghabiskan waktu pola

istirahat dan tidak ada waktu untuk belajar dirumah. Disekolah merasa mengantuk saat proses pembelajaran berlangsung, sehingga berdampak pada cara belajar dan nilai akademik.

Dari analisis dan uraian latar belakang peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualiatas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di SD Inpres 2 Lambunu Kec.Bolano Lambunu Kab. Parigi Moutong”.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat di rumuskan masalah penelitian sebagai berikut “ Apakah ada hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah di SD Inpres 2 Lambunu Kecamatan Bolano Lambunu Kabupaten Parigi Moutong?”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah di SD inpres 2 lambunu kecamatan bolano lambunu kabupaten parigi moutong.

2. Tujuan khusus

- a. Teridentifikasi kecanduan bermain game online pada siswa/siswi SD Inpres 2 Lambunu kecamatan bolano lambunu kabupaten parigi moutong
- b. Teridentifikasi kualitas tidur siswa/siswi SD Inpres 2 Lambunu kecamatan bolano lambunu kabupaten parigi moutong.
- c. Menganalisis hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah di SD inpres 2 lambunu kecamatan bolano lambunu kabupaten parigi moutong.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai sumber informasi dan pengetahuan dalam meningkatkan kesehatan derajat kesehatan. Khususnya pada anak usia sekolah dan sebagai fakta ilmiah bahwa kualitas tidur dapat meminimalisirkan pravelensi angka kesehatan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini memperluas wawasan dan pengetahuan empirik mengenai kecanduan game online terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah serta menjadi kontribusi untuk meningkatkan derajat kesehatan melalui kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtiyas, S. W. (2017). peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online. *Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 1(4), 28–40. <https://doi.org/10.33373/kop.v4i1.1121>
- Ainiyah, N, Nurjanah S, Anggaraini S, Zahroh C, Hartati H, A. I. (2021). Peningkatan Kualitas Tidur melalui Implementasi Combination Islamic Progressive Relaxation-Ergonomic Exercise'. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(9), 827-832. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKT/article/view/8536>
- Astuti, S. (2018). *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/Siswi Di SMP Negeri 24 Samarinda*. Fakultas Ilmu Kesehatan dan Farmasi Universitas Muhamadiyah Kalimantan Timur.
- Chen, S.H., & Chang, Y. P. (2018). *gangguan kecanduan internet: mendefinisikan dan menilai IA, dalam kecanduan game online pada anak dan remaja*.
- Dahroni, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2019). Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 2(5), 68. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.68-71>
- Darwis, M., Amri, K., & Reymond, H. (2020). Dampak dari kecanduan game online di kalangan remaja usia. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(5), 228–233. jurnal.umtapsel.ac.id/index.php/Ristekdik/article/download/2088/pdf
- Elita. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jom Fkp*, 5, 2.
- Erlina Lestariningsih, Herlina Herlina, & Musfardi Rustam. (2023). Hubungan Karakteristik Kecanduan Game Online Terhadap Kelelahan Mata Pada Anak Usia Sekolah Dasar. In *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia* (Vol. 3, Issue 1). <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i1.1012>
- Gurusinga fitri mona. (2021). hubungan kecanduan game online dengan pola tidur pada remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 1 Delitua kec, Delitua Kab, Derli serdang. *Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 1–8.
- 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>
- Hayati, N. (2020). Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online pada Anak Usia Sekolah dengan Kebutuhan Istirahat dan Tidur di SD Negeri 010083 Kisaran Kabupaten Asahan. *Jurnal Kesehatan Global*, 3(3), 116–122. <https://doi.org/10.33085/jkg.v3i3.4710>
- Hidayat. (2018). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmia*. (Jakarta). Salembia Medika.
- Kirana, Febriana, A. (2020). *Hubungan kecanduan game online dengan kualitas*

tidur siswa SMAN 1 Sragen [Universitas Kusuma Husada.].
http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/901/1/1/Naskah_Publikasi.pdf

Kusumastuti, A. and dkk. (2020). *Metode Penelitian kuantitatif*. (Yogyakarta). Deepublish. Available at:
https://www.google.co.id/books/edition/Metode_Penelitian_Kuantitatif/Zw8REAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=metode+kuantitatif&printsec=frontcover

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.

Manuputty, J. C., Sekeon, S. A. S., Kandou, G. D., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2019). Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Gamer Online Pengguna Komputer Di Warung Internet M2G Supernova Malalayang. *Kesmas*, 8(7), 61–66.

Mona fitri, G. (2021). hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di Sma Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang. Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di Sma Negeri 1 Deli Tua Kecama. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medika*, 2(2), 1–8.

Najma. (2017). *Statistika Kesehatan Aplikasi Stata Dan Spss* (Peni Puji Lestari (ed.); Jakarta Se). Salemba Medika.

Notoadmojo, S. (2019). *Metedologi Penelitian Kesehatan*. (Jakarta). Rineka Cipta.

Novidiantoko, D. (2021). *Teknik Relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur, Fatigue dan Nyeri pada pasien kanker payudara* (Yogyakarta). Deepublish.

Novrialdy Eryzal. (2019). kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Jurnal Buletin Psikologi Prodi S2 Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang*, 2(27), 148–158.

Nurdila, N., Arneliwati., & Elita, V. (2018). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja. *JOM Fkp*, (2),(5), 120-126.

Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. (Edited by Peni Puji Lestari (ed.); Jakarta:). Salemba Medika. doi:
<http://www.penerbitsalemba.com>.

Nursyifa, F. I., Widianti, E., & Herliani, Y. K. (2020). Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran Yang Mengalami Kecanduan Game Online. *Jurnal Keperawatan*, 1(VIII), 32–41.

Periyanto, E. (2021). Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman. *Jurnal Bimbimbingn Dan Konseling Ar-Rahman*, 1(7), 25–33.

- Pratama, R., Widiyanti, E., & H. (2020). Tingkat Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Jnc*, 2(3), 110–118.
- Purnama TB. (2020). *Manajemen Dan Analisis Data Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan*. (Jakarta.).
- Rifai Abubakar. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian*. (Yogyakarta). SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Rizal Do. (2022). *Andai sel-sel dalam Tubuhmu Berbicara*. PT Bentang pustaka.
- Rizkiah, M. T., Dewi, A., Tati, R., & Sosial, K. (2022). Pengaruh Kebiasaan Bermain Game Online Terhadap Keterampilan Sosial Siswa Sekolah Dasar Kabupaten Sigi, Sulawesi Tengah. 2(6), 51–61.
- Sugiyono. (2019). *metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Sulana, I., Sekeon, S., & Mantjoro, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45.
- Surbakti, K. (2017). Pengaruh Game Online terhadap Remaja. *Jurnal Curre*, 01, No. 01.
- Swarjana. (2022). *Populasi-Sampel Teknik Sampling & Bias dalam penelitian*. Cv Andi Offset.
- Tristianingsih, & Handayani. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 121–128. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>
- Windi. (2019). *Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Perilaku Belajar Siswa Kelas V Sd Al-Kautsar Bandar Lampung*. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Bandar Lampung.
- Woran, K., Kundre, R. M., Pondaag, F. A., Program, M., Ilmu, S., Kedokteran, F., Sam, U., Studi, P., Kedokteran, F., & Sam, U. (2021). analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 2(8), 1–10.
- World Health Organization. (2018). *ICD-11 for mortality and morbidity statistics*. World Health Organization. <http://ic.who.int>
- Zetrial. (2021). *Hubungan Antara Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XI SMA N 1 Harau*.

