

HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA TIM E-SPORT MOBILE LEGEND UPN VETERAN JAKARTA

Rangga Lungguh Fajar Nusantara

Abstrak

Pandemi COVID-19 menjadikan masyarakat melakukan aktivitas lebih banyak di rumah, membuat beberapa orang menghabiskan waktunya dengan bermain *game* menggunakan *smartphone* terutama pada pemain *e-sport* dimana *e-sport* sebagai olahraga baru berbasis elektro game yang mudah diakses di segala tempat oleh pemain untuk berlatih dalam game online. Ketika seseorang sudah benar-benar tidak dapat terlepas dari bermain game online, hal tersebut dikatakan sebagai kecanduan game online. Nyeri punggung bawah merupakan nyeri yang berhubungan dengan stress atau strain otot-otot punggung, tendon dan ligamen yang disebabkan oleh aktivitas fisik yang kurang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis adanya hubungan antara kecanduan *game online* dengan nyeri punggung bawah pada tim *e-sport mobile legend* UPN Veteran Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dan desain penelitian cross sectional. Teknik sampel yang digunakan purposive sampling, yang diperoleh sampel sejumlah 80 responden. Pada penelitian ini dari uji korelasi Pearson diperoleh nilai $p= 0,000 (<0,05)$ dan nilai *correlation coefficient* $p= 0$, maka kecanduan game online dengan nyeri punggung bawah memiliki hubungan dengan tingkat sedang. Maka, saran untuk tim *E-sport Mobile Legend* UPN Veteran Jakarta ketika bermain game online untuk mengganti posisi duduk dengan baik dan disarankan setelah bermain game dalam waktu yang lama, dapat melakukan istirahat atau peregangan.

Kata Kunci : *E-sport*, Kecanduan *Game Online*, Nyeri Punggung bawah.

**THE RELATIONSHIP OF ONLINE GAME ADDICTION
WITH COMPLAINTS OF LOWER BACK PAIN IN
MOBILE LEGEND E-SPORT TEAM
UPN VETERAN JAKARTA**

Rangga Lungguh Fajar Nusantara

Abstract

The COVID-19 pandemic has made people do more activities at home, making some people spend their time playing games using smartphones, especially for e-sports players where e-sports as a new sport based on electro-games are easily accessible in all places by players to practice in online game. When a person really cannot be separated from playing online games, it is said to be addicted to online games. Low back pain is pain related to stress or strain of the back muscles, tendons and ligaments caused by poor physical activity. The purpose of this study was to analyze the relationship between online game addiction and low back pain in the UPN Veteran Jakarta e-sports mobile legend team. This study uses a quantitative approach and a cross sectional research design. The sampling technique used was purposive sampling, which obtained a sample of 80 respondents. In this study, the Pearson correlation test obtained p value = 0.000 (<0.05) and correlation coefficient $r = 0$, so online game addiction with low back pain has a moderate relationship. So, suggestions for the UPN Veteran Jakarta E-sports team when playing online games are to change your sitting position properly and it is recommended that after playing the game for a long time, you can take a break or stretch.

Keywords: E-sports, Online Game Addiction, Low Back Pain