

HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN TEKANAN DARAH PADA MAHASISWA DI UPN VETERAN JAKARTA

Angga Bhakti Samudra

Abstrak

Game online merupakan suatu permainan video game dengan menggunakan jaringan internet. Kecanduan bermain *game online* dapat menimbulkan dampak negatif dalam berbagai aspek contohnya kesehatan, psikologis, akademik, sosial dan keuangan. Kualitas tidur dan tekanan darah merupakan salah satu contoh dari aspek kesehatan yang dapat dipengaruhi oleh kecanduan bermain *game online*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kecanduan bermain *game online* terhadap kualitas tidur dan tekanan darah pada mahasiswa di Upn Veteran Jakarta. Metode penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan metode *cross-sectional* dan dianalisis dengan menggunakan uji *chi-square*. Metode pengambilan sampel dengan *purposive sampling* dengan 171 sampel. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *Internet Addiction Test (IAT)*, *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan pemeriksaan tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer*. Hasil penelitian menunjukkan hubungan kecanduan bermain *game online* terhadap kualitas tidur dengan *p-value* 0.000 ($p < 0.05$) dan hubungan kecanduan bermain *game online* terhadap tekanan darah dengan *p-value* 0.000 ($p < 0.05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain *game online* terhadap kualitas tidur dan tekanan darah. Peneliti berharap untuk para pemain *game online* untuk tetap menjaga waktu agar dapat beristirahat yang cukup untuk menjaga kualitas tidur dan menjaga kesehatan agar terhindar dari risiko hipertensi.

Kata Kunci: Kecanduan Bermain Game Online, Kualitas Tidur, Tekanan Darah, Mahasiswa

RELATIONSHIP BETWEEN ONLINE GAME PLAYING ADDICTION TO SLEEP QUALITY AND BLOOD PRESSURE IN STUDENTS AT UPN VETERAN JAKARTA

Angga Bhakti Samudra

Abstract

Online game is a video game using internet network. Addiction to playing online games can have a negative impact in various aspects, for example health, psychological, academic, social and financial. Sleep quality and blood pressure are examples of health aspects that can be affected by addiction to playing online games. The purpose of this study was to determine the relationship between online game addiction on sleep quality and blood pressure among students at UPN Veteran Jakarta. The research method used quantitative design with cross-sectional method and analyzed using the chi-square test. The sampling method was purposive sampling with 171 samples. Instruments in this study used the Internet Addiction Test (IAT), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and blood pressure checks using a sphygmomanometer. Results showed the relationship between online game addiction and sleep quality with p-value of 0.000 ($p < 0.05$). The relationship between online game addiction and blood pressure with p-value of 0.000 ($p < 0.05$). It can be concluded that there is a significant relationship between addiction to playing online games on sleep quality and blood pressure. Researchers hope that online game players will maintain time so they get enough rest to maintain sleep quality and health to avoid the risk of hypertension.

Keyword: Online Game Addiction, Sleep Quality, Blood Pressure, College Students