



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

SKRIPSI

ANGGA BHAKTI SAMUDRA

1910711067

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2023**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

ANGGA BHAKTI SAMUDRA

1910711067

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Angga Bhakti Samudra
NIM : 1910711067
Tanggal : 22 Juni 2023

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 22 Juni 2023

Yang Menyatakan,



(Angga Bhakti Samudra)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Angga Bhakti Samudra

NIM : 1910711067

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Program Sarjana Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* Terhadap Kualitas Tidur Dan Tekanan Darah Pada Mahasiswa di UPN Veteran Jakarta.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta

Pada tanggal: 22 Juni 2023

Yang Menyatakan,



(Angga Bhakti Samudra)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Angga Bhakti Samudra

NIM : 1910711067

Program Studi: Program Sarjana Keperawatan

Judul : Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* Terhadap Kualitas Tidur Dan Tekanan Darah Pada Mahasiswa di Upn Veteran Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Ns. Duma Lumban Tobing, M. Kep., Sp. Kep.Jiwa

Ketua Penguji



Ns. Cut Sarida Pompey, MNS
Penguji II

Desmawati, SKP, Mkep, Sp. Mat, PhD

DEKAN FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Ns. Mareta Dea Rosaline, M. Kep

Penguji III (Pembimbing)



Ns. Gamya Tri Utami, M. Kep

Ka. Prodi Keperawatan Program Sarjana

Ditetapkan di: Jakarta

Tanggal Seminar: 22 Juni 2023

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* Terhadap Kualitas Tidur Dan Tekanan Darah Pada Mahasiswa di Upn Veteran Jakarta”. Penulis mengucapkan terima kasih kepada: Dr. Anter Venus, MA, Comm selaku Rektor UPN “Veteran” Jakarta, Desmawati, SKP, M. Kep, Sp. Mat, PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, MNS selaku Ketua Jurusan Keperawatan dan dosen penguji 2, Ns. Gamy Tri Utami, M. Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Ns. Duma Lumban Tobing, M. Kep., Sp. Kep.Jiwa selaku dosen penguji 1 dan Ns. Mareta Dea Rosaline selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan masukan, saran.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada keluarga tercinta khususnya kakak saya Yudis yang selalu memberikan dukungan, dan doa. Seluruh mahasiswa dalam UPN Veteran Jakarta *E-sport* yang telah memberikan saya izin untuk dapat melakukan penelitian. Anggi Mulyana Rahayu selaku kekasih saya yang selalu menjadi *support system* serta memberikan dukungan kepada saya dan memberikan saran yang membangun. Kepada sahabat SMA saya dan deluruh pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Sebab itu, diharapkan adanya saran yang membangun serta penulis berharap skripsi ini dapat diterima dan bermanfaat.

Jakarta, 27 Maret 2023

Penulis



(Angga Bhakti Samudra)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	6
I.3 Tujuan Penelitian	7
I.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
II.1 Konsep Game Online	9
II.2 Konsep Kualitas Tidur	17
II.3 Tekanan Darah	20
II.4 Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) <i>E-Sports</i>	24
II.5 Kerangka Teori	26
II.6 Penelitian Terdahulu	27
BAB III METODE PENELITIAN	35
III.1 Kerangka Konsep	35
III.2 Variabel Penelitian	36
III.3 Hipotesis Penelitian	36
III.4 Definsisi Operasional	37
III.5 Desain Penelitian	39
III.6 Populasi dan Sampel	40
III.7 Tempat dan Waktu Penelitian	42
III.8 Metode Pengumpulan Data	42
III.9 Instrumen Penelitian	44
III.10 Uji Validitas	46
III.11 Uji Reliabilitas	48
III.12 Analisa Data	49
III.13 Etika Penelitian	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	55
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	55
IV.2 Hasil Penelitian	55

IV.3	Pembahasan Univariat	61
IV.4	Pembahasan Bivariat	66
IV.5	Keterbatasan Penelitian	71
BAB V PENUTUP		72
V.1	Kesimpulan	72
V.2	Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA		75
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Tekanan Darah	21
Tabel 2	Penelitian Terdahulu.....	27
Tabel 3	Definisi Operasional.....	37
Tabel 4	Klasifikasi Tekanan Darah	46
Tabel 5	Uji Validitas Instrumen Internet Addiction Test (IAT).....	47
Tabel 6	Uji Validitas Instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	47
Tabel 7	Analisis Univariat.....	51
Tabel 8	Analisis Bivariat.....	52
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	56
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Variabel Independen	57
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Variabel Dependen Kualitas Tidur	58
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Variabel Dependen Tekanan Darah	58
Tabel 13	Analisis Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Kualitas Tidur ..	59
Tabel 14	Analisis Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Tekanan Darah .	60

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Teori.....	26
Skema 2 Kerangka Konsep	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 2 Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 3 Monitoring Bimbingan
- Lampiran 4 Formulir Pendaftaran Ujian Sidang Proposal Skripsi
- Lampiran 5 Surat Pernyataan
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan Judul Skripsi atau Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 7 Kartu Hasil Studi
- Lampiran 8 Lembar Persetujuan Pendaftaran Sidang Skripsi
- Lampiran 9 Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
- Lampiran 10 Surat Pernyataan Persetujuan Sebagai Responden
- Lampiran 11 Menggunakan Kuesioner Penelitian
- Lampiran 12 Kuesioner Data Demografi
- Lampiran 13 Kuesioner Internet Adccition Tets (IAT)
- Lampiran 14 Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)
- Lampiran 15 Lembar Observasi Tekanan Darah
- Lampiran 16 Standar Operasional Prosedur (SOP) Pemeriksaan Tekanan Darah
- Lampiran 17 Hasil Analisis Data Penelitian
- Lampiran 18 Persetujuan Etik
- Lampiran 19 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 20 Hasil Uji Turnitin