

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Berkembangnya teknologi di masa globalisasi adalah suatu kemajuan yang memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan umat manusia salah satunya adalah internet. Pada tahun 2022 *International Telecommunication Union* (ITU) mencatat penggunaan internet di seluruh dunia mencapai 5,3 miliar, hal ini berarti 66% populasi di dunia menggunakan internet. Internet merupakan salah satu dalam pemenuhan kebutuhan hidup manusia. Banyak sekali manfaat yang dapat kita gunakan dengan menggunakan internet salah satunya yang paling besar adalah untuk hiburan. Salah satu hiburan yang banyak diminati adalah *game online*. Permainan video game dengan menggunakan jaringan internet disebut sebagai *game online* (Kurniawan & Rofiah, 2020). Berdasarkan laporan dari *We Are Social* pada tahun 2022, Indonesia menempati urutan kedua dalam penggunaan internet untuk bermain *game online* dengan presentase 95.4%. Menurut data *The Indonesian Gamer* mayoritas pemain game di Indonesia adalah laki-laki dengan presentase 56% dimana dengan jumlah presentase terbesar 26% berada dikisaran umur 18-30 tahun (Hamida *et al.*, 2019).

Game online adalah sarana hiburan yang sangat diminati karena mudah untuk dimainkan dimanapun dan kapanpun. Menurut (Akbar, 2020) Faktor yang menyebabkan game online dipilih sebagai hiburan untuk *refreshing*. Pertama, bisa dilakukan di waktu yang sempit di sela-sela aktivitas yang tengah dijalani karena mudah untuk di akses dan tergolong murah. Kedua, game online dapat dilakukan sendiri tanpa memerlukan orang lain, beda hal dengan *refreshing* jenis olahraga yang membutuhkan kehadiran orang lain untuk dapat melakukan kegiatan tersebut. *Game online* dapat memiliki dampak yang positif dan juga negatif. Dampak positif dari bermain game online salah satunya adalah kemampuan untuk menggunakan otak yang lebih maksimal dalam melakukan analisis sehingga dapat dengan mudah untuk memecahkan suatu masalah, serta memiliki sifat yang kreatif dan imajinatif (Doni, 2018). Memainkan *game online* dengan waktu yang tidak dibatasi dapat

menimbulkan dampak yang negatif, dampak yang ditimbulkan pada remaja dapat mengarah pada penyimpangan sosial (Akbar, 2020).

Kecanduan *game online* adalah suatu kecanduan yang dapat ditimbulkan oleh penggunaan teknologi internet atau Internet Addictive Disorder. Dampak dari penggunaan internet yang tidak dibatasi dapat menimbulkan kecanduan salah satunya adalah Computer Game Addiction (Berlebihan bermain game) (Kimberly Young, Molly Pistner, James O'Mara, 1990 dalam Akbar, 2020). Kecanduan *game online* telah ditetapkan oleh WHO termasuk ke dalam *International Statistical Classification of Diseases (ICD)*. Dalam versi ICD-11, WHO menyatakan bahwa *game online* merupakan *disorder due to addictive behavior* atau yang bisa disebut dengan gangguan yang bisa disebabkan akibat kebiasaan atau kecanduan (WHO dalam Akbar, 2020). Dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari kecanduan bermain *game online* meliputi beberapa aspek yaitu aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial dan aspek keuangan (Fitri, Erwinda dan Ifdil, 2018). Aspek kesehatan yang bisa terkena pengaruh akibat dari kecanduan bermain *game online* contohnya adalah penurunan kualitas tidur dan tekanan darah yang meningkat.

Seorang pemain *game online* akan memiliki hubungan dengan game yang ia mainkan, para pemain merasa perlu untuk bermain lebih lama (Fitryasari, Andhika dan Rahmawati, 2020). Semakin kuat atau tinggi level karakter yang mereka mainkan maka mereka akan ditakuti oleh pemain yang lain, hal ini mengharuskan para pemain *game online* untuk meningkatkan level karakter mereka lebih tinggi (leveling). Gamer atau seseorang yang bermain *game online* dapat menggunakan waktu yang lama untuk bermain *game online*. Menurut (Fitryasari, Andhika dan Rahmawati, 2020) lebih dari 40%, menunjukkan kurangnya perhatian terhadap tidur, yang dapat mengakibatkan perkembangan gangguan tidur yang progresif dan kualitas tidur yang terganggu. Mahasiswa menunjukkan karakteristik tidur yang berbeda dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, terutama karena pengaruh pergeseran ritme sirkadian. Perubahan ritme sirkadian ini dapat secara signifikan memengaruhi pola tidur mahasiswa, yang menyebabkan pergeseran jam tidur (Fitryasari, Andhika dan Rahmawati, 2020). Dalam menjalani kehidupannya, mahasiswa cenderung memiliki aktivitas dan mobilitas yang cukup tinggi. Kegiatan

seperti studi akademik, berorganisasi ataupun bersosialisasi dengan komunitas mereka. Kegiatan tersebut bisa menyita waktu mereka lebih banyak sehingga dapat mengurangi waktu untuk beristirahat atau tidur. Selain banyaknya kegiatan yang mereka jalani, gaya hidup mahasiswa cukup berlebihan dalam menggunakan teknologi di era digital. Mereka menggunakan internet untuk dapat mengakses media sosial dan bermain *game online*.

Menurut Green dan Kreuter dalam pendahuluan Proceed Model yang sudah dikembangkan, ada tiga faktor yang membentuk perilaku seseorang atau masyarakat yaitu faktor predisposisi, faktor pendorong dan faktor pendukung (Fitryasari, Andhika dan Rahmawati, 2020). Faktor predisposisi bisa dikatakan sebagai kebutuhan mahasiswa yang bermain game ingin diakui, berharap untuk di perhatikan dan menjadikan game pelarian dari masalahnya. Faktor pendorong bisa diartikan sebagai sikap dan peran orang tua serta teman yang tergabung dalam komunitas. Faktor pendukung bisa disebabkan karena mudahnya untuk mengakses internet dan memiliki gadget (Fitryasari, Andhika dan Rahmawati, 2020). Lingkungan dan tidak adanya pengawasan dari orang tua juga dapat menjadikan penyebab mahasiswa bermain game berlebihan atau kecanduan. Perilaku kecanduan dapat menyebabkan kualitas tidur mereka terganggu. Secara tidak langsung apabila memiliki kualitas tidur yang buruk maka ini akan berpengaruh pada kondisi kesehatan mahasiswa (Fitryasari, Andhika dan Rahmawati, 2020).

Kualitas tidur adalah kondisi individu saat tidur yang menciptakan rasa kesegaran dan kebugaran saat individu tersebut bangun dari tidurnya (Matur, Simon dan Ndong, 2021). Perubahan pola tidur dapat berupa lamanya waktu tidur dan gangguan tidur yang mengakibatkan kualitas tidur menjadi buruk (Faradila *et al.*, 2019). Tidur yang cukup memainkan peran penting dalam meningkatkan fungsi tubuh yang optimal dan dianggap sebagai faktor kunci dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan (Habibi *et al.*, 2021). Menurut (Stores dalam Ratnaningtyas & Fitriani, 2019) mengatakan bahwa total tidur yang seharusnya dimiliki oleh kelompok umur dewasa awal adalah 7 sampai 8 jam untuk mendapatkan kepuasan tidur. Tetapi, banyak dari usia tersebut memiliki kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi secara maksimal. Faktor dari gaya hidup sampai tuntutan pekerjaan menjadikan hal tersebut sebagai salah satu penyebabnya (Ratnaningtyas

dan Fitriani, 2019). Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi hormon kortisol dan perubahan sistem saraf otonom yang dapat mengaktifasi peningkatan simpatis atau penurunan para simpatis akibatnya hal ini dapat meningkatkan tekanan darah terjadi (Shaumi dan Achmad, 2019).

Tekanan darah adalah proses fisiologis yang memungkinkan darah bersirkulasi melalui pembuluh darah, menjangkau dan menyetatkan semua jaringan tubuh manusia (Kusumaningrum, Rosalina dan Setyoningrum, 2021). Menurut WHO nilai tekanan darah normal sistolik/diastolik adalah 120-140/80-90 mmHg. Tekanan darah sistolik mengacu pada tekanan yang diberikan pada dinding arteri ketika jantung berkontraksi dan memompa darah, sedangkan tekanan darah diastolik berkaitan dengan tekanan yang dialami ketika jantung berelaksasi dan terisi kembali dengan darah (Trisnawan, 2019). Hipertensi, umumnya disebut sebagai tekanan darah tinggi, adalah suatu kondisi yang ditandai dengan peningkatan tingkat tekanan darah di luar kisaran normal (Faradila *et al.*, 2019). Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan pengukuran tekanan darah pada penduduk dengan usia ≥ 18 tahun pada tahun 2018 mencapai 34.1% (Faradila *et al.*, 2019). Menurut (Trisnawan, 2019), hipertensi disertai dengan berbagai tanda dan gejala, termasuk sakit kepala, jantung berdebar-debar, nyeri leher atau kelelahan, penglihatan kabur, kesulitan bernapas setelah melakukan aktivitas fisik, wajah memerah, mimisan, nokturia (sering buang air kecil di malam hari), tinitus (telinga berdengung), dan sensasi pusing atau berputar (vertigo). Berbagai faktor risiko berkontribusi terhadap perkembangan hipertensi, dan ini dapat dikaitkan dengan pilihan gaya hidup dan faktor fisiologis yang memengaruhi tekanan darah. Faktor-faktor risiko ini meliputi usia, jenis kelamin, kecenderungan genetik, obesitas, pola tidur, dan tingkat stres (Lu *et al.*, 2015; Roshifanni, 2016 dalam Faradila *et al.*, 2019).

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) adalah suatu kegiatan yang tidak memiliki hubungan dengan aktivitas akademik atau mata kuliah yang dapat dilakukan di dalam kampus maupun diluar kampus (Ramadhan & Putra, 2020). *E-Sports* adalah olahraga elektronik yang terorganisir seperti layaknya atlet profesional bulu tangkis dan olahraga lainnya (Kurniawan, 2020). UKM *E-Sport* juga melakukan latihan di setiap *game* yang dimainkan. Jenis *game-game* yang dimainkan antara lain *First-*

Person Shooter Games (FPS), Real-Time Strategy Game, Massively Multiplayer Online Role-Playing Game, Cross-Platform Online Play, dan Simulation Game (Fitri, Erwinda & Ifdil, 2018). Selain kegiatan untuk bermain *game online* sebagai fun match, UKM *E-Sports* juga akan melakukan *gathering* dengan atlet profesional yang sudah pernah mengikuti ajang kompetitif *game online* untuk dapat meningkatkan kemampuan para pemainnya.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan menggunakan kuesioner yang diberikan kepada 10 orang mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dimana 2 orang merupakan mahasiswa tingkat 3 dan 8 lainnya merupakan mahasiswa tingkat 4. Hasil dari pengisian kuesioner tersebut didapatkan bahwa 9 dari 10 mahasiswa mengalami kecanduan dalam bermain *game online* pada tingkat ringan hingga sedang dan 9 dari 10 mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk dan terdapat 6 dari 10 mahasiswa memiliki tekanan darah di atas 120/80 mmHg, sesuai dengan kategori tekanan darah menurut (*Joint National Committee (JNC)7* dalam Whelton *et al.*, 2018) apabila tekanan darah melebihi nilai normal yaitu <120/80 maka dapat dimasukkan kedalam kategori prehipertensi atau sampai dengan hipertensi sesuai dengan tekanan darah yang telah diperiksa.

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Zou *et al* (2019) menunjukkan bahwa dari total 2639 responden, ditemukan hasil bahwa 22,8% diantaranya kecanduan *smartphone*. Sementara itu dari 428 remaja yang memiliki hipertensi, (61,7%) diantaranya memiliki kecanduan *smartphone*. Penelitian ini serupa dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Yetişgin *et al* (2022) berpendapat bahwa saat skor tes kecanduan internet meningkat maka tekanan darah sistolik siang hari rata-rata mengalami peningkatan. Hasil ini dapat dilihat dari total 107 responden 40 diantaranya mengalami hipertensi dengan jumlah presentase (37,4%). Dalam sebuah penelitian yang meneliti kualitas tidur yang dilakukan oleh Fitriyasaki *et al* (2020), ditemukan bahwa di antara 111 partisipan, 64 orang menunjukkan kecanduan *game online* dan melaporkan kualitas tidur yang buruk, dengan persentase 57,7%.

Peran perawat selain sebagai pemberi asuhan keperawatan, berperan juga sebagai pendidik (edukator) yang dapat memotivasi mahasiswa untuk dapat menangani untuk tidak bermain *game online* berlebihan sehingga dapat

memperbaiki kualitas tidur dan meminimalisir terjadinya peningkatan tekanan darah. Perawat juga dapat memberikan masukan dan arahan kepada orang tua agar dapat membatasi akses dalam penggunaan internet dan gadget oleh anaknya. Peran perawat sebagai panutan (*role model*) dapat mencontohkan yang baik untuk tidak kecanduan bermain *game online* atau dengan melakukan aktivitas positif lainnya. Peran perawat sebagai peneliti (*researcher*) dapat terus melakukan pembaharuan ilmu yang meneliti tentang kecanduan bermain *game online* terhadap kualitas tidur dan tekanan darah ataupun terhadap dampak pada kesehatan lainnya.

Sesuai dengan gambaran keadaan yang telah diuraikan, maka perlu diketahui mengenai kecanduan bermain *game online* terhadap kualitas tidur dan tekanan darah pada mahasiswa di UPN Veteran Jakarta. Tujuannya adalah agar para mahasiswa dapat kembali memperhatikan kualitas tidur mereka dan menjaga kesehatan tubuh mereka untuk dapat menghindari risiko terkena penyakit hipertensi. Peneliti tertarik untuk dapat melakukan penelitian yang berjudul hubungan kecanduan bermain *game online* terhadap kualitas tidur dan tekanan darah pada mahasiswa di UPN Veteran Jakarta.

I.2 Rumusan Masalah

Pesatnya perkembangan teknologi yang memungkinkan semua pihak dapat mengakses internet dengan mudah, *game online* menjadi salah satu hiburan yang diminati oleh para pemainnya. Apabila para pemain *game online* ini menghabiskan waktu istirahat mereka seperti tidur untuk bermain game, maka akan dapat menyebabkan kurangnya waktu untuk tidur dan menyebabkan kualitas tidur yang tidak baik. Normal waktu tidur pada umur dewasa awal adalah 7-8 jam, jika para mahasiswa yang bermain *game online* tidak menggunakan waktu tidur mereka secara normal maka kemungkinan kualitas tidur mereka menjadi tidak baik. Seseorang yang sering menggunakan gadget akan merasa stress dan gelisah apabila harus menonaktifkan gadgetnya, saat merasa stress otak akan merespon dengan cara memproduksi hormon adrenalin, norepinephrin dan kortisol. Hormon adrenalin akan menstimulasi detak jantung, hormon norepinephrine akan mendorong darah menuju ke otak agar otak menjadi lebih fokus, hormon kortisol berfungsi untuk

menstimulasi fluida dalam tubuh serta berpengaruh terhadap tekanan darah (Supriani *et al.*, 2020).

Sesuai dengan apa yang telah dijelaskan di atas bahwa peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Kualitas Tidur Dan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Di UPN Veteran Jakarta.” mengingat dampak yang dapat diakibatkan dari bermain game online secara berlebihan serta mengurangi kualitas tidur dan memungkinkan risiko terkena hipertensi sehingga dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mahasiswa.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui “Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* Terhadap Kualitas Tidur Dan Tekanan Darah Pada Mahasiswa di Upn Veteran Jakarta”.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, tingkat angkatan, dan riwayat hipertensi keluarga pada mahasiswa di UPN Veteran Jakarta.
- b. Mengetahui tingkat kecanduan bermain *game online* pada mahasiswa di UPN Veteran Jakarta
- c. Mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa di UPN Veteran Jakarta
- d. Menganalisis tingkat tekanan darah pada mahasiswa di UPN Veteran Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran kepada masyarakat tentang hubungan kecanduan bermain *game online* terhadap kualitas tidur dan tekanan darah dan juga diharapkan dapat menambah informasi dalam bidang ilmu kesehatan.

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Akademik

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai gambaran dan bahan referensi untuk Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta sebagai edukasi untuk mahasiswa mengenai kecanduan bermain *game online* terhadap kualitas tidur dan tekanan darah pada mahasiswa.

b. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu acuan atau informasi dasar untuk penelitian selanjutnya tentang hubungan kecanduan bermain game online terhadap kualitas tidur dan tekanan darah, menggunakan desain metode dan variabel yang berbeda

c. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi bagi mahasiswa dalam penggunaan internet khususnya bermain game online dengan waktu yang tidak berlebihan dan meningkatkan kesadaran untuk istirahat yang cukup agar meningkatkan kualitas tidur yang baik sehingga tetap menjaga kondisi kesehatan agar tetap optimal