

HUBUNGAN *GAME ONLINE* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA TARUNA TERPADU BOGOR

Diah Sinto Rini

Abstrak

Kecanduan *game online* adalah tindakan yang berlebihan saat bermain game melalui internet. Terlalu sering bermain *game online* dan aktivitas kurang gerak meningkatkan risiko terkena penyakit. Meningkatkan aktivitas adalah salah satu cara untuk mengurangi kemungkinan terkena penyakit, kecanduan *game online* dapat berdampak tidak baik bagi kesehatan karena mempengaruhi waktu tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *game online* dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross-sectional* dengan pengumpulan data melalui *google form*. Sebanyak 300 responden yang berpartisipasi dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *game online*, aktivitas fisik, dan kualitas tidur pada remaja. Peneliti menyarankan agar remaja harus memperhatikan batasan waktu untuk bermain *game online*, serta tidak melupakan tugas utama dari remaja dengan melakukan kegiatan lain yang lebih bermanfaat, dan harus bisa atau dapat mengontrol untuk mengonsumsi kafein, tidak terus-menerus bergantung pada nikotin, dan menghindari narkoba, Para remaja juga harus lebih memahami dan menyadari dampak tidak baik yang ditimbulkan dari tidak baiknya kualitas tidur remaja.

Kata Kunci: *Game online*, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Remaja

THE RELATIONSHIP BETWEEN *ONLINE GAMING* AND PHYSICAL ACTIVITY WITH SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS AT INTEGRATED CADET HIGH SCHOOL BOGOR

Diah Sinto Rini

Abstract

Online gaming addiction is the excessive act of playing games over the internet. Too much online gaming and sedentary activities increase the risk of developing diseases. Increasing activity is one way to reduce the likelihood of developing diseases, online game addiction can have a negative impact on health because it affects sleep. This study aims to analyze the relationship of online gaming and physical activity with sleep quality in adolescents. The method used in this study was cross-sectional with data collection through google form. A total of 300 participating respondents were selected through stratified random sampling technique. The results of this study indicate that there is a significant relationship between online gaming, physical activity, and sleep quality in adolescents. Researchers suggest that adolescents should pay attention to time limits for playing online games, and not forget the main tasks of adolescents by doing other activities that are more useful, and must be able or able to control to consume caffeine, not constantly dependent on nicotine, and avoid narcotics, Adolescents should also better understand and realize the adverse effects caused by poor adolescent sleep quality.

Keywords: *Game Online, Physical Activity, Sleep Quality, Adolescents*