



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

SKRIPSI

DIAH SINTO RINI

2010711098

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2024**



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

SKRIPSI
Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

DIAH SINTO RINI
2010711098

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Diah Sinto Rini

NIM : 2010711098

Tanggal : 3 Juli 2024

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

Jakarta, 3 Juli 2024

Yang Menyatakan,



(Diah Sinto Rini)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Diah Sinto Rini
NIM : 2010711098
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 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 *Game online* Dan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Taruna Terpadu Bogor

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: 3 Juli 2024
Yang Menyatakan,



Diah Sinto Rini

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Diah Sinto Rini
NTM : 2010711098
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : Hubungan *Game online* Dan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Taruna Terpadu Bogor

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Ns. Ritanti, M.Kep., Sp.Kep.Kom
Ketua Penguji

Ns. Nourmayansa Vidya Anggraini, M.Kep., Sp.Kep.Kom
Penguji II

Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp. Kep.Kom
Penguji III (Pembimbing)



Destawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., Ph.D
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta.

Ns. Ganiya Tri Utami, M. Kep
Ka. Prodi Keperawatan Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Seminar : 3 Juli 2024

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*

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 dengan judul “Hubungan *Game online* dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Taruna Terpadu Bogor”. Penulis mengucapkan terima kasih kepada: Dr. Anter Venus, MA, Comm selaku Rektor UPN “Veteran” Jakarta, Ns. Desmawati, S.Kp., M. Kep, Sp. Kep,Mat, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, M.N.S selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ns. Gamy Tri Utami, M. Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana, serta Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep, Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan masukan, saran dalam proses pembuatan skripsi ini.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada kedua orang tua, dan keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan, dan doa, kepada Ibu Dini Nurdiniah, M.Pd selaku kepala sekolah SMA Taruna Terpadu Bogor, Siswa/i, dan Seluruh civitas akademik SMA Taruna Terpadu Bogor yang telah memberikan saya izin untuk dapat melakukan penelitian. Penulis juga berterima kasih kepada teman-teman yang telah menemani, membantu serta memberi dukungan kepada penulis. Kepada seseorang yang saya sayangi namun tidak bisa saya sebutkan namanya, serta seluruh 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, 3 Juli 2024

Penulis



(Diah Sinto Rini)

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	4
I.3. Tujuan Penelitian	5
I.4. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Konsep Remaja	7
II.2 Konsep <i>Game Online</i>	10
II.3 Konsep Aktivitas Fisik.....	19
II.4 Konsep Kualitas Tidur	23
II.5 Kerangka Teori.....	27
II.6 Tabel Pendahuluan.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
III.1 Kerangka Konsep	35
III.2 Hipotesis Penelitian.....	36
III.3 Definisi Operasional.....	37
III.4 Desain Penelitian.....	39
III.5 Populasi dan Sampel	40
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	43
III.7 Metode Pengumpulan Data	44
III.8 Instrumen Penelitian.....	46
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas	50
III.10 Analisis Data	56
III.11 Etika Penelitian	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	61
IV.1 Hasil Penelitian	61
IV.2 Pembahasan Analisis Univariat.....	66
IV.3 Pembahasan Analisis Bivariat.....	73
IV.4 Keterbatasan Penelitian	76

BAB V PENUTUP.....	78
V.1 Kesimpulan	78
V.2 Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	80
DAFTAR LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian Terdahulu	28
Tabel 2. Definisi Operasional	37
Tabel 3. Jumlah Sampel Setiap Kelas	42
Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen Game Addiction Scale (GAS).....	51
Tabel 5. Hasil Uji Validitas Instrumen Short-International Physical Activity ...	52
Tabel 6. Hasil Uji Validitas Instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).	53
Tabel 7. Kategori Tingkat Reliabilitas	54
Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Game Addiction Scale (GAS).....	55
Tabel 9 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>International Physical Activity</i>	55
Tabel 10. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index	55
Tabel 11. Analisis Univariat	56
Tabel 12. Analisis Bivariat.....	57
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pada	62
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	63
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Game online.....	63
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Game online.....	64
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur	64
Tabel 18. Analisis Hubungan Game online dengan Kualitas Tidur Pada.....	65
Tabel 19. Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur	66

DAFTAR SKEMA

Skema 1. Kerangka Teori Penelitian Hubungan Game online Dan Aktivitas	27
Skema 2. Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Game online Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja SMA Taruna Terpadu Bogor.	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Kartu Monitoring
- Lampiran 3 Surat Permohonan *Ethical Clearence*
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Etik
- Lampiran 5 Surat Permohonan Izin Uji Validitas
- Lampiran 6 Surat Permohonan Izin Penelitian Dan Pengambilan Data
- Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian Dari SMA Taruna Terpadu Bogor
- Lampiran 8 Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian
- Lampiran 9 Lembar *Informed Consen*
- Lampiran 10 Kuesioner Karakteristik Responden
- Lampiran 11 Kuesioner *Game Addiction Scale (GAS)*
- Lampiran 12 Kuesioner Aktivitas Fisik (IPAQ-SF)
- Lampiran 13 Kuesioner Kualitas Tidur (*Pittsburgh Sleep Quality Index*)
- Lampiran 14 *Time Schedule* Penelitian
- Lampiran 15 Surat Pernyataan Bebas Plagiarsme
- Lampiran 16 Hasil Uji Turnitin