



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

**HUBUNGAN INTENSITAS BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN POLA
HIDUP SEHAT PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 SANGATTA
UTARA PROVINSI KALIMANTAN TIMUR**

2022

NASKAH PUBLIKASI

RULLY FRANSISCO

1802079

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM**

YOGYAKARTA

2022

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN INTENSITAS BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN POLA
HIDUP SEHAT PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 SANGATTA
UTARA PROVINSI KALIMANTAN TIMUR**

2022

Disusun oleh :

RULLY FRANSISCO

1802079

Telah melalui Sidang Skripsi pada : 14 Desember 2022

Ketua Penguji

(Indrayanti, S.Kep., Ns.
M.Kep.,Sp.Kep.Kom.)

Penguji I

(Ignasia Yunita Sari, S.Kep.,
Ns., M.Kep)

Penguji II

(Diah Purastuti,
S.Kep., Ns., M.Kep.)

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta**

(Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep.)



**Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Pola Hidup Sehat Pada Siswa
Kelas XI SMAN 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2022**

Rully Fransisco¹, Diah Pujiastuti²

ABSTRAK

Latar Belakang : Game online dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari. Remaja yang bermain game sering lupa pada waktu, bahkan menggunakan waktu luangnya untuk bermain game online. Remaja yang kecanduan game online lebih memilih menghabiskan waktu di dunia internet dari pada menghabiskan waktu untuk tidur, makan, atau bersosialisasi.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan intensitas bermain game online dengan pola hidup sehat pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur.

Metode : Desain penelitian ini adalah kuantitatif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Sangatta Utara berjumlah 324 Siswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 179 orang dengan menggunakan teknik *random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner.

Hasil : Distribusi frekuensi intensitas bermain game online dengan hasil kategori rendah sebanyak 115 siswa (64,2%). Distribusi frekuensi pola hidup sehat dengan hasil kategori cukup sebanyak 139 siswa (77,7%). Analisa Bivariate menggunakan Spearman Rank (Rho) dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil yang diperoleh data p-value (0,931) > α (0,05) dengan nilai keerratan 0,006.

Kesimpulan : Tidak adanya hubungan signifikan antara intensitas bermain game online dengan pola hidup sehat pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur

Kata Kunci : Intensitas Bermain Game Online - Pola Hidup Sehat

Xviii + 67 hal + 12 tabel + 17 lampiran + 2 skema

Kepustakaan : 37, 2012-2021

¹Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

The Relationship Between The Intensity Of Playing Online Games With Healthy Lifestyle Class XI Students At SMA Negeri 1 North Sangatta, East Kalimantan 2022

Rully Fransisco¹, Diah Pujiastuti²

ABSTRACT

Background : Online gaming can have an impact on daily activities. Teenagers who play games often forget about time, even using their free time to play online games. Teenagers who are addicted to online games prefer to spend time in the internet world rather than spending time sleeping, eating, or socializing.

Objective : To determine the relationship between the intensity of playing online games with a healthy lifestyle in class XI students of SMA Negeri 1 Sangatta Utara, East Kalimantan Province.

Methods : This research design is quantitative correlation with cross sectional approach. The population in this study were grade XI students at SMA Negeri 1 Sangatta Utara totaling 324 students. The sample in this study amounted to 179 people using random sampling techniques. Data were collected using a questionnaire.

Result : The frequency distribution of the intensity of playing online games with low category results was 115 students (64.2%). The frequency distribution of a healthy lifestyle with sufficient category results was 139 students (77.7%). Bivariate analysis using Spearman Rank (Rho) with a confidence level of 95%. The results obtained data p-value $(0.931) > \alpha (0.05)$ with a closeness value of 0.006.

Conclusion : There is no significant relationship between the intensity of playing online games with a healthy lifestyle in class XI students of SMA Negeri 1 Sangatta Utara, East Kalimantan Province.

Keywords : Intensity Of Playing Online Games - Healthy Lifestyle

Xviii + 67 pages + 12 tables + 17 attachments + 2 schemes

Bibliography : 37, 2012-2021

¹Student of Bachelor of Nursing, Bethesda Institute for Health Sciences

²Lecturer at Nursing, Bethesda Institute for Health Sciences

PENDAHULUAN

Remaja adalah harapan bangsa di masa depan harus dilengkapi dengan hal yang berbeda untuk hidupnya, kemudian melalui proses pendidikan spiritual, termasuk nilai kepribadian, agama, pendidikan dan pengetahuan, pendidikan sosial dan perilaku gaya hidup sehat atau pola hidup sehat. Pola hidup sehat memberi remaja pengetahuan, sikap dan perilaku hidup dengan kebersihan diri dan lingkungan¹.

Penelitian oleh Griffiths menunjukkan bahwa anak laki-laki bermain game online sebesar 93,2% dibandingkan dengan anak perempuan sebesar 6,8%. Jumlah waktu luang remaja mempengaruhi jumlah waktu yang dapat dihabiskan untuk bermain game online. Remaja yang bermain game online cenderung sulit untuk membatasi diri pada game online². *Game online* dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari pemain. Remaja yang bermain game sering lupa waktu, bahkan menggunakan waktu luangnya untuk bermain game online. Remaja yang kecanduan game online lebih memilih menghabiskan waktu di dunia internet dari pada menghabiskan waktu untuk tidur, makan, atau bersosialisasi. Meningkatnya perkembangan teknologi internet diikuti juga oleh peningkatan game online yang terlihat dari munculnya berbagai jenis permainan online seperti GTA V (*Grand Theft Auto V*), DotA 2 (*Defense of the Ancients*), CS:GO (*Counter Strike:Global Offensive*), *Point Blank* dan game online lainnya³.

Berdasarkan hasil Studi Pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Sekolah Menengah Atas (SMA) di kota Sangatta Provinsi Kalimantan Timur pada tanggal 06 Desember 2021, dengan menggunakan instrumen angket melalui Google Form yang di sebar ke 6 responden di kelas XI SMA Negeri 1 Sangatta Utara di mana 4 orang siswa menjawab pola hidup sehatnya sangat tidak teratur seperti jarang untuk berolahraga, terlambat untuk makan dikarenakan lupa waktu, jam tidur yang tidak teratur di karenakan pada masa remaja yang masih ingin mencari jati diri dan kebebasan serta intensitas dalam bermain game online yang sangat lama. Ada juga yang berpengaruh pada kesehatan seperti mata perih, pusing, kelelahan dalam bermain game, dalam hal ini juga orang tua sangat tidak membatasi untuk bermain game online pada anak-anak masa remaja yang duduk di bangku SMA dan 2 orang siswa menjawab pola hidup sehat sangat teratur seperti tidak lupa untuk makan,

sering untuk berolahraga, dan jam tidur sangat teratur, Jumlah siswa kelas XI (11) di SMA Negeri 1 Sangatta Utara adalah 324 orang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional dengan menggunakan metode pendekatan yaitu, *cross sectional*. Untuk mengetahui hubungan variabel bebas Intensitas Bermain Game Online dengan variabel terikat Pola Hidup Sehat. Metode pendekatan *cross sectional* yaitu suatu jenis penelitian yang menekankan pada pengukuran atau pengamatan data untuk variabel bebas dan variabel terikat satu kali saja. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 5-19 Oktober 2022 di SMA Negeri 1 Sangatta Utara pada kelas XI tahun ajaran 2020/2021 yang berlokasi di Jl. A Wahab Syaharanie, Sangatta Utara, Kabupaten Kutai Timur, Kalimantan Timur 75683. Analisa bivariat untuk menganalisis hubungan masing – masing variabel yang termasuk dalam penelitian ini, khusus untuk melihat hubungan intensitas bermain game online dengan pola hidup sehat pada siswa kelas XI SMAN 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur. Untuk mengolah data dengan tipe data ordinal digunakan uji *spearman rank*.

HASIL DAN PEMBAHASAAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden di Kelas XI (11) di SMA Negeri 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2022

Tabel 1. Distribusi frekuensi Karakteristik Respondan di kelas XI (11) di SMA Negeri 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2022

No	Karakteristik Responden	f	%
1	Umur		
	15 Tahun	23	12,8
	16 Tahun	117	65,4
	17 Tahun	39	21,8
	Total	179	100
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	69	38,5

Perempuan	110	61,5
Total	179	100

Dari tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin diperoleh data yang berumur 15 tahun sebanyak 23 (12,8%), umur 16 tahun sebanyak 117 siswa (65,4%) dan umur 17 tahun sebanyak 39 (21,8%). Berdasarkan jenis kelamin diperoleh data yang terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 110 siswa (61,5%) dan laki-laki sebanyak 69 siswa (38,5%).

2. Intensitas Bermain Game Online pada siswa kelas XI (11) di SMA Negeri 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2022

Tabel 2. Distribusi frekuensi Intensitas Bermain Game Online pada siswa kelas XI (11) di SMA Negeri 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2022

No	Intensitas bermain game online	f	%
1	Tinggi	26	14,5
2	Sedang	38	21,2
3	Rendah	115	64,2
	Total	179	100

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas XI (11) di SMA Negeri 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur dalam kategori rendah sebanyak 115 siswa (64,2%), kategori sedang sebanyak 38 siswa (21,2%), dan kategori tinggi sebanyak 26 siswa (14,5%).

3. Pola hidup sehat pada siswa kelas XI (11) di SMA Negeri 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2022

Tabel 3. Distribusi frekuensi Pola hidup sehat pada siswa kelas XI (11) di SMA Negeri 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2022

No	Pola Hidup Sehat	f	%
1	Buruk	38	21,2
2	Cukup	139	77,7
3	Baik	2	1,1
	Total	179	100

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas XI (11) di SMA Negeri 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur dalam kategori buruk sebanyak 38 siswa (21,2%), kategori cukup sebanyak 139 siswa (77,7%) dan kategori baik sebanyak 2 siswa (1,1%).

4. Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Pola Hidup Sehat Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2022

Tabel 4. Distribusi frekuensi Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Pola Hidup Sehat Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2022

Intensitas Bermain Game Online	Pola Hidup Sehat				p-value	Koefisien Korelasi
	Baik	Cukup	Buruk	Total		
	n	n	n	N		
Rendah	2	88	25	115	0,931	0,006
Sedang	0	31	7	38		
Tinggi	0	20	6	26		
Total	2	139	38	179		

Tabel 11 Hasil tabulasi silang Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Pola Hidup Sehat Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur menunjukkan bahwa siswa yang mempunyai kategori rendah dalam intensitas bermain game online sebanyak 115 siswa, dari 115 siswa yang memiliki pola hidup sehat baik sebanyak 2 siswa, cukup sebanyak 88 siswa, dan buruk sebanyak 25 siswa. Pada kategori sedang dalam intensitas bermain game online sebanyak 38 siswa, dari 38 siswa yang memiliki pola hidup sehat baik sebanyak 0 siswa, cukup sebanyak 31 siswa, dan buruk sebanyak 7 siswa. Pada kategori tinggi dalam intensitas bermain game online sebanyak 26

siswa, dari 26 siswa yang memiliki pola hidup sehat baik sebanyak 0 siswa, cukup sebanyak 20 siswa, dan buruk sebanyak 6 siswa.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Hal ini diasumsikan periode remaja (15-18 Tahun) yaitu masa remaja pertengahan, dimana perubahan fisik terjadi dengan cepat pada remaja. Dari Badan Pusat Statistika Kabupaten Kutai Timur data demografi penduduk pada daerah Sangatta yang berusia (15-19 Tahun) berjumlah 40.591 orang. Masa remaja merupakan masa peralihan atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Ada begitu banyak pertumbuhan dan perkembangan saat ini, baik secara fisik maupun mental⁴.

2. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Diasumsikan bahwa laki-laki mulai tidak tertarik untuk masuk dalam Sekolah Menengah Atas melainkan tertarik masuk ke Sekolah Menengah Kejuruan. Pada jenjang Sekolah Menengah Atas jurusan yang ditawarkan adalah IPA dan IPS, sedangkan pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan jurusan yang ditawarkan banyak seperti, teknik kendaraan ringan, akuntansi, teknik listrik, dan masih banyak yang lainnya. Itulah sebabnya jumlah siswa perempuan di sekolah menengah atas lebih banyak daripada siswa laki-laki, karena tujuan tingkat Sekolah Menengah Atas adalah untuk mempersiapkan siswa studi lanjut ke tingkat perguruan tinggi, sedangkan tujuan tingkat Sekolah Menengah Kejuruan adalah untuk mempersiapkan siswa untuk siap berkerja, karena Sekolah Menengah Kejuruan lebih mengutamakan hardskill dibandingkan dengan softskill.. Dari Badan Pusat Statistika Kabupaten Kutai Timur data demografi penduduk pada daerah Kota Sangatta jumlah laki-laki dengan jumlah 21.425 orang dan perempuan berjumlah 19.166 orang.

3. Intensitas Bermain Game Online pada siswa kelas XI (11) di SMA Negeri 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 bahwa responden mempunyai intensitas bermain game online dengan kategori rendah 115 siswa (64,2%) diasumsikan pada kategori ini responden cenderung memainkan game online dengan menggunakan sedikit waktu dan memakai waktu luang untuk melakukan aktivitas yang lain seperti, berolahraga, beristirahat dan bersosialisasi. Responden yang berada di kategori sedang sebanyak 38 siswa (21,2%) diasumsikan bermain game hanya untuk mengurangi rasa bosan atau penat dalam melakukan aktivitas sehari-hari, akan tetapi pada kategori ini responden masih memprioritaskan hal lain seperti berolahraga, makan tepat waktu dan belajar. Responden yang memiliki kategori tinggi sebanyak 26 siswa (14,5%), diasumsikan pada kategori ini fokus responden dalam bermain game online bahkan tidak menghiraukan hal-hal lain yang terjadi di sekitarnya atau seperti mandi, makan, beribadah, mengerjakan tugas sekolah pada saat bermain game online dan waktu bermain game lebih dari sekali sehari, setiap hari, atau setidaknya lebih dari sekali seminggu.

4. Pola hidup sehat pada siswa kelas XI (11) di SMA Negeri 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa responden mempunyai pola hidup sehat dengan kategori cukup sebanyak 139 siswa (77,7%) diasumsikan sebagian besar siswa seimbang untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-harinya dan terkadang jarang untuk menerapkan pola hidup sehat. Responden pada kategori buruk sebanyak 38 siswa (21,2%) diasumsikan siswa masih nyaman pada zona nyaman, tidak mau menerapkan pola hidup sehat seperti berjalan kaki walaupun lokasi tersebut dekat, data tersebut diambil dari hasil jawaban yang telah diberikan kepada peneliti.

5. Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Pola Hidup Sehat Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2022

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai signifikan adalah 0,931 yang dinyatakan pada signifikansi 5 % , yang berarti bahwa $r(0,931) > (0,05)$ tidak ada hubungan antara intensitas bermain game online dengan pola hidup sehat pada siswa kelas XI (11) di SMA Negeri 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur, yang artinya pola hidup sehat tidak ada berhubungan terhadap intensitas dalam bermain game online. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak dan H_0 diterima. Intensitas bermain game online tidak berhubungan dengan pola hidup sehat.

Diasumsikan bahwa di SMA Negeri 1 Sangatta Utara memiliki program yang berhubungan dengan pola hidup sehat seperti program jumat bersih dan tangan bersaksi, program tersebut dilaksanakan agar setiap siswa diberikan pemahaman, pendidikan dan pembentukan karakter untuk hidup bersih, cinta lingkungan. Adapun program lain yang dilaksanakan yaitu, jumat senam pagi manfaat dari senam pagi agar siswa meningkatkan stamina bagi siswa dan kebugaraan untuk tubuh. Pada intensitas bermain game online rendah maka kondisi pola hidup sehatnya juga akan baik. Siswa juga sudah memahami untuk menyeimbangkan dalam bermain game online dan pola hidup sehat mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur, maka dapat disimpulkan : tidak adanya hubungan antara intensitas bermain game online dengan pola hidup sehat pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur. Dapat disarankan Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian tentang hubungan intensitas bermain game online dengan pola hidup sehat, sebaiknya mencari literature terupdate dan melakukan screening terlebih dahulu sebagai langkah awal melakukan penelitian. Bagi guru dan sekolah diharapkan untuk peningkatan dalam memberikan informasi pola hidup sehat atau pendidikan

kesehatan sekolah, agar siswa/i mengetahui pentingnya apa itu pola hidup sehat dan memberikan penyuluhan atau pengetahuan dampak dari bermain game online.

UCAPAN TERIMAKASIH

1. STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
2. Bapak Drs. Hasbi, M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur
3. Kepada kedua orang tua saya yang paling terhebat didunia ini Bapak Arianto dan Mamah Meiyenawati.
4. Ibu Diah Pujiastuti, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku pembimbing penelitian

DAFTAR PUSTAKA

1. Zulmansyah. (2016). Pola makan dan daya hidup sehat seimbang pada remaja kota Bandung. *Tedc* 10(3):158–64.
2. Faaizu, D. , & Soedirham, O. (2021). Preventif: jurnal kesehatan masyarakat gambaran faktor perilaku bermain game online pada remaja. 12:87–99.
3. Permana, IMD., & Tobing, DH. 2019. Peran intensitas bermain game online dan pola asuh permisif orangtua terhadap tingkat agresivitas padaremaja awal di kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana* 6(01):139. Diakses tanggal 25 April 2022 doi: 10.24843/jpu.2019.v06.i01.p14
4. Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *journal Istighna* 1(1):116–33. Diakses pada tanggal 19 Juli 2022 dari doi: 10.33853/istighna.v1i1.20.