



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

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

**UTARA PROVINSI KALIMANTAN TIMUR**

**2022**

**RULLY FRANSISCO**

**1802079**

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

**YOGYAKARTA**

**2022**

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

**2022**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar**

**Sarjana Keperawatan**

**RULLY FRANSISCO**

**1802079**

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

**2022**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Intensista Bermain *Game Online* Dengan Pola Hidup Sehat Pada Siswa Kelas XI SMA NEGERI 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2022” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi sarjana keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi di lingkungan Institusi maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi maupun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Apabila dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar sarjana saya.

Yogyakarta, 08 Desember  
2022



Rully Fransisco

1802079

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE DENGAN POLA  
HIDUP SEHAT PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 SANGATTA  
UTARA PROVINSI KALIMANTAN TIMUR  
2022**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana**

**Keperawatan**

**Yogyakarta, 08 Desember 2022**

**Pembimbing**



**Diah Pujiastuti, S.Kep., Ns., M.Kep.**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Penguji  
Pada tanggal 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 Pujiastuti, S.Kep., Ns., M.Kep.**

Mengesahkan,

Ketua STIKES Bethesda Yakkum  
Yogyakarta

Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., M.Kep.  
Sp.Kep.MB., Ph.D., NS.  
NIK : 03-0039

Mengesahkan,

Ketua Prodi Sarjana Keperawatan  
STIKES Bethesda Yakkum  
Yogyakarta

Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep.  
NIK : 11-0070

## MOTTO

“Mintalah, maka akan diberikan kepadamu; carilah, maka kamu  
Akan mendapat; ketoklah, maka pintu akan terbuka”

-Matius 7 : 7-

“Ujilah segala sesuatu dan peganglah yang baik. Jauhkanlah dirimu  
Dari segala jenis kejahatan”

-1 Tesalonika 5 : 21-22-

“Orang PINTAR dan BERPENGALAMAN bisa GAGAL; namun  
Orang yang takut akan TUHAN serta bisa dipercaya akan selalu  
SUKSES dan DIBERKATI”

-Pdt. Gilbert Lumoindong-

“TANTANGAN dan MASALAH kehidupan seringkali menjadi ‘PELATIH’ yang  
Membangun MENTAL JUARA yang ada didalam DIRI KITA”

-Pdt. Gilbery Lumoindong-

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus atas berkat yang luar biasa yang sudah diberikan, nafas kehidupan, dan rencana-rencana Tuhan yang tidak pernah gagal dalam kehidupan saya.
2. Kepada diri sendiri, terimakasih banyak atas perjuangan yang telah kita lewati selama ini, saya mampu bisa berjuang sampai ke titik ini.
3. Kepada kedua orang tua saya yang paling terhebat didunia ini Bapak Arianto dan Mama Meiyenawati, yang sering memberikan semangat kepada saya, memotivasi, dan mendoakan saya tiada hentinya sepanjang hari.
4. Terimakasih juga kepada keluarga besar yang ada di sangatta, didi, jaar, dan dimanapun keluarga saya berada, yang sudah memberikan semangat kepada saya selama ini.
5. Terimakasih kepada Ibu Diah Pujiastuti, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku pembimbing skripsi saya dan ibu Fransisca Winandari, S.Kep., Ns., MAN. selaku pembimbing akademik saya, terimakasih atas pembelajaran dan motivasi-motivasi yang sudah ibu berikan kepada saya selama 4 tahun ini.
6. Terimakasih banyak kepada SEKTE GABUT Ka Jusi, Dinda, Era, Fiko, dan Prima yang selalu memberikan semangat, motivasi dan doanya hingga skripsi ini selesai.
7. Terimakasih kepada Jeremy Bayu, Efen, Dyano, dan teman-teman saya yang telah memberikan saya motivasi, menemani, menghibur sehingga skripsi dapat selesai.
8. Terimakasih untuk Damas Krismantaka Aji, Tri Novela Richa, Elizabeth Reggina Anggraini, Maryana Welerubun, serta teman-teman Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Angkatan 2018, dan adek tingkat yang telah banyak memberikan semangat dan motivasi kepada saya sehingga skripsi saya dapat selesai.

## ABSTRAK

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

**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  $p\text{-value} (0,931) > \alpha (0,05)$  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

**Saran :** 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*.

**Kata Kunci :** Intensitas Bermain *Game Online* - Pola Hidup Sehat  
Xviii + 67 hal + 12 tabel + 17 lampiran + 2 skema  
**Kepustakaan :** 37, 2012-2021



## ABSTRACT

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

**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  $p\text{-value} (0.931) > \alpha (0.05)$  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.

**Suggestion** : For teachers and schools, it is expected to increase in providing information on healthy lifestyles or school health education, so that students know the importance of a healthy lifestyle and provide counseling or knowledge of the impact of playing online games.

**Keywords** : Intensity Of Playing Online Games - Healthy Lifestyle

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

**Bibliography** : 37, 2012-2021

## PRAKATA

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus atas segala kasih atas segala kasih dan berkat-Nya. Segala hormat dan berkat-Nya. Segala hormat kemuliaan yang tak terhingga ditujukan kehadirat Yesus Kristus yang telah memberikan berkat, anugerah dan penguatan yang luar biasa selama menjalani proses pembuatan proposal ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Intensista Bermain *Game Online* Dengan Pola Hidup Sehat Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2022”.

Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., M.Kep. Sp.Kep.MB., Ph.D., NS. selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
2. Bapak Drs. Hasbi, M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur
3. Ibu Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep. Selaku Kepala Prodi Sarjan Keperawatn
4. Ibu Diah Pujiastuti, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing, mengarahkan, memberikan semangat, saran yang tidak jemu-jemu agar lebih baik dalam penyusunan skripsi ini.

5. Ibu Indrayanti, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom. Selaku Ketua Penguji dalam sidang skripsi saya, yang telah meluangkan waktu untuk membimbing saya dalam ujian skripsi, agar kedepannya bisa lebih baik.
6. Ibu Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep. Selaku Penguji Pertama yang telah memberikan nasihat, saran-saran, semangat, agar kedepannya bisa lebih baik.
7. Bapak I Wayan Sudarta, S.Kep., Ns., M.Kep dan Ibu Ruthy Ngapiyem, S.Kep., M. Kes selaku Dosen Pengampu mata kuliah Metodologi Riset Keperawatan.
8. Segenap karyawan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah membantu dalam pembuatan kelengkapan persyaratan administrasi dan segenap karyawan Perpustakaan atas pelayanan peminjaman buku yang digunakan sebagai sumber kepustakaan.
9. Kedua orang tua, keluarga, teman dan sahabat yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan doa kepada penulis dalam proses penyusunan dan penyelesaian proposal ini.
10. Kepada sahabat saya Damas Krismantaka Aji, Elizabeth Reggina Anggraini, Maryana Welerubun, Tri Novela Richa, saya mengucapkan banyak terimakasih atas segala dukungan yang kalian berikan.
11. Teman-teman sekelas Prodi Sarjana Keperawatan angkatan 2018 yang senantiasa memberikan dukungan dengan semangat selama proses penyusunan skripsi ini.

12. Seluruh pihak yang telah membantu dalam kelancaran skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak nya kekurangan. Peneliti meminta saran dan kritikan yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membaca. Tuhan memberkati.

Yogyakarta, 08 Desember

2022

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
PRAKATA .....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR SKEMA.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI .....	16
A. Landasan Teori.....	16

1. Remaja .....	16
a. Pengertian Remaja .....	16
b. Tumbuh Kembang Remaja .....	17
c. Faktor yang mempengaruhi status kesehatan remaja .....	19
2. Pola Hidup Sehat.....	20
a. Pengertian Pola Hidup Sehat .....	20
b. Penerapan Pola Hidup Sehat .....	21
c. Faktor yang Mempengaruhi Pola Hidup Sehat .....	24
3. Intensitas Bermain Game Online .....	24
a. Pengertian Intensitas Bermain Game Online .....	24
b. Aspek-aspek yang mempengaruhi Intensitas Bermain Game Online .....	26
c. Faktor yang mempengaruhi Intensitas Bermain Game Online .....	28
B. Kerangka Teori.....	30
C. Kerangka Konsep.....	31
D. Hipotesis Penelitian.....	32
E. Asumsi Penelitian .....	32
F. Variable Penelitian .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>38</b>
A. Desain Penelitian.....	38
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	38
C. Populasi dan Sampel .....	38

D. Alat Ukur Penelitian.....	40
E. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	42
F. Etika Penelitian .....	46
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	48
H. Rencana Analisis Data .....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	54
A. Hasil Penelitian .....	54
B. Pembahasan .....	58
C. Keterbatasan Penelitian .....	64
BAB V PENUTUP .....	65
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran .....	66
DAFTAR PUSTAKA .....	67
LAMPIRAN.....	71

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2 Definisi Operasional .....	35
Tabel 3 Kisi-kisi Kuesioner Intensitas Bermain Game Online.....	41
Tabel 4 Kisi-kisi Pola Hidup Sehat.....	42
Tabel 5 Data Uji Validitas Variabel Intensitas Bermain Game Online .....	43
Tabel 6 Data Uji Validitas Variabel Pola Hidup Sehat.....	43
Tabel 7 Uji Reliabilitas Intensitas Bermain Game Online.....	45
Tabel 8 Distribusi frekuensi Karakteristik Respondan di kelas XI (11) di SMA Negeri 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2022 .....	54
Tabel 9 Distribusi frekuensi Intensitas Bermain Game Online pada siswa kelas XI (11) di SMA Negeri 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2022...55	
Tabel 10 Distribusi frekuensi Pola hidup sehat pada siswa kelas XI (11) di SMA Negeri 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2022 .....	56
Tabel 11 Distribusi frekuensi Hubungan Intensista Bermain Game Online Dengan Pola Hidup Sehat Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2022.....	57



## DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Teori.....	30
Skema 2 Kerangka Konsep.....	31

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Studi Awal
- Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Izin Uji Validitas
- Lampiran 4 Surat Balasan Izin Uji Validitas
- Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 7 *Ethical Clearance*
- Lampiran 8 Lembar persetujuan sebagai responden
- Lampiran 9 Kuesioner Intensitas Bermain Game Online
- Lampiran 10 Kuesioner Intensitas Bermain Game Online
- Lampiran 11 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas
- Lampiran 12 Hasil Uji Spearman Rank
- Lampiran 13 Tabel Olah Data
- Lampiran 14 Tabel Umum
- Lampiran 15 Tabel Khusus
- Lampiran 16 Tabel Tabulasi Silang
- Lampiran 17 Lembar Konsultasi