

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan manusia di era modern saat ini sangat dipengaruhi oleh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan peningkatan pengguna internet dari 73,7% pada tahun 2020 menjadi 79,5% pada tahun 2024 (APJII, 2024). Perkembangan teknologi yang semakin cepat tidak hanya mengubah cara kita hidup, tetapi juga memberikan dampak yang signifikan terhadap seluruh lapisan masyarakat, termasuk di kalangan remaja. Melalui teknologi, kita dapat melakukan berbagai aktivitas, mulai dari berkomunikasi, menjelajahi informasi, hingga menikmati hiburan yang menarik. Salah satu dampak positif dari perkembangan teknologi hiburan adalah hadirnya permainan daring (*Game Online*), yang memungkinkan banyak pemain untuk terhubung dan bermain bersama di seluruh dunia melalui jaringan internet.

Popularitas *game online* di Indonesia terus meningkat, terutama di kalangan pelajar, didukung oleh kemudahan akses internet dan pertumbuhan pengguna setiap tahun. Laporan *Global Wellness Institute* (2022) dan Data Reportal (2022) mencatat bahwa 95,3% pengguna internet Indonesia usia 16-64 tahun aktif bermain *game online*, menempatkan Indonesia di peringkat kedua dunia. Angka ini menunjukkan

bahwa aktivitas bermain *game online* tidak hanya didominasi oleh orang dewasa, tetapi juga banyak dilakukan kelompok usia muda. Dengan kata lain, remaja termasuk salah satu kelompok yang paling aktif dalam bermain *game online*. Hal ini diperkuat oleh survei nasional APJII (2023-2024) terhadap 8.720 responden di 38 provinsi yang menunjukkan Mobile Legends sebagai game terpopuler (78,74%), diikuti Free Fire (8,60%), game lainnya (6,70%), dan PUBG (3,72%) (APJII, 2024).

Remaja tertarik bermain *game online* karena beberapa alasan. Aktivitas tersebut memungkinkan mereka berinteraksi dengan pemain dari seluruh dunia, menjadi sarana *refreshing*, menghilangkan bosan, memulihkan semangat belajar, dan mengurangi stres melalui rasa senang (Sari & Sunarti, 2020, dalam Arifa et al., 2021). *Game online* juga berkontribusi positif terhadap peningkatan koordinasi motorik, kemampuan analisis, pengambilan keputusan, berpikir kritis, dan keterampilan bahasa Inggris (Rahman & Nursalim, 2021, dalam Arifa et al., 2021). Fitur kompetitif dan sistem *reward* di dalam permainan seringkali membuat pemain terdorong untuk terus melanjutkan permainan. Aktivitas bermain yang mendominasi waktu dan mengganggu rutinitas harian, kondisi tersebut secara perlahan dapat berkembang menjadi kecanduan.

Kecanduan *game online* ditandai oleh peningkatan durasi bermain. Badan Pusat Statistik (BPS, 2023, dalam YBKB, 2024) melaporkan bahwa sebanyak 46,2% anak usia 0-18 tahun mengalami kecanduan, diikuti kelompok usia 18-25 tahun (38,5%) dan di atas 25 tahun (15,3%). Newzoo

(2021, dalam Faizal et al., 2024) mencatat bahwa 81% pengguna kelahiran 1995-2012 bermain rata-rata 7 jam 20 menit per minggu. Survei APJII (2024) menunjukkan mayoritas responden bermain 1-2 jam per hari (35,36%), disusul 2-3 jam (24,07%), kurang dari 1 jam (13,75%), lebih dari 4 jam (13,52%), dan 3-4 jam (13,30%).

Kecanduan *Game Online* berdampak negatif pada kehidupan remaja, ditandai dengan ketergantungan yang membuat mereka mengabaikan aktivitas harian. Indonesia tercatat memiliki tingkat kecanduan tertinggi di Asia, khususnya pada remaja usia 18-25 tahun, yaitu sebesar 46,2% (Fundrika, 2023, dalam Faizal et al., 2024). Bermain *game online* secara terus-menerus dengan intensitas tinggi berpotensi menurunkan kualitas tidur. Aktivitas tersebut meningkatkan denyut jantung, memicu gaya hidup *sedentary*, dan berisiko menyebabkan hipertensi. Gangguan tidur yang berkepanjangan juga menghambat fungsi organ karena ritme istirahat terganggu.

Remaja yang bermain game secara berlebihan berisiko lebih tinggi mengalami hipertensi akibat kurang aktivitas fisik, stres, kurang tidur, dan pola makan tidak sehat. Penelitian di Korea menunjukkan bahwa peningkatan durasi bermain game berkorelasi dengan perilaku berisiko terhadap kesehatan, termasuk hipertensi (Bhandari et al., 2020, dalam Chairunnisa et al., 2024). Bermain game dengan intensitas dan tingkat kesulitan tinggi dapat meningkatkan denyut jantung lebih besar dibanding game santai. Kondisi ini terjadi karena lonjakan adrenalin yang memicu

tekanan darah tinggi dan gangguan pernapasan (Ulfi, 2013, dalam Chairunnisa et al., 2024).

Remaja umumnya bermain sejak pulang sekolah hingga larut malam. Pola tidur yang buruk meningkatkan aktivitas saraf simpatik yang memicu naiknya denyut jantung dan tekanan darah, sehingga mengganggu sistem kardiovaskuler. Salah satu dampak negatif bermain *game online* berlebihan adalah risiko gangguan jantung seperti hipertensi (Fitrajaya et al., 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara yang dilakukan kepada Ketua RW dan beberapa remaja yang ada, peneliti menemukan bahwa remaja di RW 04 Kampung Terban selain bersekolah, juga mengisi waktu luang dengan bermain *game online*. Aktivitas ini tidak hanya dilakukan oleh remaja, tetapi juga oleh anak-anak, dan pemuda. Mereka bermain game diberbagai tempat, seperti rumah sendiri, rumah teman, pinggir jalan, hingga Balai RW 04. Beberapa dari mereka bermain game tidak hanya untuk hiburan, tetapi juga sebagai sumber penghasilan. Jenis permainan yang sering dimainkan antara lain *Massively Multiplayer Online Role-Playing Game* (MMORPG), *First-Person Shooter* (FPS), dan *Real-Time Strategy* (RTS).

Hasil wawancara singkat terhadap 15 remaja di Kampung Terban RW 04 mengatakan sebagian besar remaja di kampung tersebut terbiasa bermain *game online* hingga larut malam, bahkan beberapa di antaranya hingga dini hari. Aktivitas tersebut menyebabkan waktu tidur berkurang, tubuh

menjadi lelah, dan pola istirahat terganggu. Beberapa remaja merasa senang dengan bermain *game online* karena memperoleh tambahan penghasilan. Sebagian remaja juga mengaku mudah marah, sering merasa pusing, kepala terasa berat, jantung berdebar, mudah lelah, sulit berkonsentrasi serta mudah mengantuk saat beraktivitas di pagi hari. Mereka bahkan menyebutkan bahwa jantung terasa berdebar kencang ketika memainkan *game* yang menantang atau kompetitif. Kondisi tersebut menunjukkan adanya tekanan emosional dalam permainan yang dapat memicu peningkatan denyut jantung dan tekanan darah secara sementara. Sebagian besar remaja mengatakan jarang melakukan pemeriksaan tekanan darah secara mandiri. Pemeriksaan tekanan darah biasanya hanya dilakukan saat ada layanan pemeriksaan gratis yang diadakan di lingkungan sekitar, yang menyebabkan mereka tidak mengetahui secara pasti kondisi tekanan darahnya sendiri.

Fenomena tersebut sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya. Rendahnya aktivitas fisik dan kualitas tidur buruk meningkatkan risiko hipertensi pada remaja, terutama akibat penggunaan gawai berlebihan seperti bermain *game online* hingga larut malam (Fujianti et al., 2025). Risiko peningkatan tekanan darah juga menjadi lebih tinggi ketika kualitas tidur remaja semakin memburuk (Riduansyah et al., 2025). Gaya hidup *sedentary* akibat bermain *game online* dalam durasi panjang turut menjadi faktor risiko hipertensi pada remaja dan dewasa muda (Makalew et al., 2023).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “adakah hubungan intensitas bermain *game online* dengan tekanan darah Remaja RW 04 Kampung Terban Kota Yogyakarta tahun 2025?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui adakah hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan tekanan darah Remaja di RW 04 Kampung Terban Kota Yogyakarta tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berupa usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan jenis *game online* yang dimainkan remaja.
- b. Mengidentifikasi distribusi frekuensi intensitas bermain *game online* pada remaja di RW 04 Kampung Terban Kota Yogyakarta tahun 2025.
- c. Mengidentifikasi distribusi frekuensi tekanan darah pada remaja di RW 04 Kampung Terban Kota Yogyakarta tahun 2025.
- d. Mengetahui tingkat keeratan jika terdapat hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan tekanan darah pada remaja di RW 04 Kampung Terban Kota Yogyakarta tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberi kontribusi teoritis dan menjadi referensi bagi peneliti di masa depan yang meneliti hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan tekanan darah remaja, serta memberikan rekomendasi untuk membatasi aktivitas bermain *game online*.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Remaja Kampung Terban RW 04

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada remaja di Kampung Terban RW 04 mengenai intensitas bermain *game online* dan kondisi tekanan darah, sehingga meningkatkan pemahaman tentang pentingnya pengelolaan waktu bermain yang seimbang dan penerapan pola hidup sehat. Remaja juga dapat memanfaatkan waktu luang dengan melakukan aktivitas lain yang lebih bermanfaat, seperti berolahraga, belajar, mengikuti kegiatan sosial, maupun kegiatan positif lainnya.

b. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dan menambah sumber informasi yang bermanfaat untuk kampus STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

c. Bagi Peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan dasar pertimbangan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti topik serupa. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan mempertimbangkan faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap tekanan darah pada remaja, seperti aktivitas fisik, pola tidur, pola makan, serta faktor stress.

STIKES BETHESDA YAKKUM

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Metodologi	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Fatimah (2020)	Hubungan Intensitas Bermain <i>Game Online</i> Dengan Kualitas Tidur Dan Kelelahan Mata Pada Siswa SMK Cipta Karya Prembun	Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Teknik pengambilan sampling pada penelitian ini adalah <i>purposive sampling</i> dengan jumlah responden 68 siswa SMK Cipta Karya Prembun yang bermain <i>game online</i> . Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu Kuesioner Intensitas Bermain <i>Game Online</i> ,	Hasil pada penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas bermain <i>game online</i> dengan kualitas tidur ($p < 0,00$), terdapat hubungan antara intensitas bermain <i>game online</i> dengan kelelahan mata ($p < 0,00$) dan terdapat hubungan antara intensitas bermain <i>game online</i> dengan	1. Penelitian ini memiliki persamaan pada variabel independen, yaitu intensitas bermain <i>game online</i> 2. Alat ukur variabel dependen yang digunakan sama-sama menggunakan kuesioner intensitas bermain <i>game online</i> 3. Desain penelitian yang digunakan sama-sama kuantitatif korelatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	1. Perbedaan penelitian ini dengan sebelumnya terletak pada variabel dependen. Penelitian sebelumnya menggunakan kualitas tidur dan kelelahan mata pada siswa SMK Cipta Karya Prembun, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan tekanan darah remaja RW 02 Kampung Terban Kota Yogyakarta 2. Responden pada penelitian sebelumnya adalah siswa SMK Cipta Karya Prembun, sedangkan

No	Peneliti	Judul	Metodologi	Hasil	Persamaan	Perbedaan
			Kuesioner <i>Pittsburg Sleep Quality Index</i> (PSQI) dan Kuesioner <i>Visual Fatigue Index</i> (VFI)	kualitas tidur dan kelelahan mata dengan hasil (Sig 0,000< 0,05)		responden penelitian yang akan dilakukan adalah remaja RW 04 Kampung Terban Kota Yogyakarta 3. Teknik sampling pada penelitian sebelumnya adalah <i>purposive sampling</i> , sedangkan teknik sampling penelitian yang akan dilakukan adalah total sampling 4. Lokasi penelitian sebelumnya dilakukan di SMK Cipta Karya Prembun, sedangkan Lokasi penelitian yang akan dilakukan di Kampung Terban RW 04 Kota Yogyakarta
2	Putra & Rusli (2021)	Hubungan intensitas bermain <i>Game Online</i> dengan kecenderungan perilaku agresif pada remaja	Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah <i>Quota Sampling</i> dengan jumlah 100 remaja	Hasil pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi <i>Product Moment</i> menghasilkan	1. Penelitian ini memiliki persamaan pada variabel independen, yaitu intensitas bermain <i>game online</i>	1. Perbedaan penelitian ini dengan sebelumnya terletak pada variabel dependen. Penelitian sebelumnya

No	Peneliti	Judul	Metodologi	Hasil	Persamaan	Perbedaan
			berusia 12-17 tahun. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner intensitas bermain <i>game online</i> dan kuesioner perilaku agresif	r_{xy} sebesar 0.452 dengan nilai signifikan p sebesar $< 0,001$ sehingga terdapat hubungan positif antara intensitas bermain <i>game online</i> dengan perilaku agresif yaitu semakin tinggi intensitas bermain <i>game online</i> maka semakin tinggi pula perilaku agresif	2. Alat ukur variabel dependen yang digunakan sama-sama menggunakan kuesioner intensitas bermain <i>game online</i> 3. Responden penelitian yang digunakan sama-sama remaja	menggunakan kecenderungan perilaku agresif pada remaja, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan tekanan darah remaja 2. Teknik sampling pada penelitian sebelumnya adalah <i>Quota sampling</i>, sedangkan teknik sampling penelitian yang akan dilakukan adalah total sampling 3. Penelitian sebelumnya dilakukan secara online di beberapa kota yang ada di Jawa Tengah, Jawa Barat dan DKI Jakarta, sedangkan penelitian yang diteliti akan dilakukan di Kampung Terban RW 04 Kota Yogyakarta

No	Peneliti	Judul	Metodologi	Hasil	Persamaan	Perbedaan
3	Fransisco (2022)	Hubungan Intensitas Bermain <i>Game Online</i> Dengan Pola Hidup Sehat Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur	Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelatif. Teknik pengambilan sampling pada penelitian ini adalah <i>insidental</i> dengan jumlah 179 siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sangatta Utara. Alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini dengan kuesioner	Analisa Bivariate menggunakan Spearman Rank (Rho) dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil yang diperoleh data p-value $(0,931) > \alpha (0,05)$ dengan nilai keerratan 0,006	1. Penelitian ini memiliki persamaan pada variabel independen, yaitu intensitas bermain <i>game online</i> 2. Desain penelitian yang digunakan sama-sama kuantitatif korelatif 3. Alat ukur variabel dependen yang digunakan sama-sama menggunakan kuesioner intensitas bermain <i>game online</i>	1. Perbedaan penelitian ini dengan sebelumnya terletak pada variabel dependen. Penelitian sebelumnya menggunakan pola hidup sehat, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan tekanan darah 2. Teknik sampling pada penelitian sebelumnya adalah <i>insidental</i>, sedangkan teknik sampling penelitian yang akan dilakukan adalah total sampling 3. Responden pada penelitian sebelumnya adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sangatta Utara, sedangkan responden penelitian yang akan dilakukan adalah remaja RW

No	Peneliti	Judul	Metodologi	Hasil	Persamaan	Perbedaan
						04 Kampung Terban Kota Yogyakarta 4. Lokasi penelitian sebelumnya dilakukan di SMA Negeri 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur, sedangkan Lokasi penelitian yang akan dilakukan di Kampung Terban RW 04 Kota Yogyakarta
4	Habibi (2020)	Hubungan Kebiasaan Bermain <i>Game Online</i> Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas XI Di SMKN 1 Seruyan Tengah	Penelitian ini menggunakan desain analitik <i>cross sectional</i> . Teknik pengambilan sampling pada penelitian ini adalah total sampling dengan jumlah populasi 55 remaja kelas XI SMKN 1 Seruyan Tengah. Alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan	Hasil penelitian dari 55 responden dengan kebiasaan bermain <i>game online</i> dengan kriteria selalu sejumlah 27 orang (49,1%) dan hampir seluruhnya responden dengan kualitas tidur buruk sejumlah 36	1. Penelitian ini memiliki persamaan pada variabel independen, yaitu intensitas bermain <i>game online</i> 2. Desain penelitian sama-sama menggunakan korelasi <i>cross sectional</i> 3. Responden penelitian yang digunakan sama-sama remaja 4. Analisis data penelitian sama-	1. Perbedaan penelitian ini dengan sebelumnya terletak pada variabel dependen. Penelitian sebelumnya menggunakan kualitas tidur, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan tekanan darah 2. Lokasi penelitian sebelumnya dilakukan di SMKN 1 Seruyan Tengah,

No	Peneliti	Judul	Metodologi	Hasil	Persamaan	Perbedaan
			data pada penelitian ini dengan lembar kuesioner dan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini Adalah uji korelasi <i>rank spearman</i>	orang (65,5%). Berdasarkan uji statistik rank spearman diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,000) jauh lebih rendah dari standar signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), H1 diterima yang berarti ada hubungan kebiasaan bermain <i>game online</i> dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah	sama menggunakan uji korelasi <i>rank spearman</i> 5. Teknik sampling pada penelitian yaitu sama-sama menggunakan total sampling	sedangkan lokasi penelitian yang akan dilakukan di Kampung Terban RW 04 Kota Yogyakarta
5	Chairunnisa et al., (2024)	Gambaran Kejadian Hipertensi Pada Remaja Yang	Penelitian ini menggunakan metode studi literatur <i>review</i> dari 7 jurnal	Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa hipertensi	1. Penelitian ini memiliki persamaan pada variable utama, yaitu intensitas	1. Desain penelitian sebelumnya adalah literatur <i>review</i> , sedangkan desain penelitian yang akan

No	Peneliti	Judul	Metodologi	Hasil	Persamaan	Perbedaan
		Kecanduan <i>Game Online</i>	terkini. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini berupa seluruh artikel yang terdapat pada <i>Science Direct</i> dan <i>Pubmed</i>	pada remaja yang kecanduan <i>game online</i> dapat terjadi apabila <i>game</i> menjadi rutinitas penting yang harus dilakukan (menggantikan rutinitas penting lain), meningkatnya tingkat stress dan berkurangnya waktu tidur	bermain <i>game online</i> 2. Responden penelitian yang digunakan sama-sama remaja	dilakukan adalah kuantitatif korelasi 2. Teknik sampling pada penelitian sebelumnya adalah <i>purposive sampling</i> , sedangkan teknik sampling penelitian yang akan dilakukan adalah total sampling 3. Lokasi penelitian sebelumnya bersifat umum, tidak terbatas pada satu lokasi tertentu, sedangkan lokasi penelitian yang akan dilakukan di Kampung Terban RW 04 Kota Yogyakarta
6	Riduansyah et al., (2025)	Hubungan Gaya Hidup dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Remaja	Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas	Hasil pada penelitian ini menggunakan uji <i>Spearman Rank</i> pada gaya hidup dengan kejadian hipertensi didapatkan	1. Desain penelitian yang digunakan sama-sama kuantitatif korelatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> 2. Responden penelitian yang	1. Perbedaan penelitian ini terletak variabel yang diteliti. Penelitian sebelumnya menggunakan gaya hidup dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi sedangkan

No	Peneliti	Judul	Metodologi	Hasil	Persamaan	Perbedaan
			Pekauman Banjarmasin yang dilakukan dari tanggal 1-30 oktober 2024. Teknik pengambilan sampling pada penelitian ini adalah <i>accidental sampling</i> dengan jumlah sampel sebanyak 81 responden. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner gaya hidup, kualitas hidup dengan KKT dan untuk kejadian hipertensi menggunakan lembar observasi	nilai yang signifikan sebesar 0,408 yang lebih besar dari 0.05 dapat dinyatakan H_0 diterima dan H_a ditolak dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi nilai signifikasi sebesar 0,000 $\leq$ 0.05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima	digunakan sama-sama remaja 3. Analisis data penelitian yang digunakan sama-sama menggunakan uji <i>Spearman Rank</i>	penelitian yang akan dilakukan menggunakan intensitas bermain <i>game online</i> dengan tekanan darah 2. Teknik sampling pada penelitian sebelumnya adalah <i>accidental sampling</i>, sedangkan teknik sampling penelitian yang akan dilakukan adalah total sampling 3. Alat ukur yang digunakan pada penelitian sebelumnya menggunakan kuesioner gaya hidup, kualitas hidup dengan KKT dan untuk kejadian hipertensi menggunakan lembar observasi, sedangkan alat ukur penelitian yang akan dilakukan menggunakan kuesioner intensitas

No	Peneliti	Judul	Metodologi	Hasil	Persamaan	Perbedaan
						bermain <i>game online</i> dan mengukur tekanan darah menggunakan <i>sphygmomanometer</i> digital 4. Lokasi penelitian sebelumnya dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin, sedangkan lokasi penelitian yang akan dilakukan di Kampung Terban RW 04 Kota Yogyakarta