

Dampak Kecanduan Game Online Pada Aspek Kesehatan Fisik

The Impact Of Online Game Addiction On Physical Health Aspects

Agus Waluyo^{1*}, Rini Deska²

¹Diploma III Keperawatan, Akademi Keperawatan Bunda Delima, Bandar Lampung, Indonesia

²Diploma III Kebidanan, Sekolah Tinggi Kesehatan Panca Bhakti, Bandar Lampung, Indonesia

Kata Kunci :

Dampak Kecanduan, Game Online, Kesehatan Fisik

ABSTRAK

Game online saat ini marak di masyarakat, peminatnya mulai dari anak kecil sampai orang dewasa. Game online memiliki kecenderungan membuat pemainnya tertarik berlama-lama di depan layar hingga melupakan waktu belajar, waktu makan, waktu tidur, dan melakukan hubungan dengan lingkungan sekitar. Efek kefisik juga pasti akan terjadi. Penelitian ini bertujuan melihat efek pada kesehatan fisik penggemar game online terutama pada pecandu game online. Penelitian ini dibuat secara sistematis review, data diperoleh secara online dari *open journal system* dengan rentang waktu publikasi antara tahun 2017-2023, artikel penelitian dari google cendekia didapatkan 457 artikel, *Science Direct*: 513 dan *Pubmed* 135, dari semua artikel itu terpilih 10 artikel yang sesuai kriteria inklusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efek kecanduan game online pada aspek kesehatan fisik meliputi: 1) Gangguan nutrisi berupa tubuh kurus atau mengalami obesitas, 2) Perubahan postur tubuh, 3) Penurunan ketajaman penglihatan, 4) Nyeri di leher atau nyeri di punggung, 5) Gangguan tidur insomnia.

Kata Kunci :

Impact of Addiction, Online Games, Physical Health

ABSTRACT

Online games are currently rampant in society, with enthusiasts ranging from small children to adults. Online games have a tendency to make players interested in lingering in front of the screen to forget about study time, meal time, sleep time, and relationships with the surrounding environment. Physical effects will also occur. This study aims to look at the effects on the physical health of online game fans, especially online game addicts. This study was made in a systematic review, the data was obtained online from an *open journal system* with a publication time span between 2017-2023, the research articles were obtained from *Google Scholar* as many as 457 articles, *Science Direct* 513 articles and *Pubmed* 135 articles, of all the articles 10 articles were selected according to the inclusion criteria. The results showed that the effects of online game addiction on physical health aspects include: 1) Nutritional disorders in the form of thin body or obesity, 2) Changes in body posture, 3) Decreased visual acuity, 4) Neck pain or back pain, 5) Insomnia sleep disorders

Copyright © 2024 JKBD
All rights reserved

Corresponding Author:

Agus Waluyo

Diploma III Keperawatan, Akademi Keperawatan Bunda Delima, Bandar Lampung, Indonesia

Email: waluyoagus243@gmail.com

Article history

Received date : 27 Februari 2024

Revised date : 28 Februari 2024

Accepted date : 29 Februari 2024

PENDAHULUAN

Game online saat ini marak di masyarakat, peminatnya mulai dari anak kecil sampai orang dewasa. Game online memiliki kecenderungan membuat pemainnya tertarik berlama-lama di depan komputer hingga melupakan waktu belajar, waktu makan, waktu tidur, dan melakukan hubungan dengan lingkungan di dunia nyata karena mereka lebih banyak menghabiskan waktunya di depan game online.

Kecanduan game adalah pemain seakan-akan tidak ada hal yang ingin dikerjakan selain bermain game, dan seolah-olah game tersebut adalah hidupnya (Sulistiawati, 2021).

Saat ini harga perangkat smartphone sudah lebih terjangkau sehingga pemain mobile game akan lebih banyak lagi. Data dari *Newzoo Global Games Market Report*, total pemain game global 2023 tercatat sebanyak 3.381 miliar pengguna dengan kenaikan 6.3% dari tahun 2022

Salah satu dampak fisik bagi remaja yang bermain game online adalah penurunan kesehatan. Seorang remaja asal Taiwan merengas nyawa setelah bermain game online selama 40 jam tanpa henti (Ramadhan R., 2022).

Kecanduan game online mengakibatkan kesehatan remaja menurun. Remaja yang kecanduan game online memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya aktivitas fisik, kurang waktu tidur, dan sering terlambat makan ((Mannikko, Billieux, & Kaariainen (2015) dalam Novrialdy E. (2019)).

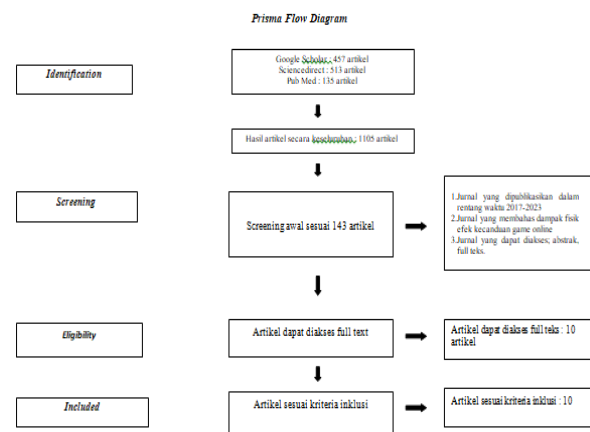
Hawi dkk (2018) dalam Budiman, A., Putra, B. S., & Hastani, R. T. (2022) menyatakan bahwa mereka bermain game hingga larut malam, Keadaan ini membuat siswa mengabaikan waktu tidurnya dan hanya memikirkan tentang game, hal ini dapat menyebabkan siswa cenderung lalai dari tanggung jawabnya di lingkungan rumah maupun di lingkungan sekolah dan juga siswa yang kurang tidur, baik secara kuantitas maupun kualitas.

Berdasarkan latar belakang di atas yang mana game online yang terus menerus dimainkan tanpa pengendalian diri maka akan mempengaruhi aspek fisik. Oleh karena itu,

penulis merasa tertarik untuk studi *literature review* dengan judul “Dampak kecanduan game online pada aspek kesehatan fisik”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dibuat secara kuantitatif sistematis review, data diperoleh secara online dari *open journal system* dengan rentang waktu publikasi antara tahun 2017-2023, artikel penelitian diperoleh dari google cendekia didapatkan 457 artikel, *Science Direct*: 513 artikel dan *Pubmed* 135 artikel, dari semua artikel itu terpilih 10 artikel yang sesuai kriteria inklusi. Alur pemilihan artikel tergambar pada



Prisma Flow Diagram

*Tabel data dibagian lampiran

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah dampak secara fisik pada tubuh manusia pecandu game online.

1. Gangguan Nutrisi Berupa Tubuh Kurus Atau Mengalami Obesitas

Hasil penelitian Haeril dan Ariana tahun 2021 mendapatkan 3 hasil bahwa 1) status gizi anak yang aktif bermain game online tergolong dalam klasifikasi kurus dengan nilai persentasi 43%, 2) Frekuensi pola makan anak yang aktif bermain game online tergolong dalam klasifikasi jarang dengan nilai 47%. 3) Postur tubuh anak yang aktif bermain game online tergolong dalam klasifikasi rendah dengan nilai rerata t-score 246,8.

Remaja yang sudah mulai aktif bermain game online akan menggunakan waktu-waktu luangnya untuk bermain game, saat jam disekolah mungkin mereka tidak bermain game tapi begitu ada kesempatan dan waktu mereka akan memainkannya. Hal ini sejalan dengan penelitian Surbakti K. (2017), dampak negatif dari permainan game online adalah perubahan pola istirahat tidur dan pola makan, akibat menurunnya kontrol diri, waktu makan menjadi tidak teratur karena sering tidur pagi sampai siang atau menggunakan waktu luang pagi-siang untuk tidur, efek dari waktu malam digunakan untuk bermain game.

Banyak pemain game online yang terlalu terfokus pada permainan mereka sehingga mereka lupa untuk makan secara teratur, frekuensi makan yang turun berakibat badan menjadi kurus.

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Gangguan nutrisi pada usia remaja sudah ada jauh sebelum masuk era digital dengan hadirnya permainan-permainan game online lewat komputer dan gadget.

Hasil penelitian Sinulingga (2021), menunjukkan bahwa sekolah secara online berisiko tinggi terhadap perilaku berisiko terhadap obesitas pada remaja berumur 15-19 tahun sebesar 49,1%, cukup berisiko terhadap perilaku berisiko terhadap obesitas sebesar 44,9%, dan kurang berisiko terhadap perilaku yang membuat obesitas sebesar 6,0%. Uji statistik menggunakan Chi-Square diperoleh nilai P-Value=0,0001 ($\alpha=0,05$).

Anak yang aktif bermain game online dengan waktu yang panjang berakibat pada kurang aktifitas fisik, kurang bergerak dengan karakteristik secara kalori yang di gunakan tubuh sedikit.

Kemudahan memperoleh makanan melalui aplikasi pesan-antar makanan membuat remaja cenderung memilih makanan yang kurang sehat, seperti mengkonsumsi makanan cepat saji atau makanan ringan yang tinggi akan gula dan lemak, tetapi rendah akan nutrisi penting seperti serat, vitamin, dan mineral sehingga

berakibat pada kondisi obesitas.

Hasil penelitian Haeril (2019), anak yang tidak aktif bermain game online memiliki indeks massa tubuh yang baik. Hal tersebut dikarenakan anak yang tidak aktif bermain game online memiliki aktifitas fisik yang baik serta pola makan yang lebih teratur. Anak yang aktif bermain game online tidak lagi melakukan aktivitas keseharian dengan kegiatan fisik. Padahal aktivitas fisik bagi anak usia 13-15 tahun sangat menunjang untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka.

2. Perubahan Postur Tubuh

Postur tubuh anak saat bermain gadget dapat memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan dan perkembangan fisik mereka. Posisi tubuh yang tidak tepat saat menggunakan gadget, seperti duduk dengan punggung membungkuk atau leher condong ke depan, dapat menyebabkan masalah postur yang berpotensi menjadi kronis seiring waktu (Denny, 2018).

Postur tubuh anak saat bermain gadget yang lama akan cenderung beresiko mengalami kelainan. Anak yang aktif bermain game online dengan frekuensi terlalu lama beresiko memiliki postur tubuh tidak baik akibat kegagalan mempertahankan posisi tubuh tegak saat bermain games (Citra, 2022).

Dampak negative yang muncul diantara lain merusak mata mengubah postur tubuh, kulit wajah kendur, mengganggu pendengaran dan mengganggu saat istirahat (Puji Asmaul chusna, 2017). Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memberikan perhatian khusus terhadap postur tubuh anak saat menggunakan gadget dan mengajarkan kebiasaan yang mendukung kesehatan postur tubuh yang baik sejak dini (Simorangkir, 2023).

Anak-anak yang terlalu lama menggunakan gadget dengan postur tubuh yang tidak baik dapat mengalami nyeri leher, bahu, dan punggung. Selain itu, posisi yang tidak ergonomis juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mata, menyebabkan kelelahan mata dan mungkin masalah penglihatan jangka panjang. Dalam jangka panjang, kebiasaan postur tubuh yang buruk saat bermain gadget dapat membentuk pola perilaku yang tidak sehat, mempengaruhi

pertumbuhan tulang dan otot, serta meningkatkan risiko masalah kesehatan muskuloskeletal (Arthamevia, 2022).

3. Penurunan Ketajaman Penglihatan

Hasil penelitian Millatun (2018), anak yang menggunakan gadget cenderung berkacamata, anak yang kecanduan gadget saat bermain gadget tidak memperhatikan posisi, jarak pandang dan pencahayaan yang baik, sehingga mereka beresiko mengalami masalah Kesehatan pada mata. Menatap layar komputer atau smartphone dalam waktu yang lama dapat menyebabkan masalah penglihatan. Kecanduan game online yang berkepanjangan seringkali membuat seseorang terpaku pada layar untuk waktu yang lama tanpa istirahat yang cukup. Ini dapat menyebabkan mata kering, penurunan ketajaman penglihatan, dan gangguan mata lainnya.

Menurut Handrianto (2018) menyatakan ada beberapa keluhan subyektif yang dirasakan saat penggunaan gadget yang salah diantaranya: sakit kepala, mata gatal, mata berair, mata berlendir atau kotor dan belekan, mata merah, mata lelah dan kesulitan melihat jarak jauh.

Penelitian yang dilakukan oleh Widea (2015) yang menyatakan bahwa ada pengaruh antara posisi menggunakan gadget terhadap ketajaman penglihatan. Dimana penggunaan gadget dengan posisi yang salah akan mengalami penurunan ketajaman penglihatan sebesar 58,3% dibandingkan dengan menggunakan gadget dengan posisi benar hanya mengalami penurunan ketajaman penglihatan sebesar 41,7%.

Penelitian Wati (2008), menunjukkan bahwa posisi tiduran sangat diminati oleh anak-anak saat bermain gadget, yang sebagian menjawab selalu atau sering menggunakan posisi tiduran untuk bermain gadget.

Penurunan tajam penglihatan pada anak yang frekuensi lamanya menggunakan gadget dalam kategori salah disebabkan oleh stress yang terjadi pada fungsi penglihatan. Stress pada otot akomodasi dapat terjadi pada saat seseorang berupaya untuk melihat pada objek berukuran kecil dan pada jarak dekat dalam waktu yang lama. Pada kondisi demikian, otot-otot mata akan bekerja secara terus menerus dan lebih dipaksakan.

Ketegangan otot-otot pengakomodasi (otot-otot siliar) makin besar sehingga terjadi

peningkatan asam laktat dan sebagai akibatnya terjadi kelelahan mata. Stress pada retina dapat terjadi bila terdapat kontras yang berlebihan dalam lapang penglihatan dan waktu pengamatan yang cukup lama (Nurmayanti, 2019).

Penurunan tajam penglihatan dikarenakan aktivitas melihat dekat yang terlalu sering akan menyebabkan kekuatan akomodasi mata akan meningkat sesuai dengan kebutuhan, makin dekat benda makin kuat mata harus berakomodasi (mencembung). Reflek akomodasi akan bangkit bila mata melihat kabur dan pada waktu melihat dekat. Gangguan mata pada anak sekolah disebabkan karena sering menggunakan gadget dengan durasi yang cukup lama, maka otot siliaris akan selalu mempengaruhi lensa menjadi cembung karena selalu melihat benda dekat sehingga kurang peka terhadap benda jauh, hal tersebut yang menyebabkan terjadinya gangguan ketajaman penglihatan. Individu cenderung memegang gadget lebih dekat dengan mata, sehingga otot-otot pada mata cenderung bekerja lebih keras. Kerja mata saat menggunakan gadget adalah memfokuskan dengan teks pada gadget, jika hal itu dibiarkan maka akan menyebabkan sakit kepala dan tegang di daerah kelopak mata.

Bermain game online secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan penglihatan, terutama pada mata. Salah satu faktor utama adalah cahaya biru yang dipancarkan oleh layar monitor. Cahaya biru ini memiliki frekuensi tinggi yang dapat merusak sel-sel retina mata. Ketika kita terpapar cahaya biru dalam jangka waktu yang lama, dapat menyebabkan degenerasi makula, yang merupakan penyebab umum mata kering, mata lelah, dan ketegangan otot mata hingga kebutaan.

Posisi bermain gadget yang benar yaitu dengan posisi duduk tegak kepala tidak menunduk karena dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan mata. (Ernawati, 2015). Menurut sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of Ophthalmology*, bermain game online selama beberapa jam sehari dapat meningkatkan risiko sindrom mata kering dan penyakit mata lainnya. Oleh karena itu, sangat penting bagi para pemain game online untuk mengambil istirahat yang cukup dan melakukan latihan mata secara

teratur (Zahra, 2019).

3. Tubuh Kurang Bugar

Hasil penelitian Purnomosidi (2021), kebanyakan dari mereka yang bermain game hingga larut malam atau bahkan sampai pagi umumnya wajah dan mata mereka sayu tampak kurang segar. Hal itu karena waktu istirahat mereka yang kurang menjaga pola makan yang tidak teratur, mereka juga jarang sekali atau bahkan tidak pernah berolah raga.

Salah satu keluhan fisik yang sering terjadi adalah masalah kesehatan mata. Ketika bermain game online, orang cenderung fokus secara intens pada layar komputer atau perangkat selama periode waktu yang panjang. Hal ini menyebabkan mata menjadi kering, terasa lelah dan mengantuk.

4. Nyeri di Leher Atau di Punggung

Bermain game online juga dapat menyebabkan keluhan fisik lainnya seperti masalah postur tubuh. Ketika bermain game, orang cenderung duduk dalam posisi yang tidak sehat dan tidak ergonomis untuk waktu yang lama. Ini dapat menyebabkan ketegangan otot, sakit punggung, dan masalah tulang belakang lainnya.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Universitas California menemukan bahwa bermain game dalam posisi yang tidak ergonomis dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan bahkan cedera jangka panjang. Oleh karena itu, penting bagi pemain game online untuk duduk dengan postur yang benar dan mengambil istirahat reguler untuk menghindari masalah postur tubuh (Putri, 2020).

Salah satu masalah yang umum terjadi adalah nyeri leher akibat bermain game online dalam waktu yang lama. Ketika kita asik dalam permainan, kita cenderung mengabaikan postur tubuh yang benar dan terlalu lama duduk dalam posisi yang tidak sehat. Ini dapat menyebabkan tegangnya otot leher dan punggung, yang pada gilirannya menyebabkan nyeri dan ketidaknyamanan.

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan nyeri leher akibat bermain game online. Salah satunya adalah postur yang buruk. Ketika kita duduk dalam posisi yang tidak alami, seperti membungkuk atau

menunduk ke depan, kita memberikan tekanan ekstra pada leher dan tulang belakang. Hal ini dapat menyebabkan ketegangan pada otot-otot leher dan punggung, yang pada akhirnya menyebabkan nyeri.

Penggunaan perangkat yang tidak ergonomis juga dapat memperburuk masalah ini. Misalnya, menggunakan mouse dan keyboard yang tidak nyaman atau monitor yang terlalu rendah dapat membuat kita mengubah posisi tubuh kita secara tidak alami, yang mengakibatkan nyeri leher (Putri, 2020).

Untuk mengatasi nyeri leher akibat bermain game online, ada beberapa langkah yang dapat kita lakukan. Pertama, penting untuk memperhatikan postur tubuh kita saat bermain game. Pastikan kita duduk dengan tegak, dengan punggung lurus dan bahu rileks. Jangan membungkuk atau menunduk ke depan. Selain itu, pastikan posisi monitor, keyboard, dan mouse kita sesuai dengan tinggi dan kebutuhan kita.

Penting juga untuk melakukan istirahat yang teratur saat bermain game. Bermain game dalam waktu yang lama tanpa istirahat dapat menyebabkan otot-otot leher dan punggung kita tegang. Setiap 30-60 menit, berhenti sejenak, berdiri, dan melakukan beberapa peregangan leher dan punggung. Ini akan membantu mengurangi ketegangan dan memberikan waktu istirahat yang diperlukan bagi otot-otot kita. Selain mengatur postur dan istirahat yang baik, penting juga untuk menjaga kebugaran fisik kita secara umum (Zahra, 2019).

Hasil penelitian Divita (2022), didapatkan ada hubungan antara kecanduan game online dengan *neck pain* dengan tingkat kekuatan hubungan sangat kuat dan kedua variabel searah (nilai *correlation coefficient* positif) yang artinya semakin tinggi/berat kecanduan game online responden maka semakin tinggi/berat pula mengalami *neck pain*.

Bermain game online sering kali membuat kita menjadi kurang aktif secara fisik, yang dapat menyebabkan kelemahan otot dan ketegangan pada leher. Melakukan latihan fisik secara teratur, seperti berjalan kaki, berenang, atau yoga, dapat membantu memperkuat otot-otot leher dan punggung kita, sehingga mengurangi risiko nyeri leher.

5. Gangguan Tidur

Hasil penelitian Anggraini (2022), di dapatkan hasil terkait skala insomnia yaitu insomnia ringan sebesar 62 responden (36.5%), insomnia sedang 63 responden (37.1%) dan insomnia berat 45 responden (26.5 %), hasil statistik menyebutkan bahwa lebih banyak 63 responden (37.1%) dengan remaja insomnia sedang. Dan di dapatkan kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan antara game online perilaku dan insomnia pada remaja.

Hasil analisa data menunjukkan p value = 0,040. Hasil ini berarti p value < 0,05 dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku bermain game online dengan insomnia pada remaja. Seorang yang tidurnya berkualitas, maka kebugaran dan kesegaran akan muncul pada tubuh saat terbangun dari tidur. Seorang dengan tidur yang berkualitas maka tidak akan terlihat lelah dan gelisah pada saat bangun tidur.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2019 menyatakan bahwa kondisi yang dapat dialami seseorang yang kurang tidur diantaranya adalah konsentrasi saat belajar akan menurun, kondisi kesehatan tubuh akan menurun, kulit akan terlihat lebih tua, stress akan meningkat, hingga menjadi pelupa.

Permainan dengan menggunakan game online ini menurut (Adrian, 2020) akan membuat seseorang bermain hingga berjam-jam dan melupakan atau tidak memedulikan hal-hal lainnya.

Pakar psikolog yang berasal dari Amerika Serikat menemukan bahwa 6% dari pengguna internet mengalami kecanduan internet. Penyebab orang kecanduan internet diantaranya adalah karena seorang gamers akan mendapatkan suatu kepuasan tersendiri dalam suatu permainan yang tidak ditemukan di dunia nyata. Fenomena bermain game banyak ditemukan pada remaja di Indonesia.

Brunu tahun 2016, melakukan penelitian tentang gangguan tidur dengan menggunakan metode *Sleep Disturbances Scale for Children (SDSC)* dengan hasil bahwa prevalensi gangguan tidur pada populasi kontrol sebesar 73.4%. Sementara itu (Natalita dkk, 2016) menjelaskan bahwa

prevalensi gangguan tidur pada remaja di Indonesia sebesar 62.5%. SDSC menjelaskan penyebab gangguan tidur tersebut diantaranya adalah gangguan tidur-bangun sebesar 62.9%.

Penelitian Permadi A. & Khusnal E. tahun 2017 menyatakan bahwa hubungan antara perilaku dan keseringan penggunaan gadget akan semakin mengurangi kualitas tidur. Apabila kualitas tidur seorang remaja buruk maka akan memberikan dampak negatif diantaranya yaitu kemampuan metabolisme tubuh tidak akan bekerja dengan baik. Hal ini tentunya akan berpengaruh terhadap kesehatan, konsentrasi dan menjadi tidak produktif yang akhirnya akan menurunkan prestasi.

Penyebab seorang remaja mengalami kecanduan game online adalah ketidakmampuan remaja dalam melakukan control diri ketika bermain game online (Puspita & Mulyana, 2018). Durasi bermain game mempengaruhi kecerdasan emosi remaja (Yuwono, 2013).

Hasil penelitian Keswara (2019), di dapatkan hasil analisis univariat diperoleh mayoritas responden yang berperilaku buruk dalam menggunakan gadget, seperti sebanyak 68 orang (57,1%) dan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 77 orang (64,7%). Analisis data menghasilkan p-value = 0,000 dan OR = 4,696.

Hasil penelitian Irfan dkk, (2020), di dapatkan hasil penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene serta pembahasan yang telah peneliti uraikan, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget di SMA Negeri 2 Majene sebagian besar mengalami kecanduan gadget yaitu 55 siswa (55%) dan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene juga sebagian besar mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu 44 orang siswa (44%) sehingga berdasarkan hasil dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang artinya ada hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene.

Penelitian Abiddin (2022), menyimpulkan bahwa insomnia menjadi gejala yang membuat pada penggunaan media sosial bermasalah. Hasil penelitian Umi (2019), menyatakan Sebagian besar responden memiliki perilaku penggunaan

gadget yang tidak baik, yaitu sebanyak 68 orang (57,1%) dan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 77 orang (64,7%). Hasil uji statistik diperoleh p-value = 0,000 dan OR= 4,696. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Irfan (2022), hasil penelitian hubungan penggunaan dengan kualitas tidur remaja maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang bermakna antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene menghasilkan kesimpulan bahwa sebesar 72% subjek remaja yang masih duduk di bangku sekolah menengah ke atas tidur dengan smartphone atau tablet yang diletakkan di tempat tidur mereka. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa gadget bisa dibilang sudah menjadi gaya hidup mereka sehari-hari, bahkan remaja tidak bisa hidup dan terlepas dari gadget. Gaya hidup seseorang sangat berpengaruh terhadap pola tidur seseorang. Hal ini dikarenakan rutinitas seseorang di siang hari akan mempengaruhi istirahatnya pada malam hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penulis menyimpulkan game online cenderung membuat pemainnya menjadi kecanduan, setelah kecanduan maka pemain cenderung mengalami keluhan secara fisik pada tubuhnya. Kesadaran akan dampak negatif pada fisik pemain bisa mengurangi waktu pemakaian dan mencegah keluhan fisik lebih berat. Saran dari penelitian adalah menanamkan kesadaran pada pemain game online untuk mengurangi waktu interaksi dengan game untuk mengurangi dampak negatif pada fisiknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvanov. (2019). *Upaya Mereduksi Kebiasaan Bermain Game Online Melalui Teknik Diskusi Kelompok*.
- Ambarina (2019). Dampak Game Online Bagi Perilaku Siswa Sekolah Dasar Di Kelurahan Gunung Pangilun Kecamatan Padang Utara Kota Padang. Jurnal: e-Jurnal Mahasiswa Prodi Pnedidikan Geografi, 1 (3), hlm. 6.
- Anderson & Bushman. (2018). *Dampak Fisik Negatif Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa*.
- Angela. (2018). Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Teknik Universitas Indonesia. (Skripsi) Universitas Indonesia, Jakarta.
- Anggraini. (2022). *Hubungan Antara Kecanduan Internet Game Onlinedengan organ fisik*. Jurnal FPUI.
- Ayu. (2020). "Game online dan religiusitas remaja," (Studi di Desa Tanjung Iman Kecamatan Blambangan Pagar Kabupaten Lampung Utara) (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Aziz. (2018). *Dampak Fisik Pengaruh Internet Dalam Kehidupan Remaja*.
- Chou. Condron. & Belland. (2016). Perilaku Adiksi Game-Online dari Efikasi Diri Akademik dan Keterampilan fisik pada Remaja di Surakarta. Surakarta: Universitas Sebelas Maret
- Divita (2022). Hubungan antara Tratis Kepribadian dengan Addiction level pada Pemain Game Online. (Skripsi). UNPAD, Bandung
- Ghuman & Griffiths (2017). Online Gaming in Pakistan: Demographic Characteristics and Gaming Preferences. Jurnal: National Institute of Psychology, 3(6), hlm. 27.
- Grant dan Kim. (2017). Loneliness As The Cause And The Effect Of Problematic Internet Use: The Relationship Between Internet Use And Psychological Well-Being. Jurnal. Cyber Psychology & Behavior. 12 (4). 451-455
- Hawi dkk (2018). *Dampak Positif dan Negatif Permainan Game Online dikalangan Pelajar*. Jurnal Jom FISIP Volume 2 Nomor 2 Oktober 2015.
- Kalesaran. (2020). Pengaruh Game Online Terhadap Tingkat Efektivitas Komunikasi Interpersonal Pada Kalangan Pelajar Kelas 5 SDN 9 Samarinda. Jurnal. eJournal Ilmu Komunikasi, 1 (4), hlm. 177-187
- Kardefelt-Winther (2017). *Pengaruh Game Online Terhadap Perilaku Komunikasi Antar Personal Siswa*. Artikel Skripsi FKIP UN PGRI Kediri Tahun 2016.
- Kemkes. (2022). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan

- Obesitas pada Anak Sekolah. Tersedia online pada : [http://gizi.depkes.go.id/download/pedoman% 20gizi/obesitas.pdf](http://gizi.depkes.go.id/download/pedoman%20gizi/obesitas.pdf).
- Lemmens, Valkenburg dan Peter (2019). Video games activate reward regions of brain in men more than women, Stanford study finds. Diakses dari: [https://med.stanford.edu/news/all-news/2018/02/video-games-activatereward-regions-of-brain-in-men-more-than-women-stanford-studyfinds.html](https://med.stanford.edu/news/all-news/2018/02/video-games-activate-reward-regions-of-brain-in-men-more-than-women-stanford-studyfinds.html)
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Rania. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Orang Tua tentang Game Online Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Awal Di Wilayah Kelurahan Togomas Kecamatan Lowokwaru Malang.
- Surbakti, K. (2017). Pengaruh game online terhadap remaja. *Jurnal Curere*, 1(1).
- Sulistiawati. (2021). Perbedaan Tingkat Ketergantungan Bermain Game Online Ditinjau dari Persepsi Remaja Terhadap Pola Asuh Orangtua.
- Thamaria. (2017). Efektivitas Coooperative Games Dalam Meninskatkan Ketrampilan Sosial Anak Taman Kanak-kanak (Tinjauan Psikologi). *Jurnal. Jurnal Studi Agama dan Masyarakat*, 3 (1) hlm. 5-65.
- Weinstein (2020). *Problematic Use Of Massively Multiplayer Online games: Scale Development And Validation*. Hong Kong: Hong Kong Baptist University
- World Health Organization* (2018). An Investigation into the Questionable Practice of Using Excessive Massively Multiplayer Online game Play as a Marker of Pathological Video Game Dependence among Adolescent and Young Adult Male Players. *Journal: Scientific Research*, 1 (5), hlm 281
- Yohanis. (2022). Perilaku Adiksi Game Online Ditinjau dari Efikasi Diri Akademik dan Ketrampilan Sosial pada Remaja di Surakarta.

LAMPIRAN

Tabel data Metode Penelitian

No	Judul, Penulis, Tahun	Nama kota, Negara tempat Penelitian	Desain Penelitian	Populasi	Sampel	Instrumen Penelitian	Hasil Penelitian
1	Pengaruh Anak Yang Aktif Bermain Game Online Terhadap Pola Makan, Status Gizi, Dan Postur Tubuh Anak Usia 13-15 Tahun, Jurnal Sport Sciene, Ardiansyah, 2022	Bogor, Indonesia	Analitik kuantitatif	30	30	Pengumpulan data menggunakan kuisioner yang dibagikan kepada siswa	Status gizi anak yang aktif bermain game online tergolong dalam klasifikasi kurus dengan nilai persentasi 43%. Frekuensi pola makan anak yang aktif bermain game online tergolong dalam klasifikasi jarang dengan nilai 47%.Postur tubuh anak yang aktif bermain game online tergolong dalam klasifikasi rendah dengan nilai rerata t-score 246,8.
2	Gambaran Penggunaan Gadget Pada Anak Berkacamata Di Sekolah Dasar, Jurnal Keperawatan, Millatun, 2018	Surabaya, Indonesia	Analitik kuantitatif	26	26	Pengumpulan data menggunakan kuisioner yang dibagikan kepada siswa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang berkacamata di Sekolah Dasar Negeri Kapasari 8 Surabaya hampir seluruhnya menggunakan gadget dengan posisi yang salah, sebagian besar menggunakan gadget dengan frekuensi, jarak pandang dan intensitas pencahayaan dengan penggunaan yang salah. Diharapkan kepada anak yang berkacamata di Sekolah Dasar Negeri Kapasari 8 Surabaya untuk menjaga posisi, frekuensi, jarak pandang dan intensitas pencahayaan dalam penggunaan gadget.
3	<i>Gaming addiction and perceived stress among Saudi adolescents,</i>	Takhasusi Road, Riyadh, Saudi	Analitik kuantitatif	40	40	Pengumpulan data menggunakan kuisioner yang	Hasil penelitian: Usia rata-rata peserta adalah 16,1 (SD = 1,6) tahun; 50% adalah perempuan; 64% melaporkan waktu layar harian > 3 jam; 5% kecanduan game; 11,4% mengalami stres tingkat

	<i>Addictive Behaviors, Rajab, 2023</i>	Arabia				dibagikan kepada siswa	tinggi. Kecanduan game sangat terkait dengan stres dalam analisis yang disesuaikan (OR sedang = 6,7, 95% CI = 2,9–15,5; OR tinggi = 11,9, 95% CI = 4,7–30,1). Selain itu, mereka yang lebih tua, berjenis kelamin perempuan, memiliki nilai buruk, kebiasaan makan yang tidak sehat, gaya hidup yang tidak aktif, dan merokok lebih mungkin mengalami stres tinggi.
4	Perilaku Bermain Game Online Terhadap Insomnia Pada Remaja Di Bogor, JKM, Anggraini, 2022	Jakarta, Indonesia	Analitik kuantitatif	272	170	Pengumpulan data menggunakan kuisioner yang dibagikan kepada siswa	Hasil didapatkan hasil terkait skala insomnia yaitu insomnia ringan sebesar 62 responden (36.5%), insomnia sedang 63 responden (37.1%) dan insomnia berat 45 responden (26.5 %), hasil statistik menyebutkan bahwa lebih banyak 63 responden (37.1%) dengan remaja insomnia sedang. Dan di dapatkan kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan antara game online perilaku dan insomnia pada remaja.
5	Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja, Holistik Jurnal Kesehatan, Keswara, 2019	Bandar Lampung, Indonesia	Analitik kuantitatif	119	119	Pengumpulan data menggunakan kuisioner yang dibagikan kepada siswa	Hasil analisis univariat diperoleh mayoritas responden yang berperilaku buruk dalam menggunakan gadget, seperti sebanyak 68 orang (57,1%) dan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 77 orang (64,7%). Analisis data menghasilkan p-value = 0,000 dan OR = 4,696.
6	Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Keluhan Neck Pain Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam	Ratulangi Manado, Indonesia	Analitik kuantitatif	204	32	Pengumpulan data menggunakan kuisioner yang dibagikan kepada siswa	Hasil penelitian didapatkan ada hubungan antara kecanduan game online dengan neck pain dengan tingkat kekuatan hubungan sangat kuat (angka koefisien korelasi 0,906**) dan kedua variabel searah (nilai correlation coefficient positif) yang artinya semakin tinggi/berat kecanduan game online responden maka semakin tinggi/berat pula mengalami neck pain.

	Ratulangi, Jurnal Kesmas, Divita, 2022						
7	Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene, Journal Of Islamic Nursing, Ardiansyah, 2020	Majene, Indonesia	Analitik kuantitatif	162	100	Pengumpulan data menggunakan kuisioner yang dibagikan kepada siswa	hasil dari penelitian tentang hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene serta pembahasan yang telah peneliti uraikan, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget di SMA Negeri 2 Majene sebagian besar mengalami kecanduan gadget yaitu 55 siswa (55%) dan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene juga sebagian besar mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu 44 orang siswa (44%) sehingga berdasarkan hasil dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang artinya ada hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene.
8	<i>Mediated effects of insomnia in the association between problematic social media use and subjective well-being among university students during COVID-19 pandemic</i> , Sleep, Epidemiology, Abiddine, 2022	Sokoto, Nigeria	Analitik kuantitatif	288	214	Pengumpulan data menggunakan kuisioner yang dibagikan kepada siswa menggunakan link	Berdasarkan hasil, dapat disimpulkan bahwa insomnia tampaknya memainkan peran penting dalam memediasi hubungan antara kesejahteraan subjektif dan penggunaan media sosial yang bermasalah. Hal ini menunjukkan pentingnya mengatasi masalah insomnia dan masalah penggunaan media sosial bagi mahasiswa. Ini juga penting implikasi dalam menangani penyalahgunaan media sosial, terutama di masa pandemi covid-19.
9	Aspek Kesehatan Pada Pecandu Game Online Di Desa Kwangen Gemolong, jurnal Talenta, Purnomosidi, 2021	Gemolong, Indonesia	Analitik kuantitatif	7	7	Pengumpulan data menggunakan kuisioner yang dibagikan kepada siswa	Hasil penelitian Kebanyakan dari mereka yang bermain game hingga larut malam atau bahkan sampai pagi umumnya wajah dan mata mereka sayu tampak kurang segar. Hal itu karena waktu istirahat mereka yang kurang terjaga dan pola makan yang kurang teratur, mereka juga jarang sekali atau

							bahkan tidak pernah berolah raga. Game juga membuat mereka lupa waktu dan membuat emosi meningkat sehingga mudah marah.
10	Pengaruh Sekolah Secara Online terhadap Perilaku Berisiko pada Remaja Berumur 15-19 Tahun, Jurnal Kesehatan, Sinulingga, 2021	Tanjungkarang, Indonesia	Analitik kuantitatif	39.199	267	Pengumpulan data menggunakan kuisioner yang dibagikan kepada siswa menggunakan <i>google form</i>	Hasil penelitian menunjukkan sekolah secara online berisiko tinggi terhadap perilaku berisiko terhadap obesitas sebesar 49,1%, cukup berisiko terhadap perilaku berisiko terhadap obesitas sebesar 44,9%, dan kurang berisiko terhadap perilaku yang membuat obesitas sebesar 6,0%. Uji statistik menggunakan chi-square diperoleh nilai p-value=0,0001 ($\alpha=0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh sekolah secara online terhadap perilaku sedentari yang berisiko obesitas pada remaja berumur 15-19 tahun di kota Medan.