

Artikel Penelitian

Pola Tidur pada Anak Usia 9-12 Tahun yang Bermain Game Online

Rita Puspa Sari⁽¹⁾, Feby Rizky Ramadan⁽²⁾

Abstrak

Latar Belakang: Pola tidur adalah model, bentuk atau corak tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap dan meliputi jadwal jatuh (masuk) tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi tidur dalam sehari, serta kepuasan tidur. Bermain merupakan suatu aktivitas dimana anak dapat melakukan atau mempraktekkan keterampilan, memberikan ekspresi terhadap pemikiran, menjadi kreatif, mempersiapkan diri untuk berperan, dan berperilaku dewasa. Tujuan bermain bagi anak sekolah yaitu untuk melanjutkan pertumbuhan dan perkembangan yang normal serta mengekspresikan perasaan, keinginan, dan fantasi, serta ide-idenya. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola tidur anak pada usia 9-12 tahun yang bermain game online. **Metode:** Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah desain deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 40 anak. Alat yang digunakan dalam mengumpulkan data adalah dengan metode kuesioner. **Hasil:** Penelitian ini menggambarkan pola tidur anak sebagai responden yang berjumlah 20 anak yang dimana terdapat 12 orang anak mengalami pola tidurnya berubah (30%) dan terdapat 8 anak mengalami pola tidurnya tidak berubah (70%). Diharapkan siswa-siswi sekolah dasar dapat mengetahui tentang pola tidur dan dampak dari permainan game online yang dapat mempengaruhi pola tidur anak.

Kata kunci : Pola tidur, Bermain, Game Online

Abstract

Background: Sleep patterns are the model, shape, or pattern of sleep within a relatively fixed period and the range of falling (entering) sleep and wake schedule, sleep rhythm, sleep frequency in a day, and sleep satisfaction. Playing is an activity where children can perform or practice skills, give expression to thought, be creative, prepare to play, and behave maturely. The goal of playing for school children is to continue healthy growth and development and to express feelings, desires, and fantasies, and ideas. The purpose of this research is to know the picture of sleep patterns of children at the age of 9-12 years who play online games. The type of research method used in this research is descriptive design with a quantitative approach. The sample used in this research is 40 children. The tool used in collecting data is by questionnaire method. The results of this study illustrate the sleep patterns of children as the respondents who numbered 20 children in which there are 12 children experienced sleep patterns changed (30%) and there are 8 children experiencing sleep patterns are unchanged (70%). It expected that elementary school students could find out about sleep patterns and the impact of online gameplay that can affect a child's sleep patterns.

Keywords: Sleep Patterns, Play, Game Online

Affiliasi penulis : 1. Prodi Keperawatan, Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman, 2. Mahasiswa D3 Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman

Korespondensi : Rita Puspa Sari, e-mail : r_puspasari1172@yahoo.com Telp: 081346201997

PENDAHULUAN

Setiap orang membutuhkan istirahat dan tidur agar dapat mempertahankan status kesehatan pada tingkat yang optimal.

Selain itu proses tidur dapat memperbaiki sel dalam tubuh. Bruni,dkk (2008) menjelaskan bahwa tidur merupakan proses fisiologis yang bersiklus bergantian dengan periode yang lebih lama dari keterjagaan dan mengalami status perubahan

kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun.

Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang untuk mendapatkan kesenangan atau mencapai prestasi tertentu yang diinginkan & kegiatan bermain biasanya digunakan untuk mengurangi atau mengalihkan stress terhadap permasalahan yang dihadapi. Semua orang dari berbagai tingkat usia, mulai anak-anak sampai dewasa menyukai kegiatan bermain. Bagi anak-anak permainan dalam kegiatan bermain merupakan bahasa universal yang dapat dijadikan sarana komunikasi bahkan terapeutik yang efektif (Soetjiningsih, 1995).

Pola tidur ini juga disampaikan oleh Rab dalam Asosiasi Dokter Amerika (2007) yang dikutip oleh Huh dan Browmann. (2008) ia menyatakan kekhawatiran terhadap adanya dampak negatif yang ditimbulkan dari kebiasaan sejumlah anak usia sekolah yang gemar bermain game elektronik. Salah satu dampak dari permainan ini adalah perubahan terhadap pola tidur. Demikian juga Wong (2009) Menyatakan bahwa pola tidur pada anak usia 6-12 tahun rata-rata 9-11 jam. Anak usia sekolah biasanya tidak membutuhkan tidur siang. Anak yang tidak tidur pada siang hari biasanya melakukan aktivitas tertentu seperti bermain game online yang dilakukan dalam jangka waktu yang lama

hingga larut malam dan akan mempengaruhi pola tidur anak tersebut.

Hal ini juga diperkuat dengan pernyataan oleh Perry dan Potter (2007) bahwa faktor yang mempengaruhi pola tidur seseorang adalah penyakit fisik, obat-obatan, gaya hidup, stress, latihan fisik dan kelelahan serta lingkungan. Dalam hal ini permainan game elektronik khususnya game online merupakan salah satu faktor yang berasal dari rutinitas atau gaya hidup seseorang. Rutinitas yang berubah juga mempengaruhi pola tidur. Anak yang sering biasanya tidur siang menjadi tidak tidur siang karena waktu tidur siang di gunakan untuk bermain game. Selain itu ada keterlambatan waktu tidur malam, anak tersebut biasanya tidur pukul 21.00, tetapi karena bermain game online yang seru menyebabkan tidur pada pukul 00.00, dan harus bangun di pagi hari, karena tubuh mempersepsikan bahwa waktu tersebut adalah waktu terbangun dan aktif.

Ditinjau dari kebiasaan anak dalam melakukan permainan game online, hasil wawancara terhadap ibu yang memiliki putra yang memiliki kebiasaan bermain game elektronik menyatakan bahwa 5 orang ibu menyatakan bahwa kebiasaan tidur siang pada anak menjadi berkurang anak sulit tidur dan anak sering tidur larut malam. Hal tersebut bisa mempengaruhi atau menurunkan jumlah jam tidur anak. Padahal diketahui bahwa manfaat tidur bagi

anak diantaranya membantu meningkatkan kecerdasan anak, memproduksi hormon pertumbuhan penyimpanan energi, ketahanan fisik, ketangkasan yang secara tidak langsung mempengaruhi intelegensia, fungsi kognitif dan penyimpanan memori jangka panjang (Perry dan Potter, 2006; Aminuddin, 2018). Apabila kebutuhan tidur anak tidak terpenuhi secara cukup, akibatnya akan mempengaruhi berbagai fungsi tubuh baik itu penampilan motorik, memori dan keseimbangan (Alimul Aziz, 2007).

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah deskriptif kuantitatif menggunakan metode dengan melakukan pendekatan survei untuk mengetahui gambaran pola tidur anak pada usia 9-12 tahun yang bermain game online di Sekolah Dasar Negeri 003 Kec. Samarinda Utara Kota Samarinda, yaitu dengan mengidentifikasi pola tidur anak usia 9-12 tahun yang bermain game online dengan menggunakan kuesioner dengan 21 pertanyaan yang diisi oleh responden pada waktu yang bersamaan.

Analisa data dilakukan dengan mengidentifikasi jawaban responden bila jawaban :

1. *Ya > 7* pada soal *favorable* dan *Tidak < 4* pada soal *unfavorable* maka pola tidur anak Tidak berubah

2. *Ya < 7* pada soal *favorable* dan *Tidak > 4* pada soal *unfavorable*, maka pola tidur anak berubah

HASIL

Gambaran umum penelitian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi yang dilihat dari karakteristik masing-masing sampel variable berdasarkan penelitian yang dilakukan meliputi usia anak, jenis kelamin dan pola tidur anak. Karakteristik subjek penelitian disajikan pada tabel berikut ini :

Tabel 1 : Hasil analisis karakteristik subjek penelitian

<i>Karakteristik Responden</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
Usia Anak		
9 tahun	2	5%
10 tahun	6	15%
11 tahun	28	70%
12 tahun	4	10%
Jumlah	40	100%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	40	100%
Perempuan	0	0%
Jumlah	40	100%

Tabel 2 : Hasil analisis Pola Tidur anak yang bermain game online

<i>Pola Tidur Responden</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
Berubah	12	30%
Tidak Berubah	28	70%
Jumlah	40	100%

PEMBAHASAN

Dalam Penelitian ini mencoba untuk melihat Pola Tidur anak yang bermain game online, hasil yang diperoleh dari pengumpulan data berasal dari responden yaitu didapatkan sebanyak 12 anak memiliki

pola tidur yang berubah (30%) dan 28 anak memiliki pola tidur yang tidak berubah (70%).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian menurut Garisson et al (2011) *Media use and Child Sleep: The Impact of Content, Timing, and Environment* dalam penelitian Haqq & Taufan (2016) yang menyatakan bahwa penggunaan media termasuk internet meningkatkan stimulus pada anak sehingga anak selalu aktif, selain itu menyebabkan keterlambatan waktu tidur anak, dampak lebih lanjut yaitu peningkatan frekuensi bangun pada malam hari. Keterlambatan waktu tidur tersebut yang sering terjadi pada anak-anak yang bermain *game online* terutama pada malam hari sebelum tidur

Dari hasil data penelitian tersebut terdapat beberapa faktor – faktor yang dapat mendukung mengapa responden memiliki pola tidur berubah atau tidak berubah. Beberapa faktor tersebut yaitu usia anak, tingkat pendidikan dan jenis kelamin responden.

Pada presentase berdasarkan usia responden mulai dari 9 tahun, 10 tahun, 11 tahun, & 12 tahun, sebagian besar responden berusia 11 tahun sebanyak 28 anak (70%).

Dari hasil tersebut menunjukkan responden paling banyak berusia 11 tahun sebanyak 28 anak (70%). Banyaknya responden yang berusia 11 tahun

disebabkan karena menurut Wong (2009) pada usia tersebut karakteristik mainan anak menurut karakter sosial termasuk dalam *cooperative play* yaitu permainan yang terorganisir, terencana, ada tujuan, ada aturan-aturan. Selain itu pada usia tersebut anak lebih bisa memahami aturan-aturan yang dibuat dalam permainan.

Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa usia juga mempengaruhi pola tidur sebagaimana dikemukakan oleh Haryanto dan Adelina (2009) pola perkembangan anak yang paling rawan adalah usia anak SD (10-12 tahun), pada usia ini mereka sedang dalam perkembangan pra-remaja, yang mana dapat mempengaruhi fisik, kognitif, emosional, sosial, dan pola tidur.

Pada presentase berdasarkan jenis kelamin menunjukkan semua responden adalah anak laki-laki sebanyak 40 orang (100%), & tidak ada anak perempuan yang menjadi responden.

Dari hasil tersebut berdasarkan penelitian di lapangan bahwa tidak ditemukan responden anak perempuan yang bermain game online. Hal ini disebabkan karena mayoritas penggemar game online adalah anak laki-laki sedangkan anak perempuan tidak begitu menggemari permainan game online. Pada saat peneliti mencari calon responden kebanyakan calon responden yang bermain dan menggemari permainan game online adalah anak laki-laki, ada beberapa anak

perempuan yang mengatakan juga bermain game melalui gadget atau handphone, namun aplikasi game online yang mereka mainkan tidak sesuai dengan kriteria game online yang ditentukan oleh peneliti.

KESIMPULAN / SARAN

Kesimpulan dari akhir penelitian ini yang merupakan jawaban dari tujuan penelitian yang telah ditetapkan yaitu menggambarkan hasil bahwa mayoritas anak usia 9-12 tahun yang bermain game online mengalami pola tidur yang tidak berubah yaitu 28 responden (70%). Hal ini menggambarkan bahwa permainan game on line tidak menjadi faktor dominan yang mempengaruhi yang dapat mengganggu kesehatan anak (pola tidur yang berubah) namun permainan game online dapat mengakibatkan masalah - masalah kesehatan yang lainnya.

Permainan game online harus dilakukan dibawah pengawasan orang tua secara intensif agar tidak menimbulkan dampak yang berakibat munculnya masalah yang mengganggu kesehatan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Allimul, A. A. (2008). *Pengantar Ilmu Kesehatan Anak Untuk Pendidikan Kebidanan*. Jakarta. Salemba Medika
- Aminuddin, M. (2018), Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim

Samarinda, *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, Vol 1 No 1, p 51-71

Ariani dkk. (2013). Pengaruh pemberian Kualitas Tidur Cendana Terhadap Kualitas Tidur Remaja

Bruni O, Ottaviano S, Guidetti V, Romoli M, Innocenzi M, Cortesi F, dkk. (2008). The Sleep Disturbance Scale for Children construction and validation of an instrument to evaluate sleep disturbance in childhood and adolescent.

Haqq, T.A. (2016). Hubungan Intensitas Bermain Game Online Terhadap Agresifitas Remaja Awal Di Warnet A, B, C, Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/3763/> di akses pada tanggal 15 maret 2017.

Haryanto, A. (2009). Prevalensi Gangguan Tidur Pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertsama. Di akses pada tanggal 16 Maret <http://repository.usu.ac.id>

Hidayat, A.A. (2008). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia aplikasi dan proses keperawatan*

Huh, B. (2008). Hubungan Adiksi Game Online dan Motivasi Belajar. *Game Online Vol.3 P.45-50*

Poetoe, (2012). Dampak Game Online Terhadap Psikologis Anak. Edisi 3. Jakarta: Balai pustaka.

Potter & Perry. (2005). *Fundamental Keperawatan Vol 2*. Jakarta : EGC

Potter, & P. A, Perry, A.G. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan :*

Konsep, Proses, dan Praktik,
Jakarta : EGC

Soetjningsih. (1995). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC;

Supartini. (2007). *Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget*. Jogjakarta. Penerbit Kanisius

Van, BJ. (2004). *Television viewing computer game playing and internet use and self reported time to bed and time out of bed in secondary school children*. :101-4

Widodo, DP. Soetomenggolo, TS. Dept Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM (2000). *Perkembangan normal tidur pada anak dan kelainannya*.

Winsen, S. (2012). Adiksi bermain game online pada anak usia sekolah di warung internet penyedia game online Jatinangor. *Jurnal vol.1 (1)*

Wong, D L, C.A., Hess, (2003). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*, Edisi 4 (Editor, Egi Komara Yudha). Jakarta :EGC

Wong D. L., & Huckenberry M.J. (2008). *Wong's Nursing care of infants and children*. America

Wong,Hockenberry-Eaton. (2009). *Nursing Care Of Infant and Children*. St.Lous Mosby : mosby Inc.