



JNPH

Volume 13 No. 1 (April 2025)

© The Author(s) 2025

HUBUNGAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA DI SMA NEGERI 11 BANDA ACEH

THE RELATIONSHIP BETWEEN PLAYING ONLINE GAMES AND SLEEP QUALITY IN STUDENTS AT STATE SENIOR HIGH SCHOOL 11 BANDA ACEH

CINDY CINTA SARI, FAHMI ICHWANSYAH, RIZA SEPTIANI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
Email: cindycintasari13@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Fenomena game online membuat remaja kecanduan hingga menghabiskan waktu istirahat untuk bermain game online, sehingga menimbulkan masalah kualitas tidur remaja. Jika kualitas tidur menjadi buruk, dampaknya akan menimbulkan gangguan kesehatan fisik dan mental pada remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan bermain game online dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 11 Banda Aceh. Metode: Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian 277 siswa diperoleh sampel menggunakan purposive sampling sebanyak 73 siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh. Analisis spss menggunakan uji chi-square. Hasil dan Pembahasan: Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa 39,73% siswa SMA Negeri 11 Banda Aceh memiliki kualitas tidur yang baik, sementara 60,27% mengalami kualitas tidur yang buruk. Sebagian besar siswa (78,08%) bermain game dalam waktu lama, dengan 75,34% bermain di rumah dan 75,34% memiliki gadget pribadi. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara lama waktu bermain game (P-Value = 0,001) dan status kepemilikan gadget (P-Value = 0,033) dengan kualitas tidur siswa. Namun, tempat bermain game tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan kualitas tidur (P-Value = 0,637). Kesimpulan : Penelitian ini menemukan bahwa lama waktu bermain game dan kepemilikan gadget pribadi berhubungan signifikan dengan kualitas tidur siswa, di mana durasi bermain game yang panjang dan kepemilikan gadget pribadi cenderung menurunkan kualitas tidur. Namun, tidak ada hubungan signifikan antara tempat bermain game dan kualitas tidur. Orang tua perlu membatasi penggunaan gadget anak, terutama di malam hari, sementara sekolah dapat berperan dalam edukasi kesehatan tidur melalui kebijakan dan program yang mendukung pola tidur sehat.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Lama Waktu Bermain Game, Tempat Bermain Game, Status Kepemilikan, Kesehatan Remaja

ABSTRACT

Introduction: The phenomenon of online games makes teenagers addicted to the point of spending their rest/sleep time playing online games, thus causing problems, namely the quality of teenagers' sleep. If the quality of sleep becomes poor, the impact will cause health problems in teenagers, both physical and mental, stress and ultimately depression. The purpose of this study was to determine the relationship between playing online games and sleep quality in students of SMA Negeri 11 Banda Aceh. **Method:** This research employs a quantitative approach with a cross-sectional design. The study population consists of 277 students, with a purposive sampling method selecting 73 students from SMA Negeri 11 Banda Aceh. Data analysis was conducted using SPSS with the chi-square test. **Results and Discussion:** The results of the univariate analysis showed that 39.73% of students at SMA Negeri 11 Banda Aceh had good sleep quality, while 60.27% experienced poor sleep quality. Most students (78.08%) played games for a long time, with 75.34% playing at home and 75.34% having personal gadgets. Bivariate analysis showed a significant relationship between the duration of game playing time (P-Value = 0.001) and gadget ownership status (P-Value = 0.033) with students' sleep quality. However, the place of game playing did not show a significant relationship with sleep quality (P-Value = 0.637). **Conclusion:** This study concludes that gaming duration and personal gadget ownership significantly affect students' sleep quality, where longer gaming hours and personal gadget ownership tend to lower sleep quality. However, gaming location does not significantly impact sleep quality. Parents should regulate children's gadget use, especially at night, while schools should promote sleep health education through policies and programs that support healthy sleep patterns.

Keywords: Sleep Quality, Game Playing Time, Game Playing Place, Ownership Status, Adolescent Health

PENDAHULUAN

Di era teknologi dan modernisasi seperti saat ini, berbagai kegiatan mengalami perkembangan yang sangat pesat. Tidak hanya dalam bidang teknologi, komunikasi, dan transportasi, tetapi perubahan tersebut juga berdampak pada banyak aspek kehidupan. Dalam beberapa tahun terakhir game berbasis online sangat populer di kalangan remaja maupun orang dewasa. Hal ini disebabkan oleh perkembangan yang sangat pesat di era globalisasi dan perkembangan teknologi yang semakin canggih, sehingga dapat memberikan dampak yang signifikan bagi semua kelompok lembaga pendidikan, termasuk lembaga pemerintah negara bagian dan daerah, khususnya di bidang pendidikan. Mengenai perkembangan akademik Prestasi siswa menjadi semakin memprihatinkan.

Pesatnya perkembangan teknologi

internet, game online pun ikut berkembang pesat. Game online ini merupakan permainan elektronik dan visual (Nasir et al., 2021). Game online adalah situs yang menyediakan berbagai jenis permainan yang dapat melibatkan beberapa pengguna internet dari berbagai tempat berbeda untuk saling terhubung di waktu yang sama melalui jaringan komunikasi online. Industri game online yang sedang berkembang menjadikan fitur dan teknologinya lebih mudah untuk mengakses game online di mana saja dan kapan saja. Pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada era sekarang ini telah mengubah segala bidang kehidupan. Dengan adanya internet salah satu hasil perkembangan yang sangat penting saat ini, internet telah menjadi salah satu sarana utama untuk memenuhi kebutuhan hidup masyarakat. Selama ini internet telah membawa banyak manfaat bagi masyarakat (dari anak-anak hingga orang dewasa). Salah

satu keunggulan utama Internet terkait dengan hiburan, Hal ini dialami oleh semua kalangan terutama anak-anak dan remaja. Salah satu hiburan di internet yang cukup di gemari banyak orang adalah game online. Game online sering diidentikkan dengan video game yang menggunakan internet. Beberapa jenis game online yang sedang booming di Indonesia adalah Game Mobile Legends, Garena Free-Fire Games, dan PUBG mobile. Jenis Game inilah yang membuat para remaja menjadi suka untuk bermain game (Rim, 2021).

Data global mengenai penggunaan gadget untuk bermain game menunjukkan tren yang signifikan dalam perilaku digital di kalangan pelajar. Menurut laporan dari Newzoo (2023), industri game global mencapai nilai pasar lebih dari \$200 miliar, dengan sebagian besar pendapatan berasal dari perangkat mobile. Anak-anak dan remaja adalah segmen pengguna utama, dengan banyak yang menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari bermain game di gadget mereka (Wijman, 2023).

Jumlah pengguna game online di Indonesia cukup tinggi mencapai 6,5 juta orang, atau lebih banyak 500 ribu orang dibandingkan jumlah pemain pada tahun 2013 yang berjumlah 6,6 juta orang. Sehingga angka yang tinggi ini menimbulkan kekhawatiran akan dampak bermain game online. Pertumbuhan penggunaan internet ini jauh lebih tinggi dibandingkan dengan pertumbuhan penduduk di Indonesia yang maksimal sebesar 16,1% per tahun. Game online selain menyenangkan juga dapat memberikan tantangan yang menarik sehingga orang yang bermain game online tidak perlu memikirkan waktu untuk mendapatkan rasa puas. Hal ini menjadikan "gamer" tidak hanya ahli, tetapi juga penggemar game online (Hastani et al., 2022).

Data terbaru yang dirilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024) menyebutkan bahwa daftar pengguna aktif internet di Indonesia sudah mencapai 24% atau sekitar 10,7 juta orang dari total populasi penduduk Indonesia. Dari data

pengguna internet tersebut, diperkirakan pemain game online aktif Indonesia berkisar 10,7 juta orang atau sekitar 10% dari total jumlah pengguna internet. Jumlah pengguna internet atau pemain game di Indonesia berdasarkan jenis kelamin sebesar 51,43% laki-laki, dan 48,57% perempuan. APJII juga melaporkan bahwa mayoritas konsumen Game Online bermain lebih dari 4 jam sehari.

Berdasarkan hasil penelitian (Satria, 2019) di SMA Negeri 5 Banda Aceh, wawancara dengan 10 siswa mengungkapkan bahwa 4 siswa menghabiskan waktu 1-2 jam untuk bermain game online, 3 siswa bermain selama 2-3 jam, dan 2 siswa bermain lebih dari 3 jam. Durasi bermain yang panjang ini disebabkan oleh sifat permainan yang berkelanjutan, yang membuat pemainnya terus ingin bermain. Data juga menunjukkan bahwa 2 siswa mengalami kesulitan untuk meninggalkan game, 3 siswa merasa sulit untuk berhenti bermain, 2 siswa mengalami gangguan tidur karena bermain hingga larut malam, dan 5 siswa merasa gelisah jika harus meninggalkan game.

Terbukti dari hasil penelitian Sofiyya (2015), remaja dengan kualitas tidur yang baik akan lebih fokus belajar. Sebaliknya jika remaja memiliki kualitas tidur yang kurang baik akan mengakibatkan kurang fokus dan tidak konsentrasi pada saat mengikuti pelajaran. Apabila kualitas tidur seseorang buruk maka akan menimbulkan gangguan fisiologis dan psikologis, seperti rasa lelah, mudah mengantuk, dan depresi. Game online membuat remaja ketagihan atau bermain game terus menerus hingga mengganggu waktu tidur dan jam tidur hanya karena bermain game online (Mukhlisah & Irfan, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh diketahui ada 10 pengguna aktif game online dengan rata-rata penggunaan lebih dari 1 jam perhari hasil komunikasi terhadap 5 orang Siswa, kelimanya mengungkapkan bahwa mereka bermain game online setiap hari yang terhubung dengan internet yang lancar. Mereka juga merasa mengantuk selama

pelajaran berlangsung.

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas 3 di SMA Negeri 11 Banda Aceh dengan tujuan untuk mengeksplorasi pola penggunaan gadget dan dampaknya terhadap perilaku serta kesejahteraan siswa. Peningkatan penggunaan gadget, khususnya untuk bermain game online, menjadi fenomena yang memerlukan perhatian, terutama di kalangan pelajar yang berada dalam tahap perkembangan penting. Dengan memahami bagaimana waktu yang dihabiskan untuk bermain game online memengaruhi aspek akademik, sosial, dan kesehatan mental siswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan data yang berguna bagi pihak sekolah, orang tua, dan pembuat kebijakan. Hasil penelitian ini juga akan memberikan wawasan spesifik mengenai kebiasaan dan tantangan yang dihadapi oleh siswa di wilayah Banda Aceh, yang pada akhirnya dapat membantu dalam merumuskan strategi dan kebijakan yang lebih efektif untuk pengelolaan teknologi di lingkungan pendidikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada 29 juli-03 agustus Tahun 2024 menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Cross-sectional dengan tujuan mengidentifikasi hubungan antara hubungan antara lama waktu bermain game, tempat bermain game, dan status kepemilikan gadget terhadap kualitas tidur. Dengan total sampel yang diperoleh sebanyak 73 siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responen

Hasil penelitian dalam bentuk hasil analisis univariat dan bivariat. Berikut ini adalah hasil analisis deskriptif yang menjelaskan karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik

Responden

Kelas Siswa	Frekuensi	Persentase (%)
XII.1	13	17.81
XII.2	13	17.81
XII.3	13	17.81
XII.4	11	15.07
XII.5	5	6.85
XII.6	8	10.96
XII.7	6	8.22
XII.8	4	5.48
Jumlah	73	100
Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	50	68.49
Perempuan	23	31.51
Jumlah	73	100
Jenis Gadget Siswa	Frekuensi	Persentase (%)
PC	4	5.48
Smartphone	69	94.52
Jumlah	73	100
Biaya Kuota	Frekuensi	Persentase (%)
Rp.35,000	1	1,37
Rp.50,000	43	58,90
Rp.60,000	12	16,44
Rp.75,000	17	23,29
Jenis Game	Frekuensi	Persentase (%)
8 Ball Pool	1	1.37
Apex Legends	1	1.37
Brawl Stars	2	2.74
Candy Crush	2	2.74
Clash of Clans	4	5.48
Cooking Mama	1	1.37
Counter Strike	1	1.37
E-Football	6	8.22
Free Fire	4	5.48
Hay Day	5	6.85
Honor of Kings	1	1.37
Minecraft	1	1.37
Mobile Legends	31	42.47
PUBG Mobile	9	12.33
Point Blank	1	1.37
Roblox	1	1.37
The Redemption	1	1.37
The Sims	1	1.37
Jumlah	73	100

Berdasarkan Tabel 1, kelas XII.3 memiliki jumlah siswa tertinggi, yaitu 13 siswa (53.42% dari total responden), sedangkan kelas XII.8 memiliki jumlah terendah. Mayoritas siswa berusia 17 tahun (53.42%), sementara 46.58% lainnya berusia

16 tahun. Dari segi jenis kelamin, siswa laki-laki mendominasi dengan 68.49%, sedangkan perempuan hanya 31.51%. Sebagian besar siswa (94.52%) menggunakan smartphone, sementara hanya 5.48% yang memakai PC. Dalam hal pengeluaran kuota internet, mayoritas siswa (58.90%) menghabiskan Rp. 50,000, diikuti oleh Rp. 75,000 (23.29%) dan Rp. 60,000 (16.44%). Mobile Legends menjadi game paling populer dengan persentase 42.47%, diikuti oleh PUBG Mobile (12.33%) dan E-Football (8.22%).

Analisis Univariat

Tabel 2. menunjukkan hasil analisis univariat penelitian Hubungan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh.

Tabel 2. Analisis Univariat

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
Baik	29	39.73
Buruk	44	60.27
Total	73	100
Lama Waktu Bermain Game		
Singkat	16	21.92
Lama	57	78.08
Total	73	100
Tempat Bermain Game		
Dirumah	55	75.34
Diluar Rumah	18	42.66
Total	73	100 %
Status Kepemilikan Gadget		
Pribadi	55	75.34
Orang Tua	18	24.66
Total	100	100 %

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar kualitas tidur siswa 29 siswa atau 39.73% dilaporkan memiliki kualitas tidur yang baik, sementara 44 siswa atau 60.27% mengalami kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan tempat bermain game 57 siswa atau 78.08% menghabiskan waktu bermain yang lama, sedangkan 16 siswa atau 21.92% tidak menghabiskan waktu bermain yang lama. Pada tempat bermain game 55 siswa atau

75.34% bermain game di rumah, sementara 18 siswa atau 24.66% bermain game di luar rumah. Pada kepemilikan gadget 55 siswa atau 75.34% memiliki gadget pribadi, sementara 18 siswa atau 24.66% menggunakan gadget yang dimiliki oleh orang tua mereka.

Analisis Bivariat

Tabel 3 menunjukkan hasil analisis bivariat penelitian Hubungan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh. Dengan variabel lama waktu bermain, tempat bermain game, dan status kepemilikan gadget

Tabel 3. Hubungan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh

Variabel	Baik		Buruk		Total		P-Value
	n	%	n	%	n	%	
Lama Waktu Bermain							
Singkat	75		25				
Lama	29.8		70.1				
Tempat Bermain Game							
Dirumah	12	2	4	8	16	100	0,001
Diluar Rumah	17	38.1	40	61.8	57	100	
Status Kepemilikan Gadget							
Pribadi	21	8	34	2	55	100	0,637
Orang Tua	8	44.4	10	55.5	18	100	
Lama Waktu Bermain							
Pribadi	18		37		55	100	0,033
Orang Tua	11	32.7	7	67.2	18	100	
		3	7	7			
		61.1	38.8				
		1	9				

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lama waktu bermain dengan kategori baik atau buruk, dengan p-value sebesar 0,001. Dari 16 responden yang memiliki waktu bermain singkat, 75% di antaranya memiliki kategori baik, sedangkan 70,18% dari mereka yang memiliki waktu bermain lama masuk dalam kategori buruk. Sementara itu, untuk variabel tempat bermain game, tidak ditemukan

hubungan yang signifikan dengan kategori baik atau buruk, dengan p-value sebesar 0,637. Dari total 55 responden yang bermain di rumah, 38,18% memiliki kategori baik, sedangkan dari 18 responden yang bermain di luar rumah, 44,44% termasuk dalam kategori baik. Adapun status kepemilikan gadget menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap kategori baik atau buruk, dengan p-value sebesar 0,033. Dari 55 responden yang memiliki gadget pribadi, 32,73% memiliki kategori baik, sedangkan dari 18 responden yang menggunakan gadget milik orang tua, 61,11% termasuk dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa kepemilikan gadget pribadi cenderung berhubungan dengan kategori buruk dibandingkan dengan penggunaan gadget milik orang tua.

PEMBAHASAN

Hubungan Antara Lama Waktu Bermain Game Dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan data, siswa yang menghabiskan waktu lama bermain game cenderung melaporkan kualitas tidur yang buruk. Dari 57 siswa yang menghabiskan waktu lama bermain game, 40 siswa (70.18%) mengalami kualitas tidur yang buruk, sementara hanya 17 siswa (29.82%) yang melaporkan kualitas tidur yang baik. Sebaliknya, di antara 16 siswa yang tidak menghabiskan waktu lama bermain game, 12 siswa (75%) melaporkan kualitas tidur yang baik. Nilai P-value sebesar 0,001 menjelaskan bahwa adanya hubungan antara lama waktu bermain game dengan Kualitas tidur siswa.

Hasil ini mendukung temuan dari beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital, termasuk bermain game, dapat berdampak negatif pada kualitas tidur. Penelitian (Silvani et al., 2022) menyatakan bahwa paparan cahaya biru dari layar perangkat digital dapat mengganggu pola tidur dan mengurangi durasi tidur yang berkualitas.

Penelitian lanjutan (Nakshine et al.,

2022) menemukan bahwa waktu yang dihabiskan di depan layar sebelum tidur berkorelasi dengan gangguan tidur. Penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang menghabiskan lebih banyak waktu bermain game cenderung mengalami kesulitan tidur dan kualitas tidur yang lebih buruk.

Asumsi peneliti adalah bahwa waktu bermain game yang lama dapat mempengaruhi kualitas tidur karena faktor seperti paparan cahaya dari layar dan keterlibatan mental yang tinggi saat bermain game, yang dapat mengganggu ritme sirkadian dan mempengaruhi pola tidur.

Hubungan Tempat Bermain Game Dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara tempat bermain game dan kualitas tidur siswa. Dari 55 siswa yang bermain game di rumah, 34 siswa (61.82%) melaporkan kualitas tidur yang buruk, sedangkan 21 siswa (38.18%) melaporkan kualitas tidur yang baik. Di antara 18 siswa yang bermain game di luar rumah, 10 siswa (55.56%) mengalami kualitas tidur yang buruk, sementara 8 siswa (44.44%) melaporkan kualitas tidur yang baik. Nilai P sebesar 0,637 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tempat bermain game dengan Kualitas tidur siswa.

Hasil ini menunjukkan bahwa tempat bermain game tidak memiliki dampak signifikan pada kualitas tidur siswa, berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa lingkungan tidur yang nyaman berkontribusi pada kualitas tidur yang lebih baik. Penelitian (Hutagalung et al., 2022) menunjukkan bahwa faktor-faktor lingkungan tidur, seperti kebisingan dan pencahayaan, lebih mempengaruhi kualitas tidur dibandingkan dengan tempat bermain game.

Penelitian (Peracchia et al., 2018) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa tempat bermain game tidak mempengaruhi kualitas tidur secara signifikan, namun faktor lain seperti waktu

bermain dan intensitas permainan memiliki dampak yang lebih besar.

Asumsi peneliti adalah bahwa faktor lain, seperti waktu bermain game dan intensitas permainan, lebih berpengaruh terhadap kualitas tidur daripada tempat bermain game. Selain itu, kualitas tidur mungkin lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal lainnya seperti kebisingan dan pencahayaan di lingkungan tidur.

Hubungan Status Kepemilikan Gadget Dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara status kepemilikan gadget dan kualitas tidur siswa. Di antara 55 siswa yang memiliki gadget pribadi, 37 siswa (67.27%) melaporkan kualitas tidur yang buruk, sedangkan 18 siswa (32.73%) melaporkan kualitas tidur yang baik. Sebaliknya, di antara 18 siswa yang menggunakan gadget milik orang tua, 11 siswa (61.11%) melaporkan kualitas tidur yang baik, dan 7 siswa (38.89%) melaporkan kualitas tidur yang buruk. Nilai *P* sebesar 0,033 menunjukkan adanya hubungan signifikan.

Hasil ini menunjukkan bahwa siswa yang menggunakan gadget pribadi lebih cenderung melaporkan kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan siswa yang menggunakan gadget milik orang tua. Penelitian (Suleman et al., 2023) menunjukkan bahwa penggunaan gadget pribadi, terutama sebelum tidur, dapat menyebabkan gangguan tidur lebih besar dibandingkan dengan gadget yang digunakan dalam konteks yang berbeda.

Penelitian oleh (Andira et al., 2022) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa penggunaan gadget pribadi, terutama sebelum tidur, berkorelasi dengan kualitas tidur yang lebih buruk. Penelitian ini menggarisbawahi dampak negatif dari penggunaan gadget pribadi pada pola tidur dan kualitas tidur.

Asumsi peneliti adalah bahwa penggunaan gadget pribadi mungkin lebih

sering dilakukan sebelum tidur, yang dapat mengganggu kualitas tidur melalui paparan cahaya biru dan keterlibatan mental yang tinggi. Sementara gadget milik orang tua mungkin digunakan dengan frekuensi yang lebih rendah.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lama bermain game dan kepemilikan gadget berhubungan signifikan dengan kualitas tidur siswa, sementara tempat bermain game tidak berpengaruh. Siswa yang bermain game lebih lama dan memiliki gadget pribadi cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk, sedangkan yang bermain sebentar dan menggunakan gadget orang tua cenderung memiliki tidur lebih baik.

SARAN

Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi faktor lain seperti stres, aktivitas fisik, dan pola makan dengan metode yang lebih beragam. Orang tua perlu membatasi penggunaan gadget anak, terutama di malam hari, serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, sementara sekolah disarankan mengembangkan kebijakan penggunaan gadget dan program edukasi tentang kesehatan tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Andira, A. D., Usman, A. M., & Wowor, T. J. . (2022). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Nasional. *Jurnal Promotif Preventif*, 4(2), 51–56.
<https://doi.org/10.47650/jpp.v4i2.354>
- APJII. (2024). Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Bahagia, & Satria, B. (2019). Gambaran Tingkat Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas Xii Di Sma Negeri Banda

- Aceh. *Jim Fkep*, 4(1), 5.
- Hastani, R. T., & Budiman, A. (2022). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Literature Review. Borneo Student Research*, 3(2), 1688–1696.
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT SATU PROGRAM STUDI KEPERAWATAN STIKes HANG TUAH PEKANBARU. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77–89. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.535>
- Mukhlisah, A. N., & Irfan, M. (2023). Nusantara Hasana Journal. *Nusantara Hasana Journal*, 2(9), 185–190.
- Nakshine, V. S., Thute, P., Khatib, M. N., & Sarkar, B. (2022). Increased Screen Time as a Cause of Declining Physical, Psychological Health, and Sleep Patterns: A Literary Review. *Cureus*, 14(10), e30051. <https://doi.org/10.7759/cureus.30051>
- Nasir, S., Haskas, Y., Ilmiah, N. K.-J. J., & 2021, U. (2021). Literatur Review: Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal.Stikesnh.Ac.Id*, 1(3), 323–330.
- Peracchia, S., & Curcio, G. (2018). Exposure to video games: effects on sleep and on post-sleep cognitive abilities. A sistematic review of experimental evidences. *Sleep Science (Sao Paulo, Brazil)*, 11(4), 302–314. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20180046>
- Rim, M. G. M. (2021). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri Di Kota Ruteng. *55 Jwk*, 6(2), 2548–4702.
- Silvani, M. I., Werder, R., & Perret, C. (2022). The influence of blue light on sleep, performance and wellbeing in young adults: A systematic review. In *Frontiers in physiology (Vol. 13, p. 943108)*. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.943108>
- Suleman, I., Anggun, T., Lewo, F., Firsandi, M. R., Ilmu Keperawatan, J., Olahraga, F., & Kesehatan, D. (2023). Hubungan Lama Penggunaan Smartphone Sebelum Tidur Dengan Gejala Insomnia Pada Remaja Kelas X Sma Negeri 3 Gorontalo the Relationship Between Smartphone Use Before Sleep With Insomnia Symptoms in Adolescent Grade X Sma Negeri 3 Gorontalo. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 289–298.
- Wijman, T. (2023). New free report: Explore the global games market in 2023 | Newzoo. Newzoo.