

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan salah satu kebutuhan manusia yang termasuk kedalam kebutuhan biologis, tidur juga merupakan hal yang universal karena semua individu dimanapun ia berada membutuhkan tidur (Simon, 2017 : 01). Menurut Maslow menyatakan manusia memiliki lima kebutuhan dasar yang penting meliputi : kebutuhan fisiologis, kebutuhan keselamatan dan keamanan, kebutuhan cinta dan rasa memiliki, kebutuhan rasa berharga dan harga diri dan kebutuhan aktualisasi diri (Alimul, 2008 : 07).

Tidur adalah proses yang sangat diperlukan oleh manusia untuk terjadinya pembentukan sel tubuh yang baru, perbaikan sel tubuh yang rusak (*Natural Healing Mechanism*), memberikan waktu organ tubuh untuk beristirahat maupun untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh. Tidur sangat penting untuk kebutuhan tubuh jadi seseorang harus bisa menjaga waktu istirahatnya di malam hari dalam menjaga pola tidur yang baik dan teratur .

Waktu tidur yang di butuhkan oleh tubuh hanya 8,5 – 9,25 jam setiap harinya, dengan waktu 8 – 9 jam istirahat di malam hari dapat memberikan energi yang cukup bagi tubuh untuk beraktifitas pada pagi harinya, tetapi banyak orang dewasa dan kalangan mahasiswa sangat semangat dari jam 21.00 WIB sampai dengan jam 22.00 WIB. untuk melakukan belajar maupun menyelesaikan pekerjaan hingga larut malam, dan pagi harinya harus bangun pagi untuk pergi beraktifitas, sedangkan kalangan

mahasiswa kebanyakan menggunakan waktu istirahatnya untuk bermain video game hingga pagi, dan tidak sedikit juga di antara mereka bangun di siang hari dan mengalami rasa ngantuk dalam kelas, tidak dapat menerima pelajaran dengan baik, hingga timbul rasa malas dalam belajar dikelas. (Soetjningsih, 2014 : 337)

Dalam kemajuan teknologi ini dengan munculnya permainan atau game dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Permainan atau games dapat diakses melalui berbagai macam media seperti *play Station*, *Nintendo*, *X-box*, *Pc Game*, *smartphone* maupun *computer tablet*. Video game adalah sebuah program permainan yang dapat diakses oleh public baik secara *online* ataupun *offline*. *Video game* tidak hanya memberikan hiburan saja tetapi juga memberikan tantangan sehingga mahasiswa bermain *game online* tanpa memperhitungkan waktu demi mencapai kepuasan (Amelia, 2008; Young. 2009; Pratiwi, 2012; Dona, 2013)

Sebuah study di America mengemukakan aktivitas yang dilakukan oleh Mahasiswa, aktivitasnya yang dilakukan dengan bermain game (85%), mengerjakan tugas sekolah (68%), musik (66%), dan messaging (63%).sedangkan bagi mahasiswi saat memakai internet adalah mengerjakan tugas sekolah (75%). Instant messaging (68%), dan musik (65%) (Blais.dkk, 2007).

Banyaknya bermain game dapat mempengaruhi waktu tidur di malam hari. sedangkan waktu tidur dapat mengembangkan sistem daya imun dan regenerasi sel, pola tidur yang baik sangat berpengaruh terhadap

kesehatan. Jika waktu istirahat terganggu maka sangat berpotensi terhadap kesehatan tubuh. Maka jika para mahasiswa menggunakan waktu tidurnya untuk bermain video game ada kemungkinan seorang mahasiswa akan mengalami rasa gelisah, konsentrasi dapat menurun, dan dapat mengganggu kinerja otak saat beraktivitas” (Komarudin, 2013).

National Sleep Foundation mengatakan lebih dari sepertiga (36%) dewasa muda usia 18 – 29 tahun dilaporkan mengalami kesulitan untuk bangun pagi hari (dibandingkan dengan 20% pada usia 30-64 tahun dan 9 % di atas usia 65 tahun). Hampir seperempat dewasa muda (22 %) sering terlambat masuk kelas atau bekerja karena sulit bangun (dibandingkan dengan 11 % pada pekerjaan usia 30 - 64 tahun dan 5 % di atas usia 65 tahun). 4 % dewasa muda mengeluhkan kantuk saat bekerja sekurangnya 2 hari dalam seminggu atau lebih (di bandingkan dengan 23% pada usia 3-64 tahun dan 19 % di atas usia 65 tahun). Jika seorang mahasiswa terlalu sering menghabiskan waktu istirahat malamnya ada kemungkinan dia akan mengalami gangguan insomnia (Erin, 2017).

America Medical Association menyatakan pada tahun 2007 sebanyak 90% remaja Amerika bermain game online dan 15% atau 5 juta remaja mengalami kecanduan game online, sedangkan di Cina pada tahun 2007 terdapat 10% atau 30 juta remaja mengalami kecanduan game online.

Menurut WHO (*World Health Organization*) pada tahun 1993. Kurang lebih 18 % dari penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur, dengan keluhan sedemikian hebatnya sehingga menyebabkan tekanan

jiwa bagi penderitanya. Berdasarkan *survey* yang di sampaikan oleh *CNN Indonesia* bahwa dari 11.400 orang Australia yang berusia 11 - 17 tahun, banyak remaja yang mengalami masalah kurang tidur. Hal ini disebabkan karena penggunaan computer, *smartphone* atau televisi di dalam kamar, mereka yang menggunakan computer sebelum tidur berkemungkinan 2,5 kali lebih besar untuk tidur lebih sebentar dan sebanyak 25 – 40 % remaja mengalami tidur yang tidak berkualitas. (Yohanie, 2014; ¶ 3 – 5, <http://www.m.cnnindonesia.com>, diperoleh tanggal 07 Mei 2018)

APJII menyatakan *Game* di tanah air juga mendapatkan sambutan yang luar biasa, terutama bagi anak yang beranjak remaja. APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa *Internet* Indonesia) total pengguna *internet* Indonesia pertahun 2013 mencapai 71.19 juta. Hal tersebut menunjukkan bahwa *internet* di Indonesia sudah mencapai populasi 28 % dari total populasi penduduk Indonesia yang sebesar 258 juta jiwa. Angka tersebut meningkat sebanyak 13% dibandingkan dengan tahun 2012 yang mencapai 63 juta pengguna. Data pengguna *internet* aktif, diperkirakan pemain *game* di Indonesia berkisar 6 juta atau sekitar 10 % dari jumlah pengguna internet (Janah. 2015 : 02)

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan oleh Monika dan Yulianti (2018), menyatakan hasil nilai signifikansi korelasi dari kualitas tidur dan kecanduan *smarphone* adalah sebesar 0,043 ($p < 0,05$) dengan koefisien determinasi (r^2) yaitu 0,018225. bahwa individu yang memiliki kecanduan *smartphone* yang tinggi memiliki keterikatan yang kuat

terhadap *smartphone* dan memiliki masalah sosial seperti menarik diri dan kesulitan kegiatan sehari – hari. Gangguan dalam kehidupan sehari – hari (*daily life disturbance*) tersebut dapat berupa tidak mengerjakan pekerjaan yang telah di rencanakan, sulit berkonsentrasi, menderita sakit kepala ringan, penglihatan kabur, menderita sakit di pergelangan tangan atau dibelakang leher dan mengalami gangguan tidur. Kondisi demikian akan mengganggu kualitas tidur individu (Kurniawan & Cahyati, 2013; Monika dan Yulianti, 2018 : 14)

Hasil penelitian Yudianto (2017) mengatakan bahwa sebanyak 144 orang (67,9 %) mengalami moderator nomophobia. Untuk kualitas tidur sebanyak 192 orang (90,65 %) memiliki kualitas tidur yang buruk.

Ditemukan bahwa intensitas penggunaan internet yang sedang (10 – 40 jam / bulan) sebanyak 47,4 % mengalami kualitas tidur yang baik dan intensitas penggunaan internet yang tinggi (>40 jam/bulan) sebanyak 23,7% mengalami kualitas tidur yang buruk. Maka dari itu mahasiswa kemungkinan lebih tinggi mengalami gangguan pola tidur di setiap harinya dan mahasiswa lebih banyak bergadang dengan menggunakan internet untuk bermain game dari pada untuk mengerjakan tugas kuliahnya. Mahasiswa yang mengalami gangguan dalam pola tidur pada masa perkuliah. Salah satunya disebabkan factor yang menyebabkan gangguan tidur pada paramahasiswa adalah aktivitas diluar akamedik, dikatakan dalam hal ini yaitu 27% dari 6.575 mahasiswa dapat dinyatakan mengalami setidaknya satu ganggauna tidur (Gaultney, 2010; Ana, 2016).

Dari penelitian yang dilakukan oleh Marlianti (2015) yakni sebanyak 58 orang (76,3%), sedangkan yang memiliki pola tidur yang tidak terganggu sebanyak 18 orang (23,7%) dari jumlah responden anak berusia 10 tahun sebanyak 24 orang (31,6%), usia 11 tahun sebanyak 27 Orang (35,5%), dan usia 12 tahun sebanyak 25 orang (32,9%).

Maka dari itu dapat diketahui pengaruh video game terhadap pola tidur sangatlah berpengaruh besar. Sedangkan pada saat kita tidur kita akan memperbaharui semua sel dan saraf yang ada di dalam tubuh kita. Dan apabila kita tidak menggunakan waktu tidur kita maka akan berpengaruh juga terhadap prestasi belajar dan kerja kita dalam sehari – hari.

Dari hasil penelitian journal yang berjudul “Adiksi Bermain *Game Online* Pada Anak Usia Sekolah Di Warung Internet Penyedia *Game online* Jatinangor Sumedang” yang di tulis oleh Mardhiyah (2012). Bahwa Hasil Penelitian diketahui bahwa dari 71 responden terdapat 62% yang adiksi bermain *Video game Online* dan sebanyak 38% responden tidak mengalami adiksi bermain *Video game online*.

Melihat dari beberapa penelitian tersebut dari perkembangan industry teknologi yang semakin canggih dapat merubah kebiasaan yang buruk bagi remaja dengan mengembangkan permainan *video game online* dengan grafik yang sangat tinggi akan menarik para remaja untuk terus memainkan *video game* tanpa memikirkan waktu yang banyak terbuang untuk mencapai kepuasan dalam menyelesaikan permainan. faktor – faktor yang berhubungan dengan bermain *video game* yang dapat mempengaruhi

remaja diantaranya adalah kejenuhan atau merasa bosan, kurangnya komunikasi sosial, dan pola asuh yang salah. Sedangkan variabel yang akan di kaji dalam penelitian ini adalah kebiasaan sebelum tidur kepada mahasiswa yang berkaitan dengan bermain *video game* pada malam hari.

Menurut Hidayat (2016) kenakalan remaja menarik melebihi 20 % diantaranya dipengaruhi oleh pengaruh gadget murut APJII perilaku pengguna internet Indonesia tahun 2017 meningkat menjadi 143,26 juta jiwa atau 54,68 % dari 262 juta jiwa penduduk negeri ini.

Menurut Theresia (2012) *Game* bahwa mayoritas pemain adalah mahasiswa dari 106 responden, sebanyak 61,3% mengakui bahwa alasan yang mereka cari saat bermain *game online* adalah menghilangkan stress, mahasiswa yang kecanduan *game online* sebanyak 72,8% , sedangkan secara akademik mahasiswa yang kecanduan sebanyak 82,9 % berdampak kepada prestasi.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti ditemukan sebanyak 15 orang mahasiswa yang bermain *video game* hingga larut malam dan kebanyakan dari mereka mengalami masalah kualitas waktu tidur yang tidak efektif kebanyakan dari mereka tidur pada jam 02:30 WIB dan 03:00 WIB samapai dengan jam 08:00 WIB, ada juga mahasiswa yang menggantikan tidurnya dengan tidur sampai tengah hari dan tidak dapat mengikuti perkuliahan pada pagi harinnya yang ada di kampus.

Peneliti mencoba membuat suatu kegiatan yang dilakukan oleh peneliti sendiri dengan bermain *video game* dari pukul 20:00 WIB sampai

pukul 18:30 WIB tanpa tidur. Dari kegiatan tersebut peneliti menemukan bahwa bermain game selama itu akan menimbulkan rasa cemas, konsentrasi menurun, mata memerah, lupa akan waktu, dan membuat tubuh mudah sakit. Begitu juga dengan mencoba mewawancari seorang mahasiswa berinsial G mengatakan *"bermain game dengan menghabiskan waktu sambil bergadang itu kita akan merasakan pusing, lemas dan juga jetlag.."*

Kebanyakan dari mahasiswa biasanya akan melanjutkan permainannya kembali pada pagi harinya atau dalam waktu-waktu yang dimana mereka ingin memainkannya tidak mempedulikan dimanapun mereka berada, disaat dosen mengajarpun banyak mahasiswa yang bermain *video game* dan tidak sedikit juga mahasiswa yang tidur atau mengantuk di saat dosen mengajar.

Mahasiswa yang tidur pada saat kuliah bisa dikarenakan kurangnya durasi tidur yang dia peroleh sehingga dapat menimbulkan rasa ngantuk pada saat belajar di kampus. Sehingga nilai kuliahpun tidak sedikit dari mahasiswa yang mengalami penurunan dari nilai yang semestinya. Dari hasil study Gangwisch dalam Naviri (2016) menyatakan, dari kebiasaan tidur 15,659 siswa dan mahasiswa di sebabkan karena durasi tidur yang tidak efektif.

Mahasiswa yang secara rutin begadang pada malam hari menghadapi resiko 24 % lebih tinggi untuk terserang depresi, dibandingkan mereka yang siap tidur sebelum 22.00 WIB. Orang yang suka tidur larut malam juga menghadapi resiko 20 % lebih tinggi dalam menghadapi pikiran

untuk bunuh diri. Diperkuat dari penelitian yang dilakukan oleh Devi (2017) menunjukkan bahwa bermain game dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang karena mempengaruhi system kerja otak yang bermula dari mata hasilnya adalah 22 responden dari 60 mengalami kualitas tidur yang buruk dikarenakan bermain game pada malam hari melebihi batas waktu tidurnya.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai hubungan video game dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi S1 Keperawatan.

B. Rumusan masalah

Tidur merupakan kebutuhan pokok bagi mahluk hidup dengan tidur yang teratur sangat di perlukan untuk kelangsungan hidup. Dari kebiasaan mahasiswa yang selu menggunakan waktu tidurnya untuk begadang maka sangat beresiko untuk kesehatanya, dengan majunya teknologi yang membuat alat untuk hiburan dengan menciptakan *video game* yang dapat di akses diamana saja dapat mempengaruhi kebiasaan yang buruk bagi mahasiswa dalam mengatur pola tidur yang efektif sehingga dapat mengganggu kegiatan perkuliahan di kampus. Oleh karena itu penelitian ini akan meneliti hubungan *video game* dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya tahun 2018?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan *video game* dengan gangguan kualitas tidur pada mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya tahun 2018.

2. Tujuan khusus

- a. Diketuinya karakteristik dengan gangguan kualitas tidur pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Tahun 2018.
- b. Diketuinya kebiasaan *video game* pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Tahun 2018.
- c. Diketuinya hubungan *video game* dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Tahun 2018.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat dalam memperoleh pengalaman dan melakukan penelitian dan sebagai aplikasi pengetahuan yang diperoleh terkait kebutuhan dasar manusia dengan masalah kualitas tidur pada Mahasiswa.

2. Bagi Kampus Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Sebagai bahan informasi berkaitan dengan masalah kebiasaan mahasiswa yang berkaitan dengan masalah gangguan kualitas tidur sehingga pihak kampus dapat memberikan bimbingan dan konseling

dengan melibatkan orang tua, memberikan perhatian dan bantuan emosional pada mahasiswa yang bermasalah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai data dasar untuk peneliti lain yang berminat dalam menggali masalah dalam tindakan keperawatan terutama dalam Kebutuhan Dasar Manusia.

