

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN KEBIASAAN BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN  
KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMP NEGERI 13 KOTA  
PADANG TAHUN 2023**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan  
Pendidikan Strata I Keperawatan



*Oleh*

**SHARAH ATHAFARI HELDINA**

**1914201137**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG  
TAHUN 2023**

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama Lengkap : Sharah Athafari Heldina  
NIM : 1914201137  
Tempat/Tanggal Lahir : Padang/27 Agustus 2001  
Tahun Masuk : 2019  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Nama Pembimbing Akademik : Ns. Helmanis Suci, M. Kep  
Nama Pembimbing I : Ns. Helmanis Suci, M. Kep  
Nama Pembimbing II : Ns. Tomi Jepisa, M. Kep

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan usulan skripsi saya yang berjudul :

**“Hubungan Kebiasaan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur Remaja di SMP Negeri 13 Kota Padang Tahun 2023”**. Apabila suatu hari terbukti saya melakukan tindakan plagiat dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah di tetapkan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, September 2023



Sharah Athafari Heldina

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Sharah Athafari Heldina  
Nim : 1914201137  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Judul : Hubungan Kebiasaan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur Remaja di SMP Negeri 13 Kota Padang Tahun 2023

Telah berhasil diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Skripsi Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang

Padang, September 2023

Pembimbing I

(Ns. Heimariz Suci, S.Kep, M. Kep)

Pembimbing II

(Ns. Tomi Jepisa, S.Kep, M.Kep)

Di sahkan oleh

Ketua STIKes Alifah Padang



(Dr. N. Asriwati, S.Kep, M.Kep)

## PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Sarah Athafuri Heldina  
NIM : 1914201137  
Program Studi : S-1 Keperawatan  
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur Remaja di SMP Negeri 13 Kota Padang Tahun 2023

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan Penguji Seminar Skripsi pada Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

### DEWAN PENGUJI

Pembimbing I  
(Ns. Helmanis Suci, S. Kep, M.Kep)

Pembimbing II  
(Ns. Tomi Jepisa, S. Kep, M.Kep)

Penguji I  
(Ns. Edo Gusdiansyah, S. Kep, M.Kep)

Penguji II  
(Ns. Conny Oktizulvia, S. Kep, M.Kep)



Disahkan Oleh  
Ketua STIKes Alifah Padang



(Dr. Ns. Asmawati, S. Kep, M.Kep)

## SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG

Skripsi, Agustus 2023

**Sharah Athafari Heldina**

### **Hubungan Kebiasaan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur Remaja di SMP Negeri 13 Kota Padang Tahun 2023**

xii + 52 halaman, 3 tabel, 2 gambar, 11 lampiran

#### **ABSTRAK**

Masa remaja masa mengalami perubahan pada fisik, mental, emosional, serta sosial. Data dari Dinas Pendidikan Kota Padang tahun 2022 terdapat penurunan prestasi dari siswa SMP Negeri 13 Kota Padang pada tahun 2021-2022. Hal tersebut di sebabkan oleh mengantuk saat proses belajar mengajar, penyebab siswa mengantuk adalah karena kecanduan *game online* di malam hari menyebabkan kualitas tidur siswa menurun. Tujuan penelitian ini untuk hubungan kebiasaan penggunaan *game online* dengan kualitas tidur remaja di SMP Negeri 13 Kota Padang Tahun 2023.

Metode penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Maret-Agustus 2023 dan pengumpulan data pada bulan Juli 2023. Populasi dalam penelitian ini siswa kelas IX yang berjumlah 266 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* sebanyak 160 responden. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil penelitian didapatkan lebih dari separuh yaitu 65% responden memiliki kebiasaan penggunaan *game online* tinggi, lebih dari separuh yaitu 58.1% responden memiliki kualitas tidur buruk. Ada hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 13 Kota Padang tahun 2023 ( $p=0,000$ ).

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja. Saran, diharapkan orang tua dapat lebih membatasi penggunaan *smartphone* guna untuk mengatasi bermain *game online* yang berlebihan dan mengatasi permasalahan kualitas tidur pada remaja yang bermasalah dengan dilakukan pendidikan kesehatan atau penyuluhan kesehatan.

**Daftar Bacaan** : 24 (209-2021)

**Kata Kunci** : *Game online*, Kualitas Tidur, Remaja

**ALIFAH PADANG HEALTH SCIENCE HIGH SCHOOL**  
*Scription, Agustus 2023*

**Sharah Athafari Heldina**

***The Habit of Playing Online Games with the Sleep Quality of Adolescents at SMP Negeri 13 Padang City in 2023***

*xii + 52 pages, 3 tables, 2 figures, 11 attachments*

**ABSTRACT**

*Adolescence experiences physical, mental, emotional and social changes. Data from the Padang City Education Office in 2022 shows a decline in the achievement of students at SMP Negeri 13 Padang City in 2021-2022. This is caused by sleepiness during the teaching and learning process. The reason students are sleepy is because they are addicted to online games at night causing the students' sleep quality to decrease. The aim of this research is to determine the relationship between the habit of using online games and the sleep quality of teenagers at SMP Negeri 13 Padang City in 2023.*

*Quantitative research method with cross sectional design. This research was conducted in March-August 2023 and data collection was in July 2023. The population in this study was class IX students, totaling 266 people, sampling using the proportionate stratified random sampling technique of 160 respondents. Data were analyzed univariately and bivariately using the Chi-Square test.*

*The research results were obtained more than half, namely 65% of respondents, have a high habit of using online games, more than half, namely 58.1% of respondents, have poor sleep quality. There is a relationship between the habit of playing online games and sleep quality among teenagers at SMP Negeri 13 Padang City in 2023 ( $p=0.000$ ).*

*Based on the research results, it can be concluded that there is The relationship between online gaming habits and sleep quality in adolescents. As a suggestion, it is hoped that parents can further limit the use of smartphones in order to overcome excessive playing of online games and overcome sleep quality problems in teenagers who have problems by providing health education or health counseling.*

**Reading List** : 24 (2009-2021)

**Keywords** : Online Games, Sleep Quality, Adolescents