

Hubungan Lama Penggunaan *Game Online* Dengan Pola Tidur Pada Anak

Risnawati^{1*}, Susi Sastika Sumi², Alfiah A³

^{1*} STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

² STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

³ STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

*e-mail: penulis-korespondensi rhisnawati26@gmail.com /0895800833949

(Received: 07.08.2021; Reviewed: 25.11.2021 ; Accepted: 31.12.2021)

Abstract

Online games are one of the sites that provide various types of games that are used by all internet users and can be connected at different places and times through online communication networks. Sleep patterns are habit patterns that we do to rest the body by falling asleep. The purpose of the study was to analyze the relationship between the length of use of online games and sleep patterns in children at 16 Makassar State Junior High School. This study uses a descriptive type of research with a cross sectional approach. Sampling using probability random sampling technique with simple random sampling method, there are 49 respondents. Data was collected using google form, measurement and analysis with Kolmogorov-Smirnov test ($p < 0.05$). The results of the bivariate analysis showed that there was a relationship between duration of online game use and sleep patterns ($p = 0.007$). The conclusion in this study is that there is a relationship between the length of use of online games and sleep patterns in children at 16 Makassar State Junior High School. It is expected that students maintain health, it is recommended to control the length of use of online games at night to minimize the level of disturbed sleep patterns.

Keywords: Long-Standing Relationship Of Online Game Use; Sleep Patterns

Abstrak

*Game online merupakan salah satu situs yang menyediakan berbagai jenis permainan yang di gunakan oleh semua pengguna internet dan dapat terhubung di tempat maupun waktu yang berbeda melalui jaringan komunikasi online. Pola tidur adalah pola kebiasaan yang kita lakukan untuk mengistirahatkan tubuh dengan cara tertidur. Tujuan penelitian untuk menganalisis Hubungan lama penggunaan *game online* dengan pola tidur pada anak di SMP Negeri 16 Makassar. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability random sampling* dengan metode *simple random sampling*, terdapat 49 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *google form*, pengukuran dan analisis dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* ($p < 0,05$). Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara lama penggunaan *game online* dengan pola tidur ($p = 0,007$). Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara lama penggunaan *game online* dengan pola tidur pada anak di SMP Negeri 16 Makassar. Diharapkan agar siswa menjaga kesehatan, dianjurkan untuk mengontrol lama penggunaan *game online* dimalam hari untuk meminimalisir tingkat pola tidur terganggu.*

Kata Kunci: Lama Penggunaan Game Online; Pola Tidur

Pendahuluan

Berdasarkan dari hasil WHO (*World Health Organization*) (2010) bekerjasama dengan perusahaan *game online* Mobile Legend 2019, dikatakan jika anda bermain *game* selama 7 jam dan menderita gangguan tidur. Dibandingkan dengan orang yang pola tidur normal, orang dengan gangguan tidur mempunyai resiko lebih tinggi 39% mengalami gangguan tidur dan mengakibatkan fungsi pada otak yang buruk pada anak-anak jika mereka tidur kurang dari 5 jam, sedangkan seseorang yang tidurnya 9 jam atau lebih disetiap hari akan menghadapi resiko yang lebih besar 37% memiliki penyakit dalam pertumbuhan dan perkembangan pada anak (Hayati, 2020).

Menurut Badan kesehatan dunia WHO 2018 memasukkan kecanduan *game online* kedalam sebuah laporan di ICD edisi 11 mengatakan bahwa kecanduan dalam *game online* resmi di ungkapkan sebagai gangguan kesehatan mental. Pada kecanduan *game online* berdampak negatif karena merusak fungsi otak, menyebabkan kehilangan kontrol diri, kehilangan perhatian, dan dapat menyebabkan gangguan tidur dari segi kesehatan sehingga mempengaruhi keseimbangan metabolisme di dalam tubuh (Kemenkes, 2018).

Tidur merupakan perubahan status kesadaran berulang-ulang pada periode tertentu. Tidur memberikan waktu perbaikan dan penyembuhan sistem (Muhammad Basri, Baharuddin K, en Sitti Rahmatia, 2020). Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Palayukan, 2020). Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebutuhan tidur, baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya, yaitu: status kesehatan, lingkungan, diet, obat-obatan dan gaya hidup. Status kesehatan individu baik kondisi kesehatan fisik maupun kesehatan psikologis sangat mempengaruhi kebutuhan tidurnya. Setiap penyebab fisik yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik dapat menyebabkan masalah tidur dan istirahat (Faisal Asdar, 2018).

Indonesia mempunyai anak usia sekolah yang mengalami sebuah gangguan *game online* sebanyak 54,1%, dan jelaskan bahwa anak tersebut sebanyak 77,5% laki-laki dan perempuan sebanyak 22,5% yang menggunakan waktunya untuk bermain *game online* selama 2 sampai 10 jam dalam seminggu sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Semarang didapatkan sebuah gambaran penggunaan *game online* pada kalangan pelajar sebanyak 40% (5,6) (Hayati, 2020).

Menurut psikolog pendidikan, mengatakan bahwa remaja di Kota Makassar menghabiskan waktu sekitar 7 jam perhari untuk bermain *game online* (Fasya et al. 2017). Menurut survey dilakukan Supling tahun 2017 kepada 56 orang anak di Kota Makassar bermain *game online* selama 10-19 jam perhari (Supling, 2017). Dalam penelitian (Kurniawan, 2021), mengatakan pengguna *game online* terbanyak yaitu remaja sebanyak 56% pelajar yang bermain *game online*, dan remaja tersebut berusia 12-17 tahun yang lebih menyukai bermain computer.

Hal ini juga di perkuat dengan pernyataan oleh Perry dan Potter (2007) yang dikutip oleh (Sari, 2020) yaitu bahwa beberapa faktor yang dapat memengaruhi pola tidurnya seseorang yaitu penyakit, obat-obatan, perilaku hidup, stress, latihan fisik, kelelahan dan lingkungan. Dalam hal ini *game online* merupakan salah satu factor dari perilaku hidup seseorang. Perubahan gaya hidup juga dapat memengaruhi pola tidur. Anak-anak yang sering tidur di siang hari menjadi tidak tidur di siang hari karena waktu tidurnya di gunakan untuk bermain *game online*. Dan anak-anak juga mengalami keterlambatan waktu tidur pada malam hari biasanya anak tidur pukul 22.00 malam karena bermain *game online* waktu tidurnya berubah menjadi pukul 24.00 malam, dan harus bangun pagi hari karena badannya sudah mengetahui waktu bangunnya untuk beraktifitas pagi hari (Sari, 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti merasa perlu melakukan penelitian tentang hubungan lama penggunaan *game online* dengan pola tidur pada anak di SMP Negeri 16 Makassar

Metode

Desain, Waktu, Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 16 Makassar metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan desain penelitian *deskriptif korelasi* yang bertujuan mengetahui hubungan lama penggunaan *game online* dengan pola tidur dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang di maksud dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas VIII-3, VIII-4 dan VIII-6 berjumlah 96 orang di SMP Negeri 16 Makassar dengan penentuan besar sampel menggunakan rumus solvin dengan jumlah sampel 49 siswa dengan teknik *sampling* yaitu *simple random sampling*.

Kriteria Sampel

1. Kriteria inklusi
 - a. Siswa yang berusia 13-15 tahun di SMP Negeri 16 Makassar.
 - b. Siswa yang terdaftar di SMP Negeri 16 Makassar kelas VIII-3, VIII-4, dan VIII-6
 - c. Siswa yang bermain *game online* lebih dari 2 bulan.
 - d. Siswa yang bersedia menjadi responden dan mengikuti prosedur penelitian sampai akhir

2. Kriteria Eksklusi
 - a. Siswa yang sakit
 - b. Siswa yang tidak memiliki Handpone.
 - c. Siswa yang izin

Pengumpulan data

1. Data Primer
Data primer diperoleh dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari beberapa pertanyaan yang telah di sediakan oleh peneliti kepada responden.
2. Data Sekunder
Data sekunder merupakan data yang di gunakan untuk mendukung data primer. Data sekunder dalam penelitian ini di peroleh dari SMP Negeri 16 Makassar yang di gunakan untuk melengkapi data-data yang di perlukan

Pengolahan data

1. *Editing*
Tahap editing yaitu tahap awal dalam mengolah data sebuah penelitian dimana editing merupakan kegiatan pemeriksaan kembali data yang telah didapatkan dengan melakukan pengecekan jika seandainya terdapat kesalahan, kekurangan atau keraguan. Tujuan dari editing adalah mengedit atau melengkapi data untuk menghindari data yang salah. Dalam penelitian ini proses editing yang telah dilakukan yaitu melengkapi data siswa yang tidak dilengkap kemudian memasukkan data ke dalam file dalam bentuk excel.
2. *Coding* (Pemberian Kode)
Dalam penelitian ini coding di masukkan setelah editing data dilakukan, coding yang diberikan berupa penomoran angka dalam setiap kategori, seperti dalam kategori umur 1 coding untuk 13 tahun, 2 coding untuk 14 tahun dan seterusnya.
3. *Tabulasi* (Tabulating)
Tahap selanjutnya untuk mengolah data penelitian adalah tabulasi data. Tabulasi atau penyusunan data dilakukan dengan cara bantuan *SPSS* untuk memudahkan dalam menganalisis data .

Analisis data

- a. Analisis Univariat
Analisis univariat memberikan tujuan untuk menerangkan karakter masing-masing variabel penelitian. Dalam analisis ini menyangkut jenis data yang diperoleh. Secara umum analisis ini memperoleh penyaluran jumlah dari hasil persentasi yang didapatkan (Nurhaedah, 2017).
- b. Analisis Bivariate
Analisis bivariat yaitu analisis yang digunakan terhadap dua variabel yang di duga saling berhubungan (Nurhaedah, 2017). Dalam penelitian ini dengan melakukan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program computer untuk membuktikan hipotesis penelitian. Data dianalisis menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan nilai kemaknaan $P = (0,007) < \alpha = (0,05)$ itu berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Jadi dapat di simpulkan bahwa ada dampak terhadap lama penggunaan *game online* dengan pola tidur pada anak di SMP Negeri 16 Makassar.

Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi berdasarkan Karakteristik Responden Di SMPN 16 Makassar (n=49)

Karakteristik Responden	n	%
Umur		
13 Tahun	8	16.3
14 Tahun	32	65.3
15 Tahun	9	18.4
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	31	63.3
Perempuan	18	36.7
Lama Penggunaan <i>Game Online</i>		
Rendah 1-2 jam	13	26.5
Sedang 3-4 jam	17	34.7

Tinggi 5-6 jam	10	20.4
Sangat Tinggi > 6 jam	9	18.4
<hr/>		
Pola Tidur		
Tidak Terganggu	20	40.8
Terganggu	29	59.2

Berdasarkan tabel di atas pada tabel 1. Dengan jumlah responden 49 siswa di SMPN 16 Makassar jumlah karakteristik responden berdasarkan umur mayoritas siswa berumur 14 tahun yaitu 32 siswa (65.3%) dan paling sedikit adalah siswa yang berusia 13 tahun yaitu 8 siswa (16.3 %). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terdapat 31 (63.3%) siswa laki-laki dan 18 (36.7%) siswa perempuan. Sedangkan karakteristik responden berdasarkan lama penggunaan *game online* dengan kategori rendah sebanyak 13 (26.5%) responden, kategori sedang sebanyak 17 (34.7%) responden, kategori tinggi sebanyak 10 (20.4%) responden, dan kategori sangat tinggi sebanyak 9 (18.4%) responden. Dan karakteristik responden berdasarkan pola tidur bahwa responden yang masuk dalam kategori tidak terganggu sebanyak 20 (40.8%) responden, dan responden yang masuk dalam kategori terganggu sebanyak 29 (59.2%) responden.

2. Analisis Bivariat

Tabel 2 Analisis Hubungan Lama Penggunaan Game Online Dengan Pola Tidur Di SMPN 16 Makassar

Lama Penggunaan Game Online	Pola Tidur				Total	
	Tidak Terganggu		Terganggu			
	n	%	n	%	n	%
Rendah 1-2 jam	11	22.4	2	4.1	13	26.5
Sedang 3-4 jam	7	14.3	10	20.4	17	34.7
Tinggi 5-6 jam	2	4.1	8	16.3	10	20.4
Sangat Tinggi >6 jam	0	0.0	9	18.4	9	18.4
$\alpha = 0,05$						
$p = 0,007$						

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden dengan lama penggunaan game online dalam kategori rendah berjumlah 13 responden, dimana terdapat 11 (22.4%) responden yang mengalami pola tidur tidak terganggu, dan responden yang mengalami pola tidur terganggu berjumlah 2 (4.1%) responden. Responden dengan lama penggunaan game online dalam kategori sedang berjumlah 17 responden, dimana terdapat 7 (14.3%) responden yang mengalami pola tidur tidak terganggu, dan responden yang mengalami pola tidur terganggu berjumlah 10 (20.4%) responden. Responden dengan lama penggunaan game online dalam kategori tinggi berjumlah 10 responden, dimana terdapat 2 (4.1%) responden yang mengalami pola tidur tidak terganggu, dan responden yang mengalami pola tidur terganggu berjumlah 8 (16.3%) responden.

Responden dengan lama penggunaan game online dalam kategori sangat tinggi berjumlah 9 responden, dimana terdapat 0 (0.0%) responden yang mengalami pola tidur tidak terganggu, dan responden yang mengalami pola tidur terganggu berjumlah 9 (18.4%) responden. Data dianalisis menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan nilai kemaknaan $P = (0,007) < \alpha = (0,05)$ itu berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada dampak terhadap lama penggunaan *game online* dengan pola tidur pada anak di SMP Negeri 16 Makassar.

Pembahasan

Pada penelitian ini berada pada usia 13-15 tahun yang berarti usia anak. Menurut peneliti anak umur 13-15 tahun merupakan tahap perkembangan dimana anak mempunyai keinginan melakukan hal yang disenangi, anak umur ini lebih cenderung ingin memiliki kebebasan dalam bersosialisasi dengan orang lain dan melakukan aktivitas dikalangan usianya yaitu bermain *game online*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Potter dan Perry (2015) dalam (Santosa, N.A.& Sundari, 2018) mengatakan bahwa anak lebih menghabiskan waktunya dengan melakukan aktivitas yang populer dikalangan sebayanya, salah satunya *game online*.

Pada penelitian ini terbanyak adalah laki-laki hal ini disebabkan karena mayoritas penggemar *game online* adalah anak laki-laki sedangkan anak perempuan tidak begitu menggemari permainan *game online*. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nurdilla, Arneliwati, en Elita, 2018) mengatakan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor penting dalam menggunakan *game online* dimana laki-laki lebih sering bermain *game online* dibandingkan perempuan.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa anak lebih cenderung menggunakan game online selama 3-4 jam dikarenakan untuk menghilangkan rasa bosan anak dan sudah menjadi kebiasaan mereka sehari-hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Fitryasari, Cahya Kharisma, dan Rahmawati, 2020) bahwa responden melakukan aktivitas bermain online selama 3-4 jam sehari dengan alasan untuk mengisi waktu luang dan menyatakan bahwa bermain game online adalah bagian dari hobi mereka.

Hasil dari penelitian ini ada beberapa responden mengeluh pola tidurnya terganggu dan ada juga yang tidak terganggu. Hal ini disebabkan karena adanya perubahan pola tidur oleh lama penggunaan game online tetapi dapat juga dipengaruhi karena adanya berbagai faktor lain seperti lingkungan, gaya hidup, penyakit, motivasi, kelelahan, kecemasan, dan obat-obatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mikawati, 2018) mengatakan lebih banyak pola tidur terganggu hal ini disebabkan karena jumlah jam tidur tidak hanya dipengaruhi oleh lama bermain game tetapi juga dapat dipengaruhi karena adanya gangguan tidur seperti insomnia, hipersomnia, parasomnia, mendengkur dan mengigau selain dari itu juga ada faktor lain seperti penyakit, latihan/kelelahan, stres psikologi, obat, nutrisi, lingkungan dan motivasi.

Hasil penelitian ini terdapat beberapa siswa yang lama penggunaan *game online* rendah namun pola tidurnya terganggu. Menurut peneliti hal ini disebabkan karena anak tersebut menggunakan *game online* pada saat malam hari sebelum dia tidur yang mengakibatkan pola tidur anak tersebut terganggu. Selain itu terdapat beberapa siswa yang lama penggunaan game online sedang namun pola tidurnya tidak terganggu. Hal ini dikarenakan walaupun anak menggunakan game online kategori rendah, anak tersebut bisa mengatur waktu tidurnya meskipun dia bermain game online di waktu luangnya.

Selain itu terdapat beberapa siswa yang lama penggunaan *game online* tinggi namun pola tidurnya tidak terganggu. Sesuai hasil penelitian yang didapatkan bahwa siswa tersebut hanya bermain game online di waktu luang saja meskipun durasinya tinggi tetapi pola tidurnya tetap teratur. Dan terdapat beberapa siswa yang lama penggunaan *game online* sangat tinggi dan pola tidurnya terganggu. Sesuai hasil penelitian yang didapatkan bahwa anak tersebut lebih menyukai bermain *game online* dibandingkan tidur di siang hari, jam tidur anak tersebut berubah pada malam hari, dan biasa terbawa mimpi ketika bermain *game online* terlalu lama.

Data dianalisis menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan nilai kemaknaan $P = (0,007) < \alpha = (0,05)$ itu berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada dampak terhadap lama penggunaan *game online* dengan pola tidur pada anak di SMP Negeri 16 Makassar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitryasari, Cahya Kharisma, dan Rahmawati, 2020) yaitu durasi bermain game online yang cukup lama dapat membuat seseorang tetap terjaga dan waspada saat bermain. Situasi ini mendorong peningkatan hormon adrenalin terjadi sehingga seseorang menjadi sulit tidur karena ingin bermain game terus menerus. Pemain *game online* tidak bisa berhenti bermain, karena mereka akan kehilangan sarana untuk mencapai posisi dalam permainan ketika bermain *game online*.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Azizah, 2018), yang menunjukkan ada hubungan kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Dwija Bakti 2 Jombang, dimana pola tidur yang buruk diakibatkan karena responden sebagian besar bermain *game online* setiap hari secara terus-menerus.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Mikawati, 2018) yang menunjukkan ada hubungan lama bermain *game online* dengan jumlah jam tidur pada siswa SD Pannyikkokang 1 Kota Makassar, hal ini disebabkan karena level aktivitas selain bermain game sedikit sehingga jumlah jam tidurnya dapat terpenuhi didukung teori chess mcdoole (2010) tentang mekanisme tidur memiliki 4 variabel utama yang mempengaruhi tidur: circadian Rhythm atau ritme suhu tubuh, melatonin dan cahaya matahari, level aktivitas, keterjagaan sebelumnya.

Menurut asumsi peneliti, dalam penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku lebih senang bermain *game online* dibandingkan tidur pada siang hari dan responden lebih sering menggunakan *game online* pada malam hari, sehingga waktu tidur berubah dikarenakan anak terlalu asyik dalam bermain *game online*. ketika anak keasyikan bermain game online hingga menyebabkan waktu tidur berubah dan tidak beraturan, maka hal ini dapat mengganggu konsentrasi saat belajar dan saat mengerjakan tugas. Pada saat anak bermain *game online* sehingga mereka lupa waktu dan melakukan aktivitas bermain *game online* hingga larut malam agar tidak ketinggalan bermain. Semakin lama penggunaan *game online* maka semakin terganggu pola tidurnya. Sebaliknya semakin rendah seseorang menggunakan *game online* maka semakin tidak terganggu pola tidurnya.

Kesimpulan

Mayoritas responden menggunakan *game online* dengan jangka waktu 3-4 jam dalam sehari sebanyak 17 responden. Mayoritas responden yang mengalami pola tidur terganggu sebanyak 33 responden. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa adanya hubungan lama penggunaan *game online* dengan pola tidur pada anak di SMP Negeri 16 Makassar dengan nilai $p : 0,007$ dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* kemaknaan $\alpha : 0,05$.

Saran

1. Bagi Responden
Para siswa diharapkan menjaga kesehatan, dianjurkan untuk mengontrol lama penggunaan *game online* dimalam hari untuk meminimalisir tingkat pola tidur terganggu.
2. Bagi SMP Negeri 16 Makassar
Berdasarkan hasil penelitian diatas diharapkan SMP Negeri 16 Makassar dapat melakukan sosialisasi kepada siswa-siswi dan orang tua mengenai pengetahuan serta memberikan penjelasan bahwa siswa-siswi agar lebih mengutamakan istirahat tidur dari pada bermain *game online*.
3. Bagi Peneliti
Dengan adanya penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti untuk menambah wawasan dalam upaya memberikan asuhan keperawatan pada pasien yang mengalami pola tidur terganggu. Penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan karena adanya keterbatasan penelitian. Oleh karena itu diharapkan untuk peneliti selanjutnya melengkapi kekurangan yang ada sehingga dapat dilanjutkan penelitian ini menjadi lebih baik.

Ucapan Terima Kasih

1. Sri Darmawan, selaku Ketua STIKES Nani Hasanuddin Makassar yang telah memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis.
2. Indra Dewi, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Nani Hasanuddin Makassar.
3. Susi Sastika Sumi, selaku Pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
4. Alfiah A, selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ratna, selaku staf P3M yang telah membimbing dan memberikan masukan dalam penerbitan jurnal ilmiah.

Referensi

- Azizah, Latifatul. 2018. "Hubungan Kebiasaan Bermain Games Online dengan Kualitas Tidur Remaja Kelas X". 15(40): 6–13.
- Faisal Asdar. 2018. "Post Operasi Laparatomi Di RSUD Labuang Baji Makassar Faisal Asdar". *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* 12(5): 509–13.
- Fasya, Hafizha, Ayu Friska Amelia, Satriawan, en Alfiana. 2017. "Pengaruh Game Online Terhadap Tingkat Agresivitas Anak-anak dan Remaja di Kota Makassar (Studi Kasus di Kecamatan Tallo)". *Hasanuddin Student Journal* 1(2): 127–34.
- Fitryasari, Rizki, Andhika Cahya Kharisma, en Diyan Rahmawati. 2020. "Online Games Addiction and the Decline in Sleep Quality of College Student Gamers in the Online Game Communities in Surabaya, Indonesia". *International Journal of Psychosocial Rehabilitation* 24(July): 2020.
- Hayati, Nila. 2020. "Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online pada Anak Usia Sekolah dengan Kebutuhan Istirahat dan Tidur di SD Negeri 010083 Kisaran Kabupaten Asahan". *Jurnal Kesehatan Global* 3(3): 116–22.
- Kemendes. 2018. "Bermain Game Online: Mengisi Waktu Luang, Bersenang-senang atau Ketergantungan".
- Kurniawan, Rama Nur. 2021. "Konstruksi Sosial Remaja Pecandu Game Online di Kota Makassar". *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion* 4(1): 110–15.
- Mikawati, Lenni Rukmini. 2018. "Hubungan Lama Bermain Game Dengan Jumlah Jam Tidur Pada Siswa SD Negeri Pannyykkokang 1 Kota Makassar". *Nursing Inside Community* 1(1): 7–12.
- Muhammad Basri, Baharuddin K, en Sitti Rahmatia. 2020. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar". *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* 15(1): 46–50.
- Nurdilla, Nesha, Arneliwati, en Veny Elita. 2018. "Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja". *JOM FKp* 5(2): 120–26.

Nurhaedah, Irmawartini &. 2017. *Metodologi Penelitian*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Palayukan, Safira Senggo. 2020. "Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Perubahan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Megarezky Makassar". *Nursing Inside Community* 2(2): 59–63. <http://180.178.93.169/index.php/nic/article/view/6/3>.

Santosa, N.A.& Sundari, L.P.R. 2018. "Hubungan antara durasi bermain game online dengan gangguan tajam penglihatan pada anak sekolah menengah pertama (SMP) di kota Denpasar". *E--Jurnal Medika* 7(8): 1–12.

Sari, Rita Puspa. 2020. "Pola Tidur pada Anak Usia 9-12 Tahun yang Bermain Game Online". *E-Journals.Umul.Ac.Id*: 97–102.

Suplig, Maurice. 2017. "Pengaruh Kecanduan Game Online Siswa JURNAL JAFFRAY, Vol. 15, No. 2, Oktober 2017 SMA Kelas X Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen Swasta Di Makassar". *Jurnal Jaffray* 15(2): 24.