

ABSTRAK

Nama : Koko Satria Andikha
Program Studi : Kedokteran
Judul Skripsi : Pengaruh Bermain Games Online Terhadap Kualitas Tidur
Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi
Angkatan 2023

Latar Belakang : *Games online* merupakan salah satu aktivitas yang banyak dilakukan oleh mahasiswa. Frekuensi dan durasi bermain *games online* yang tinggi, terutama pada malam hari, dapat menyebabkan waktu tidur menjadi lebih larut dan mempertahankan kondisi terjaga sehingga berpotensi memengaruhi kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bermain *games online* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023.

Metodologi : Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri dari 89 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023 yang memenuhi kriteria penelitian. Frekuensi dan durasi bermain *games online* diukur menggunakan kuesioner, sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan *Sleep Quality Scale* (SQS) yang terdiri dari 28 butir pertanyaan dengan rentang skor 0–84. Kualitas tidur dikategorikan menjadi baik dan buruk berdasarkan median skor SQS sebesar 35. Analisis bivariat dilakukan menggunakan *Fisher's Exact Test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ serta menggunakan *Prevalence Ratio* (PR) dan 95% *Confidence Interval* (CI).

Hasil : Sebagian besar responden memiliki frekuensi bermain *games online* kategori rendah, baik berdasarkan frekuensi harian sebesar 64,0% maupun frekuensi mingguan sebesar 67,4%. Durasi bermain *games online* kategori rendah sebesar 53,9%, sedangkan kategori tinggi sebesar 46,1%. Dari 89 responden, sebanyak 44 responden (49,4%) memiliki kualitas tidur baik dan 45 responden (50,6%) memiliki kualitas tidur buruk. Terdapat pengaruh yang bermakna antara frekuensi bermain harian dengan kualitas tidur dengan PR 3,75 (95% CI: 2,46–5,71; $p < 0,001$), frekuensi bermain mingguan dengan kualitas tidur dengan PR 4,38 (95% CI: 2,72–7,07; $p < 0,001$), serta durasi bermain dengan kualitas tidur dengan PR 9,37 (95% CI: 4,08–21,50; $p < 0,001$).

Kata Kunci : *games online*, pengaruh, frekuensi bermain, durasi bermain, kualitas tidur, mahasiswa kedokteran, *Sleep Quality Scale*.

ABSTRACT

Name : Koko Satria Andikha
Study Program : Medicine
Title : *The Effect of Online Gaming on Sleep Quality among Medical Students of the Faculty of Medicine, YARSI University, Class of 2023*

Background : Online gaming is one of the activities commonly undertaken by university students. High frequency and long duration of online gaming, particularly at night, may delay bedtime and maintain a state of wakefulness, potentially affecting sleep quality. This study aimed to determine the effect of online gaming on sleep quality among medical students of the Faculty of Medicine, YARSI University, Class of 2023.

Methodology : This study used an analytic observational design with a cross-sectional approach. The study sample consisted of 89 medical students of the Faculty of Medicine, YARSI University, Class of 2023 who met the research criteria. The frequency and duration of online gaming were assessed using a questionnaire, while sleep quality was measured using the Sleep Quality Scale (SQS) consisting of 28 items with a total score ranging from 0–84. Sleep quality was categorized as good or poor based on the median SQS score of 35. Bivariate analysis was performed using Fisher's Exact Test with a significance level of $\alpha = 0.05$, as well as Prevalence Ratio (PR) and 95% Confidence Interval (CI).

Result : Most respondents had a low category of online gaming frequency, both in terms of daily frequency (64.0%) and weekly frequency (67.4%). The proportion of respondents with a low gaming duration was 53.9%, while 46.1% had a high gaming duration. Of the 89 respondents, 44 (49.4%) had good sleep quality and 45 (50.6%) had poor sleep quality. There was a significant effect of daily gaming frequency on sleep quality, with a PR of 3.75 (95% CI: 2.46–5.71; $p < 0.001$), a significant effect of weekly gaming frequency on sleep quality, with a PR of 4.38 (95% CI: 2.72–7.07; $p < 0.001$), and a significant effect of gaming duration on sleep quality, with a PR of 9.37 (95% CI: 4.08–21.50; $p < 0.001$).

Keywords : online gaming, effect, gaming frequency, gaming duration, sleep quality, medical students, Sleep Quality Scale.