

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi karena bisa membuat perasaan tenang secara mental ataupun tenang secara fisik, juga meningkatkan kemampuan dan konsentrasi dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dua komponen utama dalam tidur yaitu kualitas tidur dan kuantitas tidur. Kualitas tidur adalah suatu kondisi yang dialami oleh seseorang sehingga mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya, sedangkan kuantitas tidur merupakan jumlah jam tidur normal yang diperlukan seseorang sesuai dengan kebutuhan tidurnya (Kemenkes, 2023).

Kurangnya waktu tidur akan mempengaruhi kesehatan, baik secara fisiologi maupun psikologi. Tidur yang buruk akan menyebabkan seseorang mudah lesu dan lelah dan kesehatan badannya akan menurun. Kualitas tidur juga akan menyebabkan seseorang mudah marah karena secara emosionalnya menjadi tidak stabil. Seseorang yang tidurnya kurang juga akan mengalami penurunan percaya diri, menjadi impulsif berlebihan serta menjadi semakin ceroboh (Savero et al., 2023).

Masalah tidur akan mempengaruhi kemampuan tubuh karena tidur merupakan kebutuhan mendasar bagi setiap orang. Selama tidur, akan terjadi perbaikan tingkat gerakan normal dan keseimbangan normal diantara bagian sistem saraf dan terjadinya perbaikan saraf dan terjadinya perbaikan serta berlangsungnya proses biologis yang umum pada semua individu. Apabila kualitas tidur seseorang buruk akan menyebabkan gangguan fisiologis dan psikologis, misalnya merasa lelah, mudah mengantuk, dan penurunan. *Games online* menyebabkan remaja menjadi tergantung atau terus-menerus bermain *games*, menyebabkan waktu tidur, pola tidur yang berantakan hanya untuk bermain *games online* (Yuliawati, 2022).

Bermain *games online* dalam waktu yang lama merupakan salah satu variabel yang mempengaruhi tidak terpenuhinya kebutuhan tidur remaja. Remaja atau anak usia sekolah dianggap lebih berkelanjutan dan tidak berdaya terhadap penggunaan *games online* (Yuliawati, 2022).

Remaja yang memiliki sikap ketergantungan bermain *games online* memiliki masalah dengan kualitas tidur dan waktu tidur, dimana kualitas tidurnya lebih buruk dan lama tidur lebih terbatas dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki sikap ketergantungan terhadap *games online* (Mais et al., 2020).

Games merupakan salah satu kegiatan rekreasi tanpa memandang budaya, usia, dan jenis kelamin, terutama sejak perkembangan internet. Games dapat dilakukan secara *online* maupun *offline*. *Games offline* adalah *games* yang dilakukan tanpa terhubung dengan jaringan internet sedangkan *games online* adalah *games* yang dimainkan melalui jaringan internet (Lumban Siantar, 2023).

Lebih dari setengah masyarakat dunia kini telah terhubung dengan internet. Perkembangan internet yang sangat pesat menyebabkan *games online* lebih banyak dipilih oleh remaja karena fitur yang beraneka ragam dan banyaknya jenis *games online* yang ditawarkan (Lumban Siantar, 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Bermain *Games Online* Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2023”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah. Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2023 yang Bermain *Games Online* belum ada penelitiannya oleh sebab itu peneliti tertarik untuk menelitinya.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana Frekuensi dan Durasi Bermain *Games Online* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2023?
2. Bagaimana Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2023?
3. Bagaimana Pengaruh Bermain *Games Online* Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2023?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk Mengetahui apakah Terdapat Pengaruh Bermain *Games Online* Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2023.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Untuk Mengetahui Frekuensi dan Durasi Bermain *Games Online* Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2023.
2. Untuk Mengetahui Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2023.
3. Untuk Mengetahui Pengaruh Bermain *Games Online* Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2023.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2023 tentang pentingnya mengatur waktu bermain *Games Online* agar tidak terjadi penurunan kualitas tidur.

2. Peneliti

Sebagai bahan masukan untuk melakukan identifikasi Pengaruh Bermain *Games Online* Terhadap Kualitas Tidur sehingga menjadi acuan apabila peneliti-peneliti selanjutnya ingin mengetahui lebih lanjut Pengaruh Bermain *Games Online* Terhadap Kualitas tidur.

3. Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bahan bacaan untuk mengetahui dan menangani potensi Pengaruh *Games Online* Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi.