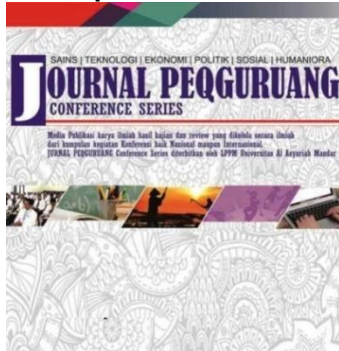


Graphical abstract



DAMPAK *GAME ONLINE* PADA DI SMA NEGERI 2 POLEWALI

¹Agustinus Pappang, ²Muhammad Anwar, ³Sitti Sohorah.
^{1,2,3}Kesehatan Masyarakat, Universitas Al Asyariah
Mandar.

*Corresponding author
oktovianusagus@gmail.com

Abstract

The research objective to be achieved in this study is to find out and describe "The Impact of Online Games on Adolescent Hypertension at SMA Negeri 2 Polewali. This study uses a qualitative method. This research instrument uses observation and interview instruments as well as documentation techniques. The data analysis techniques for this research are data reduction, data presentation, and verification or drawing conclusions.

The results of this research relate to the research problem which seeks to reveal and describe the impact of online games on adolescent hypertension at Polewali 2 Public High School, namely: (1) adolescents (students) have experienced symptoms of addiction to playing online games; (2) teenagers (students) have difficulty controlling the urge to always play online games; (3) feeling tense or anxious if you cannot play (triggering headaches and dizziness which can lead to symptoms of hypertension); (4) teenagers (students) spend excessive time playing online games; (5) Of the 45 students, only a small portion had symptoms of hypertension at SMA Negeri 2 Polewali, Polewali, although most were addicted to playing online games.

Keywords: Online Games, Hypertension, Teenagers

Abstrak

Adapun masalah dalam penelitian ini, yaitu "Bagaimana dampak *game online* pada remaja di SMA NEGERI 2 POLEWALI?" dan tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini untuk mengetahui dan mendeskripsikan "Dampak *Game Online* Terhadap Hipertensi Remaja di SMA Negeri 2 Polewali. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Instrumen penelitian ini menggunakan instrument observasi dan wawancara serta teknik dokumentasi. Teknik analisis data penelitian ini adalah reduksi data, penyajian data, dan verifikasi atau penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian ini yang berkaitan dengan masalah penelitian yang berusaha mengungkapkan dan mendeskripsikan dampak game online terhadap hipertensi remaja di SMA Negeri 2 Polewali, yaitu: (1) remaja (peserta didik) telah mengalami gejala kecanduan bermain game online; (2) remaja (peserta didik) kesulitan untuk mengendalikan dorongan untuk selalu bermain game online; (3) perasaan tegang atau gelisah jika tidak bisa bermain (memicu sakit kepala dan pusing yang mengarah pada gejala hipertensi); (4) remaja (peserta didik) menggunakan waktu yang berlebihan untuk bermain game online; (5) dari 45 peserta didik sebagian kecil saja yang memiliki gejala hipertensi di SMA Negeri 2 Polewali, Polewali walaupun sebagian besar telah kecanduan bermain game online.

Kata Kunci : Game Online, Hipertensi, Remaja

Article history

DOI: <http://dx.doi.org/10.35329/jp.v7i1>

Received : 2024-07-29 | Received in revised form : 2025-05-20 | Accepted : 2025-05-26

1. PENDAHULUAN

Game online adalah game yang dapat dimainkan secara bersamaan oleh beberapa orang melalui jaringan komunikasi online. Kemajuan teknologi komputer tidak bisa dipisahkan dari perkembangan game online. Ledakan game online merupakan cerminan betapa cepatnya jaringan komputer, yang dulunya kecil (jaringan lokal), berkembang menjadi Internet dan terus berlanjut hingga saat ini. (Kustiawan, A. A., 2019)

Salah satu masalah kesehatan paling berbahaya di dunia adalah tekanan darah tinggi karena merupakan faktor risiko utama penyakit yang berhubungan dengan jantung seperti hipertensi, gagal jantung, gagal ginjal, stroke, dan penyakit tidak menular, yang pada tahun 2016 menduduki peringkat teratas. penyebab kematian di seluruh dunia. (WHO, 2018).

Salah satu masalah kesehatan paling berbahaya di dunia adalah tekanan darah tinggi karena merupakan faktor risiko utama penyakit yang berhubungan dengan jantung seperti hipertensi, gagal jantung, gagal ginjal, stroke, dan penyakit tidak menular, yang pada tahun 2016 menduduki peringkat teratas. penyebab kematian di seluruh dunia. (Notoatmodjo, 2012).

Game online merupakan sebuah dunia teknologi hiburan yang memanfaatkan akses internet baik pada komputer maupun smartphone dan dapat menghubungkan pemain dari seluruh dunia dengan permainan yang dimainkan. Game online memberikan dampak positif bila dimainkan tanpa mengganggu aktivitas pendidikan atau pekerjaan (waktu luang). Itu sendiri menyenangkan dan juga bisa menghibur. Jika Anda kecanduan game, terlalu sering bermain game online akan berdampak negatif pada aktivitas yang lebih penting atau hal-hal seperti pendidikan dan pekerjaan. (Krista Surbakti, 2017).

Di masa mudanya, 33% dari mereka bermain game online setiap hari, dan hal ini masih mengkhawatirkan: 7% dari mereka bermain hampir 30 jam seminggu. Dampak jangka panjang yang signifikan dari lebih dari 30 jam waktu luang setiap minggunya, terutama terhadap peningkatan perkembangan sosial, kesejahteraan, dan peluang pendidikan kaum muda (Marlianti, 2015).

Faktor yang mempengaruhi remaja antara lain iklan yang menarik di televisi dan media sosial. Gadget tersebut juga menampilkan fitur-fitur menarik dan kecanggihan gadget. Jika faktor-faktor ini tidak dikendalikan dan tidak ada perubahan ke depannya, maka akan berdampak signifikan terhadap penggunaan gadget oleh remaja. (Rosmawati, R., Anwar, M., & Liliandriani, A., 2020).

Dengan mengukur tekanan darah sebagai bagian dari pemeriksaan kesehatan rutin pada remaja, akan dimungkinkan untuk mengidentifikasi hipertensi tanpa gejala yang signifikan akibat penyakit yang tidak diketahui dan mengkonfirmasi klaim bahwa hipertensi ringan sering terjadi pada remaja.. (Saing, J. H., 2016).

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian kuantitatif diartikan sebagai pendekatan penelitian yang menggunakan pengukuran numerik atau data kuantitatif untuk menggambarkan, menjelaskan, dan menilai hubungan antar variabel yang diteliti (Sugiyono, 2020). Fokus metode ini adalah pengumpulan data yang dapat diukur secara kuantitatif dan melakukan analisis statistik untuk mendapatkan

hasil yang dapat diverifikasi secara objektif. Metode penelitian kuantitatif sering digunakan dalam ilmu-ilmu sosial untuk mengidentifikasi pola, tren, dan hubungan antar variabel dalam populasi yang lebih besar. Penelitian survey dengan menggunakan satu pendekatan yaitu, pendekatan cross sectional. (Bimban, T., & Sohorah, S. 2024)

Metode penelitian kuantitatif digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur kualitas pelayanan yang diberikan oleh Puskesmas Binuang dan kepuasan pasien rawat inap secara numerik, serta untuk mengetahui hubungan keduanya dengan menggunakan analisis statistik. Untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen, penelitian ini menggunakan desain studi korelasional.

Waktu Dan Tempat

Penelitian ini dilakukan di SMAN 2 Polewali dan dilaksanakan mulai pada bulan Mei 2024 sampai dengan Bulan Juli 2024.

Informan Penelitian

Subyek wawancara dipilih dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik terfokus yang disebut "metode sampel", yang melibatkan pemilihan subjek wawancara berdasarkan serangkaian kriteria yang mencakup orang-orang yang mengetahui keadaan objek penelitian atau biasanya dipilih untuk memberikan informasi tentang objek penelitian, seperti serta orang-orang dengan latar belakang luas di bidangnya yang dapat memberikan latar belakang penelitian. Penelitian dilakukan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan studi pustaka. (Nurul Ismi & Akmal, 2020).

Populasi dan sampel

Dalam konteks penelitian, populisme mengacu pada keseluruhan kelompok, objek, atau kajian individu yang menjadi subjek kajian atau penelitian saat ini. Populasi ini dapat terdiri dari manusia, hewan, atau peristiwa sejarah yang mempunyai kesamaan ciri atau atribut yang relevan dengan penelitian yang dilakukan. Populasi merupakan dasar bagaimana suatu sampel diambil dan bagaimana kesadaran umum terhadap suatu fenomena dihasilkan (Sugiyono, 2018). Sebaliknya Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih untuk observasi atau analisis dalam suatu penelitian tertentu. Sampel dipilih untuk mengatur karakteristik populasi secara global. Dengan menggunakan sampel, peneliti dapat memperoleh data yang sesuai untuk dianalisis dan diinterpretasikan tanpa harus menghabiskan banyak waktu, uang, atau tenaga untuk mengumpulkan data dari seluruh populasi. Pemilihan sampel yang tepat dan representatif sangat penting untuk menjamin validitas temuan penelitian.

Pengumpulan Data

Metode Wawancara

Wawancara: Dari sudut pandang epistemologis, format tanya jawab. Secara terminologis, wawancara adalah jenis komunikasi di mana satu pihak meminta informasi dari pihak lain sementara pihak lain mengajukan pertanyaan tentang tujuan tertentu.

Sebaliknya, wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner bentuk bebas, atau kombinasi antara kuesioner bentuk bebas dan wawancara lembar kerja. Pewawancara hanya mengikuti pedoman dalam wawancara ini, memberikan

jawaban yang sesuai atas pertanyaan yang diajukan. Sehingga peneliti dapat memperoleh data yang dapat diandalkan dan fokus pada permasalahan yang diteliti mengenai pengaruh game online terhadap tekanan darah pada remaja yang mengalami ketergantungan.

Dalam pengumpulan data penelitian melalui teknik wawancara digunakan alat perekam, kamera, alat tulis, buku catatan, dan alat bantu lainnya.

Observasi

Observasi adalah pengamatan langsung di lapangan terhadap dampak dan pengaruh yang akan diteliti yang bertujuan untuk mengkaji sumber data yang di perlukan.

Maka peneliti terjun langsung kelapangan melakukan observasi awal sebagai sumber data dalam penelitian. Sehingga mendapat gambaran umum dan situasi dilokasi yang akan di teliti. Data yang di dapat oleh peneliti pada observasi awal yang dilakukan bahwa sanya Game Online menjadi dampak pengaruh terhadap hipertensi remaja yang ada di SMA NEGERI 2 POLEWALI

Dokumentasi

Dokumentasi merupakan sumber utama yang berguna untuk analisis. Dokumentasi adalah suatu metode pengumpulan data kuantitatif dari sejumlah besar data yang terkandung dalam bahan-bahan yang membentuk dokumentasi. Mayoritas bisa berupa surat, catatan, foto, video, dan jenis lainnya.

Teknik Analisis Data

Dalam melakukan analisis data pada penelitian ini, peneliti menggunakan analisis univariat yang bertujuan untuk mengkarakterisasi karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmodjo, 2020). Analisis univariat dilakukan untuk melihat data deskriptif atau data mengenai proporsi variabel independen dan dependen. Dalam penelitian ini Chi-square digunakan untuk analisis bivariat untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara dua variabel berdasarkan data skala nominal dan ordinal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

SMA Negeri 2 Polewali berlokasi di Kecamatan Polewali, Kabupaten Polewali Mandar, Provinsi Sulawesi Barat. Kurikulum yang digunakan adalah kurikulum merdeka. Dalam melakukan observasi lingkungan di SMA Negeri 2 Polewali terkait tempat bermain game online peserta didik, ditemukan beberapa aspek yang perlu diperhatikan. Pertama, ruang tempat bermain *game online* memiliki luas sekitar 50 meter persegi dengan pencahayaan yang cukup dari lampu langit-langit. Namun, intensitas pencahayaan kurang optimal di beberapa sudut ruangan. Kondisi ini dapat mempengaruhi kenyamanan pengguna dalam bermain *game* dan kesehatan visual mereka. Tempat yang sering digunakan oleh peserta didik untuk bermain *game online* adalah ruang kelas (utama), selanjutnya adalah kantin, dan pekarangan sekolah.

Kedua, tingkat kebisingan di ruangan tempat bermain *game online* tergolong tinggi karena adanya suara permainan yang diputar dari speaker dan interaksi verbal antar pemain. Kondisi ini dapat mengganggu konsentrasi pengguna dan menyebabkan kelelahan atau stres akustik, terutama jika mereka berada di ruangan untuk waktu yang lama. Kondisi yang membuat kelas bising juga adalah dari pemain

yang sering berteriak dengan kata-kata kasar/sarkastik sesuai dengan *game* yang dimainkan. *Game* yang sering dimainkan adalah *mobile legend* dan *fire*. Biasanya peserta didik rata-rata bermain *game online* sekitar 30 menit bahkan hingga 1-2 jam (bolos dalam pembelajaran).

Ketiga, ventilasi udara di dalam ruangan tergolong kurang optimal. Meskipun terdapat beberapa jendela yang dapat dibuka, aliran udara yang masuk terbatas sehingga udara di dalam ruangan terasa kurang segar. Kondisi ini dapat menyebabkan penumpukan panas dan kelembaban di dalam ruangan, yang berpotensi meningkatkan risiko ketidaknyamanan fisik dan gangguan kesehatan seperti sesak napas atau iritasi mata.

Keempat, tidak terdapat satu unit pun pendingin udara di ruangan kelas peserta didik yang gunakan bermain *game online*. Mengingat luas ruangan tentu juga dapat menjadi pemicu menurunnya kesehatan peserta didik sebab udara yang tidak segar apalagi setelah menjelang siang hari. Hal ini juga dapat meningkatkan risiko kelelahan atau ketidaknyamanan fisik bagi pengguna.

Kelima, Kedelapan, jaringan Wi-Fi yang tersedia di sekolah, namun tidak diperuntukkan kepada peserta didik. hal tersebut disebabkan oleh kondisi yang menambah jumlah peserta didik bermain *game online* bahkan saat pembelajaran berlangsung.

Keenam, tidak terdapat kamera pengawas yang dipasang di sudut ruangan untuk memantau aktivitas pengguna. Hal ini perlu dipertimbangkan untuk memantau aktivitas peserta didik saat sedang belajar dan istirahat ketika berada di dalam ruang kelas.

Berdasarkan hasil observasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa kondisi ruang kelas peserta didik tidak didukung oleh sarana untuk membatasi dan mengawasi peserta didik ketika belajar dan bermain *game online* di dalam kelas maupun di luar kelas. Hal tersebut memberikan dampak negatif bagi peserta didik terutama untuk kesehatan mata, konsentrasi, detak jantung, pernapasan, hingga berakhir pada hipertensi.

Dalam penelitian ini, hasil wawancara dengan peserta didik menunjukkan adanya dampak signifikan dari kecanduan *game online* terhadap remaja. Diskusi mengenai dampak kecanduan *game online* pada remaja akan dibahas secara mendalam dalam subbab ini, dengan merujuk pada teori-teori yang relevan.

4. SIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan mendeskripsikan pengaruh game online terhadap tekanan darah pada remaja di SMA Negeri 2 Polewali, sehingga: Remaja (Siswa) mengalami gejala kebutuhan kompulsif terhadap game online; mereka kesulitan mengendalikan keinginan untuk bermain game tanpa henti; mereka merasa cemas atau depresi ketika tidak bisa bermain (yang dapat menyebabkan sakit kepala dan kejang serta menyebabkan gejala hipertensi); mereka bermain game online untuk waktu yang lama; hanya sebagian kecil dari empat puluh lima siswa SMA Negeri 2 Polewali, Polewali, yang menunjukkan gejala tekanan darah, padahal mayoritas dari mereka adalah obsesif gamer.

DAFTAR PUSTAKA

- Bimban, T., & Sohorah, S. (2024, January). Hubungan Kebiasaan Makan dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar. In *Journal Pegguruang: Conference Series* (Vol. 5, No. 1, pp. 413-417).
- Ismi, N., & Akmal, A. (2020). *Dampak Game Online Terhadap Perilaku Peserta didik Di Lingkungan SMA Negeri 1 Bayang. Journal of Civic Education, 3(1), 1-10.*
- Kustiawan, A. A., Or, M., Utomo, A. W. B., & Or, M. (2019). *Jangan suka game online: Pengaruh game online dan tindakan pencegahan.* Cv. Ae Media Grafika
- Marlianti, D. (2015). Hubungan kecanduan bermain game online dengan pola tidur dan motivasi belajar anak usia 10-12 tahun di SD Mattoangin 2 Kecamatan Mariso kota Makassar. *Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.*
- Notoatmodjo, Soekijo. 2012. Promosi kesehatan Dan Perilaku Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo S. (2020). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Rosmawati, R., Anwar, M., & Liliandriani, A. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget terhadap Kualitas Tidur Remaja di SMK Soeparman Wonomulyo. *Journal Pegguruang, 1(1), 1-5.*
- Surbakti, K. (2017). *Pengaruh Game Online Terhadap Remaja. Jurnal Curere, 1(1)*
- Saing, J. H. (2016). Hipertensi pada remaja. *Sari Pediatri, 6(4), 159-65.*
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- WHO. 2018. Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2016. Geneva: World Health Organization