

Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kelelahan Fisik Pada Mahasiswa STIKES PHI

Muhammad Irfan¹, Elwindra², Rina Veronica³

The Relationship Between Addiction to Playing Online Games and Physical Fatigue in Students at STIKes PHI

Email:¹irfanmuhammad5570@gmail.com,²elwindra@gmail.com,³riena.veronica@gmail.com

ABSTRAK

Game online atau bisa disebut *online games* adalah game yang dimainkan melalui jaringan sejak beberapa tahun terakhir, game online berkembang dengan begitu pesat dan dengan mudah dapat ditemukan di tengah masyarakat kita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan bermain game online dengan kelelahan fisik pada mahasiswa STIKes PHI.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode analitik menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret-September 2024 di STIKes PHI Bekasi. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa STIKes PHI yang berjumlah 170 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 63 mahasiswa. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan game online dengan kelelahan fisik (*P Value* 0,00). Berdasarkan hasil penelitian dianjurkan bagi mahasiswa untuk melakukan kegiatan yang positif seperti mengikuti organisasi, melakukan hobi/olahraga yang lebih bermanfaat.

Kata Kunci: Game Online, Kelelahan Fisik

ABSTRACT

Online games or can be called online games are games that have been played over the network since the last few years, online games have developed so rapidly and can easily be found in our society. This study aims to determine the relationship between addiction to playing online games and physical fatigue in STIKes PHI students.

*This study is a quantitative descriptive study with an analytical method using a cross-sectional approach. The study was conducted in March-September 2024 at STIKes PHI Bekasi. The population of this study was all STIKes PHI students totaling 170 students. The sample in this study was 63 students. Data analysis used in this study was univariate and bivariate analysis using Chi Square. The results of the study showed that there was a significant relationship between online game addiction and physical fatigue (*P Value* 0.00). Based on the research results, it is recommended for students to carry out positive activities such as joining organizations, doing hobbies/sports that are more useful.*

Keywords: Online Games, Physical Fatigue

¹Alumni Prodi S1 Kesehatan Masyarakat STIKes PHI

^{2,3}Dosen Prodi S1 Kesehatan Masyarakat STIKes PHI

PENDAHULUAN

Dalam era dunia tanpa batas ini, internet yang selama ini kita ketahui hanya untuk *browsing*, *e-mail*, *chatting* ternyata sekarang sering digunakan oleh mahasiswa untuk bermain *game* yang lebih dikenal dengan game online. Game online atau bisa disebut *online games* adalah game yang dimainkan melalui jaringan (LAN atau internet). Game ini tidak pernah lepas dari perkembangan teknologi komputer dan jaringan komputer, karena game tersebut memiliki spesifikasi yang harus dimiliki komputer dan jaringan istilah permainan disini adalah permainan elektronik yang menggunakan media komputer atau mesin konsol industri game juga sudah merambat ke banyak negara di dunia termasuk negara berkembang. Game online diminati segala kalangan usia, berdasarkan penelitian di Amerika, 70% remaja bermain game online personal computer dan 65% di antara mereka adalah pemain game online personal computer yang menetap (Lestari, 2018) dalam (Aran & Elwindra, 2021).

Game online diminati segala kalangan usia, berdasarkan penelitian di Amerika, 70% remaja bermain game online personal computer dan 65% di antara mereka adalah pemain game online *personal computer* yang menetap. Penyimpangan yang telah dilakukan oleh seseorang akibat dari game online yaitu perilaku yang agresif, perilaku agresif pada seseorang dapat muncul dari beberapa faktor eksternal salah satunya ialah pengaruh dari unsur lingkungan seperti kecanduan game. Meningkatnya game adegan konten kekerasan melahirkan kecemasan akan pengaruh negatif bagi pemainnya khususnya remaja. (Lestari, 2018) dalam (Aran & Elwindra, 2021).

Ada juga pemain yang bisa sampai tidak makan, tidur, ataupun mandi, hanya untuk bermain *game online* (Young 2009). Berdasarkan data yang dirilis Sukirno (2020) melalui Aline.id, jumlah pemain game online tahun 2020 diprediksi naik dari 23,7 juta orang pada tahun 2019 menjadi 28,1 juta orang pada tahun 2020. Sementara data yang ditulis oleh Vika Azkiya Dihni (Januari 2022) melalui We

Are Social, Filipina berada pada urutan pertama di dunia dengan persentase pengguna internet bermain video game sebesar 96,4% atau 964.000.000 orang. Indonesia menjadi urutan ke-tiga di dunia dengan persentase pengguna internet bermain video game sebesar 94,5% atau 263.420.981 orang. Di Indonesia remaja usia 15-18 tahun yang mengalami kecanduan game online sebesar 77,5% atau 887.003 remaja putra dan 22,5% atau 241.989 remaja putri (Gurusinga, 2021) dalam (Fembi et al., 2022).

Seorang yang memiliki kebiasaan bermain game, beresiko mengalami stres, kerusakan mata, maag, dan kelelahan fisik. Pada perkembangan kepribadiannya, anak bisa menjadi agresif hingga melakukan tindakan kekerasan dalam hubungannya dengan keluarga atau masyarakat. Sedangkan dalam pendidikannya, anak yang suka bermain game online memiliki masalah konsentrasi saat menerima pelajaran (Pratiwi, 2012) dalam (Lapa & Veronica, 2023). Di dalam hal yang dinamakan games terkandung hal yang namanya story, alur cerita yang biasanya terjalin dari berbagai masalah didalamnya yang harus diselesaikan oleh sang anak bila ingin menyelesaikan game online. Perkara seperti ini dapat menyebabkan ketika sedang berada di kelas namun pikiran mereka berada di game yang belum ditamatkan semalam. Selain itu, gangguan berupa radiasi yang ditimbulkan dari penggunaan personal computer dan berbagai alat elektronik lain seperti televisi, play station, dan lain-lain juga mengganggu proses belajar mereka secara fisik seperti gangguan pada mata, kelelahan fisik dan sebagainya.

Para ahli telah banyak mengemukakan mengenai definisi kelelahan. Secara umum semua definisi menunjukkan bahwa akibat dari kelelahan adalah berupa gangguan negatif yang akan diterima tenaga kerja. Menurut *Occupational Safety and Health* (2003) dalam (Marif, 2013) kelelahan merupakan penurunan sementara atau ketidakmampuan, kurangnya keinginan dalam menanggapi suatu kondisi atau situasi dikarenakan aktivitas mental atau

fisik yang berlebih. Dengan kelelahan fisik, otot seseorang tidak dapat melakukan kegiatan apapun semudah seperti sebelumnya dan dengan kelelahan mental seseorang tidak dapat memusatkan pikiran seperti sebagaimana mestinya (Spiritia, 2004) dalam dalam (Marif, 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hardiansya et al., 2023) bahwa ada pengaruh antara kategori usia dengan keluhan kelelahan fisik remaja awal diperoleh bahwa ada sebanyak 16 (59.3%) yang kelelahan. Sedangkan diantara remaja akhir yang kelelahan sebanyak 35 (85.4%). Hasil uji Chi Square diperoleh nilai $p=0.015$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan proporsi kejadian keluhan kelelahan fisik diantara remaja awal dan remaja akhir (bisa juga kesimpulannya: ada pengaruh yang signifikan antara usia dan keluhan kelelahan fisik). Kelelahan merupakan gejala yang wajar dialami oleh setiap orang yang diakibatkan oleh faktor psikis maupun fisik (Santoso, 2004). dalam (Amelia Marif 2013) Disamping itu banyak penelitian yang menunjukkan bahwa faktor individu seperti umur, pendidikan, massa kerja, dan status gizi mempunyai hubungan terhadap terjadinya kecelakaan kerja. Faktor individu seperti umur dan status seseorang

mempunyai hubungan yang signifikan terhadap terjadinya kelelahan.

METODE

Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian Kuantitatif analitik dengan desain koleratif. Penelitian analitik data ini dilakukan terhadap sekumpulan objek dan dalam rangka waktu tertentu yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan dan kekelahan game online Pada Mahasiswa STIKes PHI pendekatan yang gunakan pada desain penelitian ini adalah *Cross Sectional study* dimana pengambilan data hanya dilakukan sekali saja pada setiap responden (Notoatmodjo, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa-mahasiswi di STIKes PHI tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 170 orang, sedangkan sampel yang digunakan berjumlah 63 orang. waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret sampai Juni tahun 2024.

Teknik pengolahan data antara lain: *editing* (pengeditan), *coding data* (pengkodean), *tabulating*, dan *entry data* (memasukkan data). Program yang digunakan untuk manajemen data adalah program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Durasi Bermain Game, dan Kecanduan Bermain Game Mahasiswa di STIKes PHI Tahun 2024

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	38,1
Perempuan	39	61,9
Total	63	100
Umur	n	%
17-19	22	35
20-23	36	57,1
24-27	5	7,9
Total	63	100
Durasi Bermain Game	n	%

0-1 jam	12	19
1-2 jam	17	27
2-3 jam	31	49,2
3-4 jam	3	4,8
Total	63	100
Kecanduan Bermain Game	n	%
Rendah	20	31,7
Sedang	43	68,3
Total	63	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin yang terbanyak adalah perempuan sebanyak 39 orang (38,1%), berdasarkan umur terbanyak yaitu umur 20-23

Tahun sebanyak 36 orang (57,1%), berdasarkan durasi bermain game yaitu antara 2-3 jam sebanyak 31 orang (49,2%), dan berdasarkan kecanduan bermain game online yaitu sedang sebanyak 43 orang (68,3%).

Tabel 2. Gambaran Kelelahan Fisik Mahasiswa di STIKes PHI Tahun 2024

Kelelahan Fisik	n	%
Rendah	20	31,7
Sedang	43	68,3
Total	63	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa gambaran kelelahan fisik mahasiswa

terbanyak yaitu sedang dengan jumlah 43 orang (68%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Jenis Kelamin dengan Kelelahan Fisik Mahasiswa di STIKes PHI Tahun 2024

Jenis kelamin	Kelelahan fisik				Total		P-Value
	Rendah		Sedang				
	n	%	n	%	n	%	
Laki-laki	1	4,2	23	95,8	24	100	0,00
Perempuan	19	48,7	20	51,3	39	100	
Total	20	31.7	43	68,3	63	100	

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa jumlah responden laki-laki dengan kelelahan fisik 23 (95,8%), yang tidak lelah 1 (4,5%). Responden perempuan yang lelah 19 (48,7%), yang tidak lelah 20 (51,3%). Hasil uji statistik didapatkan *p-value* sebesar 0,00 ($>0,05$), artinya ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kelelahan fisik pada mahasiswa STIKes Persada Husada Indonesia.

Dapat dilihat bahwa mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki cenderung mengalami kelelahan sedang (95,8%) dibandingkan dengan perempuan yang cenderung dengan kelelahan rendah (51,3%).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hardiansya et al., 2023). Hasil uji Chi Square diperoleh nilai $p=0.289$ maka dapat disimpulkan tidak

ada perbedaan proporsi kejadian keluhan kelelahan fisik diantara laki-laki dan perempuan (bisa juga kesimpulannya : tidak ada pengaruh yang signifikan antara jenis kelamin dan keluhan kelelahan fisik). Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR = 0.541

artinya laki-laki mempunyai odds lebih tinggi untuk keluhan kelelahan fisik dibanding perempuan, dengan kata lain; “laki-laki mempunyai peluang atau kesempatan untuk keluhan kelelahan 0.541 kali lebih besar dibandingkan perempuan”.

Tabel 4. Hubungan Umur dengan Kelelahan Fisik Mahasiswa di STIKes PHI Tahun 2024

Umur (tahun)	Kelelahan fisik				Total		P-Value
	Rendah		Sedang				
	n	%	n	%	n	%	0,05
17-20	13	59,1	9	40,1	22	100	0,01
20-33	7	19,4	29	80,6	29	100	
23-27	0	0	5	100	5	100	
Total	20	31,1	43	68,3	63	100	

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa umur 17-20 tahun yang tidak lelah 13(59,1%) yang lelah 9 (40,1%), umur 20-13 tahun yang tidak lelah 7(19,4%) yang lelah 29 (80,6%), umur 23-27 tahun yang tidak lelah 0 (00%) yang lelah 5 (100%), Hasil uji statistik didapatkan *p-value* sebesar 0,001 ($> 0,05$), artinya ada hubungan yang signifikan antara umur dengan kelelahan fisik pada mahasiswa STIKes Persada Husada Indonesia. Dapat dilihat bahwa mahasiswa dengan umur yang lebih tua cenderung mengalami kelelahan sedang (100,0%) dibandingkan dengan mahasiswa yang berumur lebih muda dengan kelelahan rendah (59,1%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Amin et al., 2019) yang menunjukkan bahwa hubungan

signifikan antara umur dengan kelelahan fisik pada PT. Pelabuhan Indonesia IV (Persero) Cabang Bitung dari Universitas Sam Ratulangi Manado 2019 dengan *P = value* 0,000. Pekerja yang berumur diatas 35 tahun memiliki kelemahan pada saat melakukan pekerjaan dengan temperatur panas dibandingkan dengan pekerja yang lebih muda. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tua umur seseorang, maka akan semakin besar tingkat kelelahan yang dirasakan. Pemikiran terkini menekankan bahwa fenomena dasar adanya penuaan adalah hilangnya fungsi otot, terjadinya penurunan curah jantung, dan hilangnya kapasitas aerobik sehingga hal tersebut menurunkan kapasitas kerja seseorang (Brigert 2006) dalam (Sinanto et al., 2021).

Tabel 5. Hubungan Durasi Bermain Game dengan Kelelahan Fisik Mahasiswa di STIKes PHI Tahun 2024

Durasi Bermain Game (jam)	Kelelahan fisik				Total		P-Value
	Rendah		Sedang				
	n	%	n	%	n	%	0,05
0-1	10	83,3	2	16,7	12	100	0,001
1-2	5	29,4	12	70,6	27	100	
2-3	5	16,1	26	83,9	31	100	
3-4	0	0,0	3	100	3	100	
Total	20	31,1	43	68,3	63	100	

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa bermain game dengan durasi 0-1 jam yang merasa tidak lelah 10(83,3%) yang lelah 2(16,7%) yang bermain durasi game 1-2 jam tidak lelah 5 (29,4%) yang lelah 12 (70,6%) yang bermain game durasi 2-3 jam tidak lelah 5 (16,1%) yang lelah 26(83,9%) bermain game durasi 3-4 jam tidak lelah 0(0,0%) yang lelah 3 (100%). Hasil uji statistik didapatkan *p-value* sebesar 0,01(>0,05), artinya ada hubungan yang signifikan durasi bermain game dengan kelelahan fisik pada mahasiswa STIKes Persada Husada Indonesia. Dapat dilihat bahwa mahasiswa dengan durasi bermain game online lebih lama cenderung mengalami kelelahan fisik yang lebih/sedang (100,0%) dibandingkan dengan yang bermain game online dengan durasi rendah (83,3%).

Penelitian Edrizal (2018) dalam (Sinanto et al., 2021) bahwa dampak yang timbul karena kecanduan bermain game online tersebut menghabiskan banyak waktu di depan komputer atau internet cafe dengan durasi panjang, lupa belajar waktu, dan kurangnya perhatian terhadap kondisi kesehatan tubuh mereka. Penelitian Ghuman dan Griffiths (2012) dalam (Sinanto et al., 2021) menyatakan bahwa gangguan permainan menghasilkan efek berbahaya, salah satunya adalah kesehatan. Selain itu, penelitian mengatakan demikian seseorang yang kecanduan game online mempunyai kelemahan sistem kekebalan tubuh karena kurangnya aktivitas fisik, kurang tidur, dan sering makan larut malam.

Tabel 6. Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kelelahan Fisik Mahasiswa di STIKes PHI Tahun 2024

Kecanduan Bermain Game Online	Kelelahan fisik				Total		<i>P-Value</i>
	Rendah		Sedang				
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	20	100	0	0	20	100	0,00
Sedang	0	0	43	100	43	100	
Total	20	31.7	43	68,3	63	100	

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa mahasiswa dengan kecanduan bermain game online rendah semua mengalami kelelahan fisik rendah sebanyak 20 orang (100,0%), sedangkan mahasiswa dengan kecanduan bermain game online sedang/tinggi semua mengalami kelelahan fisik sedang/tinggi sebanyak 43 orang (100%). Hasil uji statistik didapatkan *p-value* sebesar 0,00 (>0,05), artinya ada hubungan yang signifikan kecanduan bermain game dengan kelelahan fisik pada mahasiswa STIKes Persada Husada Indonesia. Dapat dilihat bahwa mahasiswa dengan kecanduan bermain game online yang lebih tinggi/sedang (100,0%) cenderung mengalami kelelahan fisik lebih tinggi/sedang dibandingkan dengan mahasiswa dengan kecanduan game online tingkat rendah (100,0%).

Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Satrio, 2017) dalam (Hardiansya et al., 2023) yang meneliti tentang hubungan bermain game online terhadap tingkat kelelahan fisik pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas sumatera utara tahun 2017. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa: dari 68 responden menunjukkan bahwa 44 responden (64.7%) menyatakan bahwa sering mengalami keluhan kelelahan fisik, 20 responden (29,4%) kadang-kadang mengalami keluhan kelelahan fisik dan sebanyak 4 responden menyatakan bahwa tidak pernah mengalami keluhan kelelahan fisik. Hasil uji Chi Square antara kecanduan bermain game online terhadap keluhan kelelahan mata dengan nilai signifikansi $p = (p < 0,05)$.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil penelitian univariat dapat diketahui bahwa karakteristik responden yang terbanyak adalah berjenis kelamin laki-laki (54%), berumur 20-23 tahun (57,1%), durasi bermain game online 2-3 jam (49,2%). Kecanduan bermain game online terbanyak dalam kategori sedang (68%) dibandingkan dengan kategori rendah (32%).
2. Gambaran berdasarkan kelelahan fisik terbanyak dalam kategori sedang dengan kelelahan rendah (51,3%).
3. Hubungan umur bermain game online dengan kelelahan fisik dapat dikatakan semakin umur bertambah semakin cenderung mengalami kelelahan fisik dengan p -value 0,01(>0,05).
4. Semakin lama seorang bermain game online maka cenderung mengalami kelelahan fisik dengan p -value 0,01(>0,05).
5. Semakin kecanduan bermain game online juga semakin tinggi kelelahan fisik yang dialami dengan p -value 0,00(>0,05).

SARAN

Saran Aplikatif

1. Memberikan penyuluhan sosialisasi tentang bahaya bermain game online khususnya kepada mahasiswa laki-laki. Evaluasi dan membatasi mahasiswa untuk bermain game online khususnya yang berkaitan dengan kelelahan fisik di lingkungan kampus.
2. Bagi mahasiswa dianjurkan untuk melakukan kegiatan yang positif seperti mengikuti organisasi, melakukan hobi/olahraga yang lebih bermanfaat. Pihak kampus diharapkan juga memberikan dukungan fasilitas untuk kegiatan mahasiswa, seperti fasilitas olahraga, buku perpustakaan, dan lain-lain.

Saran Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi bahan referensi kepastakaan yang dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk pengembangan

penelitian dan kajian ilmiah peneliti/mahasiswa, diharapkan juga penelitian ini dapat diperbaiki oleh peneliti – peneliti selanjutnya yang sekiranya tertarik untuk meneliti permasalahan yang sama dan menjadikan faktor lain yang tidak diangkat dalam penelitian ini sebagai bahan untuk penelitian selanjutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Yayasan STIKes Persada Husada Indonesia, dosen-dosen, serta responden dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M. D., Kawatu, P. A. T., & Amisi, M. D. (2019). Hubungan antara umur dan status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja lapangan PT Pelabuhan Indonesia IV (Persero) Cabang Bitung. *EBiomedik*, 7(2), 113–117. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/24643%0Ahttps://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/download/24643/24354>
- Aran, A., & Elwindra, E. (2021). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Perilaku Agresif Pada Mahasiswa Di STIKES Persada Husada Indonesia Tahun 2021. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 8(31), 1–11. <https://doi.org/10.56014/jphi.v8i31.328>
- Fembi, P. N., Nelista, Y., Vianitati, P., Fakultas, D., Kesehatan, I.-I., Nusa, U., & Abstrak, N. (2022). Kecanduan Bermain Game Online Smartphone Dengan Kualitas Tidur Siswa-Siswi di SMPK Hewerbura Watublapi Kabupaten Sikka. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(15), 679–688. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7124153>
- Hardiansya, O., Nasriyanto, E. N., & Madani, U. Y. (2023). Pengaruh Usia, Jenis Kelamin dan Intensitas Bermain Game Online terhadap Kelelahan Fisik Remaja di Masa Pandemi COVID-19 di Desa Talok Kecamatan Kresek Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(8), Page.

- Lapa, A. M., & Veronica, R. (2023). *Jurnal Persada Husada Indonesia Hubungan Karakteristik dan Kecanduan Game Online dengan Perilaku Agresif pada Mahasiswa di STIKes Persada Husada Indonesia Relationship Characteristics of Gaming Addiction with Aggressive Behavior On Students at STIKes Pers.* 10(39), 38–45.
- Marif, A. (2013). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Pada Pekerja Pembuatan Pipa dan Menara Tambat Lepas Pantai (EPC3) di Proyek Banyu Urip PT. Rekayasa Industri Serang Banten Tahun 2013.* Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Rineka Cipta.
- Sinanto, R. A., Tentama, F., & Djannah, S. N. (2021). The Physical Health Impacts Of Playing Habits Online Games On Students. *International Academic Research Journal of Internal Medicine & Public Health*, 2(2), 40–45.