

**HUBUNGAN DURASI BERMAIN GAME DENGAN POLA
TIDUR REMAJA**

SKRIPSI



Oleh :

MOHAMMAD TONY ASHFYAN

NIM. 202110420311136

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2025

**HUBUNGAN DURASI BERMAIN GAME DENGAN POLA
TIDUR REMAJA**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana (S.Kep)
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang



Oleh : MOHAMMAD TONY ASHFYAN

NIM. 202110420311136

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2025

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN DURASI BERMAIN GAME DENGAN POLA TIDUR
REMAJA
SKRIPSI

Disusun Oleh :

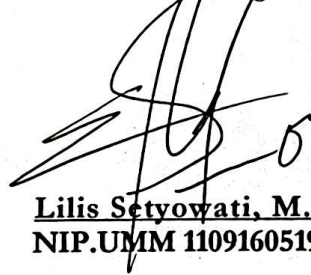
Mohammad Tony Ashfyan

NIM. 202110420311136

Proposal skripsi ini telah disetujui

Pada tanggal :

Pembimbing



Lilis Setyowati, M.Sc
NIP.UMM 110916051980

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang



Edi Purwanto, S.Kep., Ns., Mng.
NIP.UMM 11205080425

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN DURASI BERMAIN GAME DENGAN POLA TIDUR REMAJA SKRIPSI

Disusun Oleh :
Mohammad Tony Ashfyan
202110420311136

Telah Diujikan pada
Tanggal : 26 Juni 2025

Penguji 1

Penguji 2



Olyvia Freeska Dwi Marta, S.Kep., Ns.,
M.Sc
NIP.UMM 140309031989



Sunardi, S.Kep.Ns., M.Kep
NIP. UMM. 11205080425

Penguji 3



Lilis Setyowati, M.Sc
NIP.UMM 110916051980

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang



Prof. Dr. Yoyok Bekti Prasetyo, S.Kep, M.Kep., Sp.Kom
NIP.UMM 11203090405

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mohammad Tony Ashfyan

NIM 202110420311136

Program Studi : Ilmu Keperawatan FIKES UMM

Menyatakan dengan sebenar benarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan meruapakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 14 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan,



Mohammad Tony Ashfyan

NIM.202110420311136

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penyusunan proposal skripsi dengan judul “Hubungan durasi bermain game dengan pola tidur remaja ” ini yang dimana guna memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Bapak Dr. Yoyok Beki Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang;
2. Bapak Edi Purwanto, S.Kep., Ns., MNg, selaku Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang;
3. Ibu Lilis Setyowati, M.Sc, selaku dosen pembimbing skripsi. Terima kasih atas bimbingan, arahan dan ilmu yang diberikan selama penyusunan skripsi ini. Dengan segala kesibukan, masih dapat bersedia untuk membimbing dan memberikan arahan kepada saya dalam penyusunan skripsi ini;
4. Ibu Ollyvia Freeska Dwi Marta, S.Kep.,Ns.,M.Sc dan bapak Sunardi, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen penguji yang memberikan saran, kritik dan ilmunya kepada penulis agar skripsi ini menjadi lebih baik
5. Seluruh staf dan dosen Fakultas Ilmu Kesehatan, terlebih di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah mengajarkan dan membimbing saya banyak hal;
6. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan dukungan, saran, motivasi, arahan, doa, perhatian, kasih sayang, yang selalu berusaha memberikan yang terbaik untuk saya, dan mendengarkan keluh kesah saya ditengah kesibukan

mereka dalam bekerja;

7. Saudara kandung saya, dan nenek yang turut memberikan doa, dukungan moril maupun materil, dan motivasi kepada penulis;
8. Kepada Nanda Ayu Paramita, S.Kep yang telah menemani dan selalu menjadi *support system* penulis pada hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi. Terima kasih telah menemani, mendengarkan keluh kesah, memberi dukungan, semangat dan perhatian kepada penulis;
9. Kepada teman-teman saya Imam, Fredo, Bisma, Annisa, Dewi, Nadil yang telah memberikan *support system* baik tenaga, waktu, pikiran, dukungan, dan yang selalu berusaha menghibur ketika penulis merasa jenuh pada waktu proses pengerjaan proposal skripsi ini;
10. Dan terakhir untuk diri sendiri saya Mohammad Tony Ashfyan, terima kasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap proses yang bisa di bilang tidak mudah. Terimakasih telah berjuang dan melakukan yang terbaik.

Mohon maaf atas segala kesalahan dan ketidaksopanan yang mungkin telah saya perbuat. Semoga Allah SWT senantiasa memudahkan setiap langkah kita menuju kebaikan dan selalu menganugrahkan kasih sayang-Nya untuk kita semua. Amin.

Malang, 09 Juli 2024

Mohammad Tony Ashfyan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Game Online	9
2.1.1 Definisi Game Online.....	9
2.1.2 Jenis jenis video game.....	10
2.1.3 Faktor yang mempengaruhi bermain game	11
2.1.4 Durasi Bermain Game	12
2.1.5 Intensitas Bermain Game.....	13
2.1.6 Dampak bermain game online.....	14
2.2 Pola Tidur.....	17
2.2.1 Definisi Pola Tidur.....	17
2.2.2 Tahapan Tidur.....	18
2.2.3 Kebutuhan Tidur Normal Remaja	20
2.2.4 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Tidur.....	21
2.2.5 Gangguan Pola Tidur.....	22
2.3 Konsep Remaja	25
2.3.1 Definisi Remaja.....	25
2.3.2 Tahapan Remaja	26

2.3.3	Perkembangan Remaja.....	27
2.4	Hubungan bermain game online dengan pola tidur.....	28
2.5	Clinical Phatway	30
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....		31
3.1	Kerangka Konsep	31
3.2	Hipotesis.....	32
BAB IV METODE PENELITIAN		33
4.1	Desain Penelitian.....	33
4.2	Populasi, Tehnik sampling dan Sample	33
4.2.1	Populasi.....	33
4.2.2	Tehnik sampling	33
4.2.3	Sample.....	34
4.3	Variable Penelitian	35
4.4	Definisi Operasional.....	36
4.5	Tempat Penelitian	37
4.6	Waktu Penelitian	37
4.7	Instrumen Penelitian.....	37
4.7.1	Pengertian instrumen penelitian.....	37
4.7.2	Instrumen Data Pola Tidur Remaja.....	38
4.7.3	Validitas dan Reabilitas Instrumen Data Pola Tidur Remaja.....	38
4.8	Prosedur Pengumpulan Data	39
4.9	Tahap Pengolahan Data.....	40
4.10	Analisa Data.....	40
4.10.1	Analisa Univariat.....	40
4.10.2	Analisa Bivariat.....	41
BAB V HASIL PENELITIAN		43
5.1	Karakteristik Hasil.....	43
5.2	Tabulasi Silang Hubungan Durasi Bermain Game Dengan Pola Tidur Remaja	44
BAB VI PEMBAHASAN		46
6.1	Analisis Durasi Bermain Game Pada Remaja.....	46
6.2	Pola Tidur Remaja.....	47
6.3	Analisis Hubungan Durasi Bermain Game Denga Pola Tidur Remaja	48

6.4	Keterbatasan Penelitian.....	50
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN		52
7.1	Kesimpulan	52
7.2	Saran.....	53
7.2.1	Bagi Peneliti.....	53
7.2.2	Bagi Civitas Akademik Universitas Muhammadiyah Malang.....	53
7.2.3	Bagi Masyarakat	53
DAFTAR PUSTAKA		54
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....		60



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Clinical Pathway	30
Gambar 3. 1 Kerangka konsep Hubungan Durasi Bermain Game Dengan Kualitas Tidur.....	31



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Definisi operasional Hubungan durasi bermain game dengan pola tidur remaja.....	36
Tabel 5. 1 Karakteristik Hasil Responden (N:77).....	43
Tabel 5. 2 Tabulasi Silang Hubungan Durasi Bermain Game Pada Remaja	44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Inform consent.....	60
Lampiran 2 Data demografi.....	61
Lampiran 3 Lembar Self Report	61
Lampiran 4 Kuesiner MEQ (Morningness-Eveningness Questionnaire)	62
Lampiran 5 Sertifikat etik penelitian.....	68
Lampiran 6 Kuesioner penelitian.....	69
Lampiran 7 Bukti penyebaran kuesioner	70
Lampiran 8 Lembar Konsultasi.....	71
Lampiran 9 Hasil data tabulasi.....	74
Lampiran 10 Hasil uji statistik SPSS.....	77



DAFTAR PUSTAKA

- Al-Abri, M. A., Al Lawati, I., Zadjali, F., & Ganguly, S. (2020). Sleep patterns and quality in omani adults. *Nature and Science of Sleep*, 12, 231–237. <https://doi.org/10.2147/NSS.S233912>
- Albqoor, M. A., & Shaheen, A. M. (2021). Sleep quality, sleep latency, and sleep duration: a national comparative study of university students in Jordan. *Sleep and Breathing*, 25(2), 1147–1154. <https://doi.org/10.1007/s11325-020-02188-w>
- Alfitri, N., Arifmiboy, A., & Dewi, M. P. (2021). the Students' Vocabulary Acquisition Addicted To Playing Online Games. *ELP (Journal of English Language Pedagogy)*, 6(1), 33–44. <https://doi.org/10.36665/elp.v6i1.374>
- Aprillia, H., Harsono, Y. T., Hapsari, A. D., & Qoyyimah, N. R. H. (2023). The Relationship Between the Intensity of Gaming and Aggressive Behavior in Adolescents Playing Games MMOFPS (Massively Multiplayer Online First-Person Shooter). *KnE Social Sciences*, 2023, 69–81. <https://doi.org/10.18502/kss.v8i19.14351>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Asri, A. R., Saman, A., & Umar, N. F. (2022). kecanduan Game Online Siswa dan Penanganannya Pada Era Pandemi : Studi Kasus Siswa Sekolah. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 2(6), 190–200.
- Bani-Issa, W., Radwan, H., Saqan, R., Hijazi, H., Fakhry, R., Alameddine, M., Naja, F., Ibrahim, A., Lin, N., Naing, Y. T., & Awad, M. (2023). Association between quality of sleep and screen time during the COVID-19 outbreak among adolescents in the United Arab Emirates. *Journal of Sleep Research*, 32(1), 1–13. <https://doi.org/10.1111/jsr.13666>
- Baratlo, F. (2023). Understanding the Conceptual Framework of the Organizational Governance Using Meta Synthesis Method. *Governance and Development Journal*, 3(1), 121–144.
- Boniell-Nissim, M., Tynjälä, J., Gobiņa, I., Furstova, J., van den Eijnden, R. J. J. M., Marino, C., Klanšček, H. J., Klavina-Makrečka, S., Villeruša, A., Lahti, H., Vieno, A., Wong, S. L., Villberg, J., Inchley, J., & Gariépy, G. (2023). Adolescent use of social media and associations with sleep patterns across 18 European and North American countries. *Sleep Health*, 9(3), 314–321. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2023.01.005>
- Brini, S., Ardigò, L. P., Clemente, F. M., Raya-González, J., Kurtz, J. A., Casazza, G. A., Castagna, C., Bouassida, A., & Nobari, H. (2023). Increased game frequency period crossing Ramadan intermittent fasting decreases fat mass, sleep duration,

and recovery in male professional basketball players. *PeerJ*, 11, 1–17.
<https://doi.org/10.7717/peerj.16507>

Bruni, O., Malorgio, E., Doria, M., Finotti, E., Spruyt, K., Melegari, M. G., Villa, M. P., & Ferri, R. (2022). Changes in sleep patterns and disturbances in children and adolescents in Italy during the Covid-19 outbreak. *Sleep Medicine*, 91, 166–174. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.02.003>

Burén, J., Nutley, S. B., & Thorell, L. B. (2023). Screen time and addictive use of gaming and social media in relation to health outcomes. *Frontiers in Psychology*, 14(December), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1258784>

Castiglione-Fontanellaz, C. E. G., Schaufler, S., Wild, S., Hamann, C., Kaess, M., & Tarokh, L. (2023). Sleep regularity in healthy adolescents: Associations with sleep duration, sleep quality, and mental health. *Journal of Sleep Research*, 32(4), 1–11. <https://doi.org/10.1111/jsr.13865>

Çelebioğlu, A., Aytekin Özdemir, A., Küçükoglu, S., & Ayran, G. (2020). The effect of Internet addiction on sleep quality in adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 33(4), 221–228. <https://doi.org/10.1111/jcap.12287>

Chan, G., Huo, Y., Kelly, S., Leung, J., Tisdale, C., & Gullo, M. (2022). The impact of eSports and online video gaming on lifestyle behaviours in youth: A systematic review. *Computers in Human Behavior*, 126(March 2021), 106974. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106974>

Daniusevičiūtė-Brazaitė, L. (2022). Assessing the Format, Duration and Frequency of Interactive Game Programs in terms of Child Engagement and Motivation. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 3(126), 4–10. <https://doi.org/10.33607/bjshs.v3i126.1272>

Derakhsh, M., Heydari, S., & Hassanzadeh, R. (2023). The Effectiveness of Play Therapy on Improving Emotion Regulation and Social Adjustment of Students Addicted to Online Games. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 4(10), 110–118. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.10.12>

Emmert-Streib, F., & Dehmer, M. (2019). Understanding Statistical Hypothesis Testing: The Logic of Statistical Inference. *Machine Learning and Knowledge Extraction*, 1(3), 945–962. <https://doi.org/10.3390/make1030054>

Fahrizal, Y., & Aprilia, F. D. (2021). Family communication experience among students who are addicted to online games. *Bali Medical Journal*, 10(3Special issue), 1239–1243. <https://doi.org/10.15562/bmj.v10i3.2858>

Farida Isroani, S. P. ., Syahrudin, M. P., Mahmud, M.Ed., P. D., Qurtubi, D. H. A., Pebriana, M. A. P. H., Andi, M. P. D., Rahmatia Karim, M. P., Yeti Yuwansyah, SST., M.Kes, M. K., Refnil Yetti, M. P. A., Kessi, M. F., & S.STP, M.M. Aminah, S.E., M. P. (2023). *Psikologi Perkembangan*. PENERBIT MITRA CENDEKIA MEDIA.
<https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=0fTLEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA155&dq=perkembangan+remaja&ots=I6fOF28uCC&sig=6XhfSVFL>

rflEufX461wCap-TDGk&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

- 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 Hewanbura Watublapi Kabupaten Sikka. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(15), 679–688. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7124153>
- Ficky Nazhira Rahma, Putri, T. H., & Fahdi, F. K. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4), 809–816.
- Garipey, G., Danna, S., Gobiņa, I., Rasmussen, M., Gaspar de Matos, M., Tynjälä, J., Janssen, I., Kalman, M., Villeruša, A., Husarova, D., Brooks, F., Elgar, F. J., Klavina-Makrecka, S., Šmigelskas, K., Gaspar, T., & Schnohr, C. (2020). How Are Adolescents Sleeping? Adolescent Sleep Patterns and Sociodemographic Differences in 24 European and North American Countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), S81–S88. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.03.013>
- Goh, C., Jones, C., & Copello, A. (2019). A Further Test of the Impact of Online Gaming on Psychological Wellbeing and the Role of Play Motivations and Problematic Use. *Psychiatric Quarterly*, 90(4), 747–760. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09656-x>
- Gurusinga, M. F. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16 - 18 Tahun Di Sma Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 1–8. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.194>
- Haibanissa, S., Sulastri, T., & Ningsih, R. (2022). Dampak Bermain Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Remaja SMA. *Jkep*, 7(2), 201–213. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.968>
- Hong, J., Su, Y., Wang, J., Xu, X., Qu, W., Fan, H., Tan, Y., Wang, Z., Zhao, Y., & Tan, S. (2023). Association between video gaming time and cognitive functions: A cross-sectional study of Chinese children and adolescents. *Asian Journal of Psychiatry*, 84, 103584. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2023.103584>
- Inhulsen, M. B. M. R., Busch, V., Kalk, R., & van Stralen, M. M. (2023). Adolescent sleep duration: associations with social-cognitive determinants and the mediating role of sleep hygiene practices. *Journal of Sleep Research*, 32(3), 1–13. <https://doi.org/10.1111/jsr.13774>
- Ivana, I., Murniati, M., & Ayu Trisno Putri, N. R. I. (2021). The Relationship Between Gadget Usage and Adolescent Sleep Quality. *Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region*, 4(1), 23–27. <https://doi.org/10.14710/jphtcr.v4i1.10776>
- Jiang, Y., Guo, L., Lai, W., Li, Y., Sun, X., Zhao, H., Shi, J., Zhang, C., Huang, X., Lu, C., & Zhu, L. (2023). Association of emotional and behavioral problems with sleep disturbance among Chinese adolescents: The moderation effect of academic performance. *Journal of Affective Disorders*, 330, 94–100.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.136>

- Jin, Y., Qin, L., Zhang, H., & Zhang, R. (2022). Social Factors Associated with Video Game Addiction Among Teenagers: School, Family and Peers. *Proceedings of the 2021 4th International Conference on Humanities Education and Social Sciences (ICHES 2021)*, 615(Ichess), 763–768. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211220.131>
- Kim, D., Nam, J. E. K., & Keum, C. (2022). Adolescent Internet gaming addiction and personality characteristics by game genre. *PLoS ONE*, 17(2 February), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263645>
- Kurniasih, E. (2022). Perilaku Bermain Game Online dengan Pola Tidur Remaja: Studi Korelasi. *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 117–123. <https://doi.org/10.47575/jpkm.v3i2.316>
- Kyung, C. A., Hye, L. K., Mi, C. C., & Yi, C. J. (2021). Factors Affecting the Quality of Sleep in Young Adults. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 32(4), 497–505. <https://doi.org/10.12799/JKACHN.2021.32.4.497>
- Labrador, M., Sánchez-Iglesias, I., Bernaldo-de-Quirós, M., Estupiñá, F. J., Fernandez-Arias, I., Vallejo-Achón, M., & Labrador, F. J. (2023). Video Game Playing and Internet Gaming Disorder: A Profile of Young Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph20247155>
- Lee, W. J., Baek, S. H., Im, H. J., Lee, S. K., Yoon, J. E., Thomas, R. J., Wing, Y. K., Shin, C., & Yun, C. H. (2023). REM Sleep Behavior Disorder and Its Possible Prodromes in General Population: Prevalence, Polysomnography Findings, and Associated Factors. *Neurology*, 101(23), E2364–E2375. <https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000207947>
- Lestari, A., & Maliga, I. (2022). FREKUENSI BERMAIN GAME ONLINE DALAM MEMENUHI KEBUTUHAN TIDUR PADA REMAJA DI DESA SONGKAR *Frequency of Playing Online Games to Fulfill The Sleep Needs of Youth in Songkar Village*. 13, 27–33.
- Liao, G. Y., Tseng, F. C., Cheng, T. C. E., & Teng, C. I. (2020). Impact of gaming habits on motivation to attain gaming goals, perceived price fairness, and online gamer loyalty: Perspective of consistency principle. *Telematics and Informatics*, 49(February), 101367. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101367>
- Loh, H. W., Ooi, C. P., Vicnesh, J., Oh, S. L., Faust, O., Gertych, A., & Rajendra Acharya, U. (2020). Automated detection of sleep stages using deep learning techniques: A systematic review of the last decade (2010–2020). *Applied Sciences (Switzerland)*, 10(24), 1–25. <https://doi.org/10.3390/app10248963>
- Manuputty, J. C., Sekeon, S. A. S., & Kandou, G. D. (2019). Hubungan antara Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Gamer Online Pengguna Komputer di Warung Internet M2G Supernova Malalayang. *Jurnal KESMAS*, 8(7), 61–66.
- Marlinda, R., Dafriani, P., & Irman, V. (2020). *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*

- Jurnal Kesehatan Medika Sainatika. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 11(2), 253–257.
- Nurannisa, S., Anam, A., & Nuriya, N. (2023). Intensitas Penggunaan Smartphone Berhubungan dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 565. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.565-572>
- Panrita, S., & Bulukumba, H. (2022). *Relationship Of Duration And Frequency Of Playing Online Games With Emotional Mental Problems In Adolescents*. 6(1), 16–23.
- Priadana, M, S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif* (edisi pert). Pascal Book.
- Puravath, F., & Bhargava, S. (2023). Sleep disorders in adolescents. *Encyclopedia of Child and Adolescent Health, First Edition*, 1(May 2020), 1034–1040. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818872-9.00097-2>
- Putra, G. A., Ari Wibawa, Antari, N. K. A. J., & Winaya, I. M. N. (2023). The relationship between mobile online gameplay duration and sleep quality in the latest adolescents. *Physical Therapy Journal of Indonesia*, 4(2), 173–176. <https://doi.org/10.51559/ptji.v4i2.121>
- Rahayuningrum Christina, D. (2019). Hubungan Motivasi Bermain Game Online Dengan Adiksi Game Online Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 8(1), 108–113. <http://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/medika/article/view/24/pdf>
- Rahmawati, M., & Wijayanti, Y. (2023). Hubungan Durasi Bermain Online Games dengan Gangguan Tidur pada Pelajar SMA Mardasiswa di Era Pandemi COVID-19. *Media Gizi Kemas*, 12(1), 374–378. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.374-378>
- Resti Kurnia Triastanti, & Arini Hardianti. (2024). Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Tipe Chronotype pada Remaja. *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 3(1), 118–124. <https://doi.org/10.55123/insologi.v3i1.3172>
- Royant-Parola, S., Londe, V., Tréhout, S., & Hartley, S. (2018). The use of social media modifies teenagers' sleep-related behavior. *Encephale*, 44(4), 321–328. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2017.03.009>
- Safarzade, S., & Tohidinik, H. (2019). The sleep quality and prevalence of sleep disorders in adolescents. *Journal of Research and Health*, 9(6), 471–479. <https://doi.org/10.32598/jrh.9.6.471>
- Sahara, R., & Pristya, T. Y. . (2022). Jurnal Ilmiah Kesehatan 2022 Jurnal Ilmiah Kesehatan 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 21(1), 14–19.
- Salahuddin, S., & Muazzam, A. (2019). Gaming Addiction in Adolescent Boys: The Interplay of Anger Expression, Narcissistic Personality and Social Interaction. *Clinical and Counselling Psychology Review*, 1(2), 1–19. <https://doi.org/10.32350/ccpr.12.01>
- Sihotang, H. (n.d.). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF*.

- Şimşek, Y., & Tekgül, N. (2019). Sleep Quality in Adolescents in Relation to Age and Sleep-related Habitual and Environmental Factors. *The Journal of Pediatric Research*, 6(4), 307–313. <https://doi.org/10.4274/jpr.galenos.2019.86619>
- Sinanto, R. A., Tentama, F., Djannah, S. N., & Axmalia, A. (2021). Gangguan Kesehatan Pada Pola Tidur Akibat Gaming Disorder. *Jurnal Kesehatan Visikes*, 20(2), 417–428. <http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes/article/view/4917>
- Suardiaz-Muro, M., Ortega-Moreno, M., Morante-Ruiz, M., Monroy, M., Ruiz, M. A., Martín-Plasencia, P., & Vela-Bueno, A. (2023). Sleep quality and sleep deprivation: relationship with academic performance in university students during examination period. *Sleep and Biological Rhythms*, 21(3), 377–383. <https://doi.org/10.1007/s41105-023-00457-1>
- Sumi, S. S., Alfiah, A., Nani, S., Makassar, H., Perintis, J., Viii, K., & Makassar, K. (2021). Hubungan Lama Penggunaan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Anak. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1, 416–422.
- Suriah, S., Wulandari Bahri, N. T., & Rachmat, M. (2023). The Instances of Insomnia among Adolescents in High School Addicted to Online Games. *Qeios*, 1–11. <https://doi.org/10.32388/oqh064>
- Tanjung, V. P. (2020). GAME ONLINE DAN AGRESIVITAS ANAK USIA SMP DI SIDOARJO. *KANAL: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 63. <https://doi.org/10.21070/kanal.v4i1.315>
- Turner, D. P. (2020). Sampling Methods in Research Design. *Headache*, 60(1), 8–12. <https://doi.org/10.1111/head.13707>
- Vera, N. A., & Netrawati, N. (2019). Addicted To Online Games Among Teenagers And Their Implication for Counseling Service. *Jurnal Neo Konseling*, 1(4). <https://doi.org/10.24036/00170kons2019>
- Wahyuningrum, E., Marlinda, E., & Ina, A. A. (2020). Relationship Between Duration of Playing Online Games With Eye Vision in School Age Children. *Journal of Nursing Science Update (JNSU)*, 8(2), 74–79. <https://doi.org/10.21776/ub.jik.2020.008.02.2>
- WHO. (2025). *Adolescent health in the South-East Asia Region*. World Health Organization. [https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health#:~:text=WHO defines "Adolescents" as individuals,age range 10-24 years](https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health#:~:text=WHO defines)
- Zhang, W. jun, Yan, C., Shum, D., & Deng, C. ping. (2020). Responses to academic stress mediate the association between sleep difficulties and depressive/anxiety symptoms in Chinese adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 263(July 2019), 89–98. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.157>
- Zhao, D. (2019). Comparative analysis of different characteristics of automatic sleep stages. *Computer Methods and Programs in Biomedicine*, 175, 53–72. <https://doi.org/10.1016/j.cmpb.2019.04.004>

PLAGIASI SKRIPSI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

ILMU KEPERAWATAN

s1-keperawatan.umm.ac.id | s1-keperawatan@umm.ac.id



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



SURAT KETERANGAN HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Prodi Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah dilaksanakan pada 6/10/2025, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : Mohammad Tony Ashfyan

Nim : 202110420311136

Prodi : Ilmu Keperawatan

Judul Naskah : Hubungan Durasi Bermain Game dengan Pola Tidur Remaja

Jenis Naskah : Skripsi

Keperluan : Seminar Hasil

Hasilnya dinyatakan Memenuhi Syarat, dengan Rincian Sebagai Berikut :

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1.	Bab 1 (Pendahuluan)	10	
2.	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25	
3.	Bab 3 & 4 (Kerangka Konsep / Metodologi)	35	
4.	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	15	9%
5.	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5	5%
6.	Naskah Publikasi	25	24%

Keputusan : Lolos



Mengetahui,

Edi Purwanto, MNg
Kaprodi

Malang, 6/10/2025

Hormat Kami,

Muhammad Ari Arfianto, M.Kep.
Biro Skripsi

Catatan :

Pemeriksa : Mulyana S.Psi



Kampus I
Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 253 (Hunting)
F: +62 341 480 435

Kampus II
Jl. Bendungan Sutarni No.188 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 149 (Hunting)
F: +62 341 582 060

Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 464 318 (Hunting)
F: +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id