

ABSTRAK

PENGARUH EDUKASI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA YANG KECANDUAN *GAME ONLINE* DI SMP NEGERI 28 SURABAYA

Natasya Izah Putri Kusuma Dewi

Prodi Keperawatan Program Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surabaya

Email : natasyaizah10@gmail.com

Latar Belakang : Kecanduan *game online* merupakan permasalahan yang sering terjadi pada remaja dan dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas tidur adalah melalui edukasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi terhadap kualitas tidur pada remaja yang kecanduan *game online* di SMP Negeri 28 Surabaya.

Metode : Penelitian ini menggunakan *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Sampel terdiri dari 77 siswa kelas VII yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel independen adalah edukasi dan variabel dependen adalah kualitas tidur pada remaja yang kecanduan *game online*. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* sebelum dan sesudah edukasi. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. ($\alpha < 0,05$).

Hasil : Peningkatan kualitas tidur remaja kelas VII yang kecanduan *game online* saat *pre-test* menunjukkan 76,6% kualitas buruk dan *post-test* 83,1% kualitas tidur baik (*p-value* 0,000).

Kesimpulan : Edukasi diberikan dalam bentuk penyuluhan tentang bahaya kecanduan *game online* dan dampaknya terkait kualitas tidur. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi terhadap kualitas tidur pada remaja yang kecanduan *game online* di SMP Negeri 28 Surabaya.

Kata Kunci: Edukasi, Kualitas Tidur, Remaja, Kecanduan *Game online*

ABSTRACT

THE EFFECT OF EDUCATION ON SLEEP QUALITY IN TEENAGERS ADDICTED TO ONLINE GAMES AT SMP NEGERI 28 SURABAYA

Natasya Izah Putri Kusuma Dewi

Applied Bachelor's Degree Program in Nursing, Department of Nursing,
Health Polytechnic of the Ministry of Health, Surabaya.

Email : natasyaizah10@gmail.com

Background: *Online game addiction* is a common issue among adolescents and can significantly impact their sleep quality. One approach to improving sleep quality is through education. This study aims to analyze the effect of education on sleep quality among adolescents addicted to online games at SMP Negeri 28 Surabaya.

Methods: This study employed a *pre-experimental* design with a *one-group pretest-posttest* approach. The sample consisted of 77 seventh-grade students selected using purposive sampling. The independent variable was education, while the dependent variable was sleep quality among adolescents addicted to online games. Data were collected using the *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) questionnaire before and after the educational intervention. Data analysis was conducted using the *Wilcoxon test on*. ($\alpha < 0,05$)

Results: The improvement in sleep quality among seventh-grade adolescents addicted to online gaming was demonstrated by a pre-test result showing 76.6% with poor sleep quality, and a post-test result indicating 83.1% with good sleep quality (p-value = 0.000).

Conclusion: The education was delivered through counseling sessions on the dangers of online game addiction and its impact on sleep quality. These findings indicate that education has a significant effect on improving sleep quality among adolescents addicted to online games at SMP Negeri 28 Surabaya.

Keywords: Education, Sleep Quality, Teenagers, *Online Game Addiction*