

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR DAN GANGGUAN
MUSKULOSKELETAL PADA REMAJA SEKOLAH
MENENGAH ATAS DENGAN ADIKSI *GAME ONLINE***

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Ajar Skripsi



Oleh:

PRAMUDYA HANANTA WIJAYA

NIM 22020121130088

JURUSAN SARJANA KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR DAN GANGGUAN
MUSKULOSKELETAL PADA REMAJA SEKOLAH
MENENGAH ATAS DENGAN ADIKSI *GAME ONLINE***

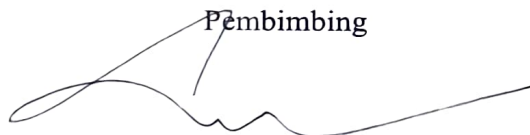
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama: Pramudya Hananta Wijaya

NIM: 22020121130088

Telah disetujui sebagai usulan penelitian skripsi dan dinyatakan Telah memenuhi
syarat untuk di review

Pembimbing

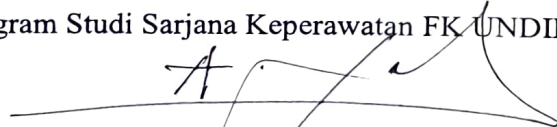


Dr. Luky Dwiantoro, S.Kp., M.Kep.

NIP.196701201988031006

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso S.Kp., M.Kep

NIP.197208211999031002

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR DAN GANGGUAN MUSKULOSKELETAL PADA
REMAJA SEKOLAH MENENGAH ATAS DENGAN ADIKSI *GAME ONLINE***

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Pramudya Hananta Wijaya

NIM : 22020121130088

Telah diuji pada 19 Agustus 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk mendapatkan
gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji,



Sarah Ulliya S.Kp., M.Kes

NIP.197701262001122001

Anggota Penguji,



Nur Setiawati Dewi S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D

NIP.197612302001122002

Pembimbing,



Dr. Luky Dwiantoro, S.Kp., M.Kep.

NIP. 196701201988031006

Mengetahui,

Kepala Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep

NIP.197708302001122001

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Pramudya Hananta Wijaya

NIM : 22020121130088

Fakultas/ Departemen : Kedokteran/Keperawatan

Jenis : Skripsi

Judul : Gambaran Kualitas Tidur Dan Gangguan Muskuloskeletal Pada Remaja Sekolah Menengah Atas Dengan Adiksi *Game online*

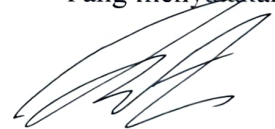
Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk soft copy untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 16 Agustus 2025

Yang menyatakan,



Pramudya Hananta Wijaya

NIM. 22020121130088

PERNYATAAN BEBAS PLAGIATRISME

Nama : Pramudya Hananta Wijaya
Tempat/Tanggal Lahir : Bandung, 3 April 2001
Alamat Rumah : Pramudya Batik, Jl. Junti Hilir no 73, ds Sangkanhurip, Kcc. Katapang,
Kab. Bandung. 40921
No. Telp : 0881022171903
Email : pramudyahananta@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa penelitian saya yang berjudul "Gambaran Kualitas Tidur Dan Gangguan Muskuloskeletal Pada Remaja Sekolah Menengah Atas Dengan Adiksi Game online" bebas dari plagiarisme dengan similarity index 24% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarism, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 16 Agustus 2025

Yang menyatakan,



Pramudya Hananta Wijaya
NIM. 22020121130088

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan YME yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Gambaran Kualitas Tidur dan Gangguan Muskuloskeletal Pada Remaja Sekolah Menengah Atas Dengan Adiksi *Game online*" sebagai syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Strata Satu Ilmu Keperawatan di Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan adanya dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terimakasih dengan tulus kepada dosen pembimbing, orang tua, saudara, teman-teman dan seluruh pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan proposal skripsi ini hingga selesai.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan proposal skripsi ini. Karenanya peneliti sangat terbuka terhadap segala bentuk kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun terhadap proposal skripsi ini. Peneliti berharap dengan proposal skripsi ini, penelitian yang dilaksanakan dapat bermanfaat bagi pembaca, ilmu keperawatan, dan peneliti selanjutnya.

Semarang, 16 Agustus 2025



Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Berbagai pihak sangat memiliki andil yang besar dalam keberjalanan dan kelancaraan penyusunan skripsi ini. Maka dari itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan FK UNDIP.
2. Bapak Dr. Luky Dwiantoro, S.Kp., M.Kep. selaku dosen pembimbing dan dosen wali yang sudah berkenan meluangkan waktu, tenaga, bimbingan, serta motivasi dalam proses penyusunan proposal skripsi.
3. Ibu Sarah Ulliya S.Kp., M.Kes dan Ibu Nur Setiawati Dewi S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan pada skripsi ini.
4. Semua dosen, tenaga kependidikan dan staff administrasi Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang atas kesempatan, ilmu, dan pengalaman, serta bantuan dalam menyelesaikan administrasi yang dibutuhkan selama belajar di Keperawatan Universitas Diponegoro
5. Bapak Leobinus Irawan Wijaya dan Ibu Een Ernawati, selaku kedua orang tua saya yang telah memberikan doa dan dukungan baik secara moril maupun materiil.
6. Richardo Nata Wijaya, selaku adik saya yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam penyusunan proposal skripsi.

7. Teman-teman Keperawatan UNDIP angkatan 2021 yang telah memberikan dukungan serta semangat dalam penyusunan proposal skripsi.
8. Diri saya sendiri, yang telah menyelesaikan perkuliahan dengan baik.

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	iv
SURAT BEBAS PLAGIARISME	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat	7
BAB II	8
2.1 Adiksi <i>Game online</i>	8
2.1.1 Pengertian Adiksi	8
2.1.2 Jenis Adiksi	9
2.1.3 Pengertian <i>Game online</i>	9
2.1.4 Perkembangan <i>Game online</i>	10

2.1.5 Jenis-Jenis <i>Game online</i>	11
2.1.6 Pengertian Adiksi <i>Game online</i>	13
2.1.7 Ciri-Ciri Adiksi <i>Game online</i>	13
2.1.8 Motivasi Penggunaan <i>Game online</i>	14
2.1.9 Dampak Adiksi <i>Game online</i>	15
2.1.10 Pengukuran Adiksi <i>Game online</i>	16
2.2 Kualitas Tidur.....	21
2.2.1 Definisi Kualitas Tidur	21
2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	23
2.2.3 Jenis Tidur	23
2.2.4 Masalah Kebutuhan Tidur	25
2.2.5 Pengukuran Kualitas Tidur.....	26
2.3 Gangguan Muskuloskeletal.....	30
2.3.1 Definisi Gangguan Muskuloskeletal	30
2.3.2 Fungsi Sistem Muskuloskeletal	31
2.3.3 Gejala Gangguan muskuloskeletal	31
2.3.4 Faktor yang mempengaruhi Gangguan Muskuloskeletal	31
2.3.5 Pengukuran Keluhan Gangguan Muskuloskeletal.....	36
2.4 Kerangka Teori.....	39
BAB III.....	40
3.1 Kerangka Konsep.....	40
3.2 Jenis dan Rancangan Penelitian	40
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	41
3.3.1 Populasi	41
3.3.2 Sampel penelitian	41

3.4 Tempat dan Waktu Penelitian	42
3.5 Variabel, Definisi Operasional dan Skala Pengukuran	43
3.6 Alat Penelitian dan Cara Pengumpulan Data	44
3.6.1 Alat penelitian.....	44
3.6.2 Cara Pengumpulan Data	52
3.7 Teknik Pengolahan dan Analisa Data	53
3.7.1 Teknik Pengolahan Data.....	53
3.7.2 Analisis Data.....	57
3.8 Etika Penelitian	58
BAB IV	60
4.1 Karakteristik Siswa SMA Negeri 3 Semarang Teradiksi <i>Game online</i>	60
4.2 Gambaran Adiksi Video <i>Game</i> Remaja SMA	61
4.3 Gambaran Kualitas Tidur Remaja SMA Teradiksi Teradiksi <i>Game online</i> ...	63
4.4 Gambaran Gangguan Muskuloskeletal Remaja SMA Teradiksi <i>Game online</i>	64
BAB V.....	69
5.1 Karakteristik Siswa	69
5.1.1 Demografi.....	69
5.1.2 Genre Video <i>Game</i>	71
5.1.3 Faktor Penyebab Bermain <i>Game</i>	72
5.2 Kualitas tidur	73
5.3.1 Kualitas Tidur Subjektif	73
5.3.2 Latensi Tidur.....	74
5.3.3 Lama Tidur Malam.....	75
5.3.4 Efisiensi Tidur	76
5.3.5 Gangguan Ketika Tidur Malam.....	77

5.3.6 Menggunakan Obat-Obatan Tidur.....	78
5.3.7 Terganggunya Aktivitas di Siang Hari	79
5.3 Gangguan Muskuloskeletal.....	80
5.4 Keterbatasan Penelitian.....	81
BAB VI.....	82
6.1 Simpulan	82
6.2 Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA.....	85
LAMPIRAN.....	98

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1.	Definisi Operasional, Variabel Penelitian, dan Skala Pengukuran	43
2.	Kisi-Kisi Instrumen Gaming Addiction Scale (GAS).....	46
3.	Kisi-Kisi Instrumen Pittsburg Sleeping Quality Index (PSQI).....	50
4.	Karakteristik Siswa SMA Negeri 3 Semarang.....	60
5.	Adiksi Video <i>Game</i> (N=293).....	61
6.	Distribusi Frekuensi Adiksi Video <i>game</i> (n=293).....	62
7.	Distribusi frekuensi kualitas tidur pada siswa SMAN 3 Semarang berdasarkan komponen kualitas tidur subyektif (n=251).....	Error!
	Bookmark not defined.	
8.	Distribusi frekuensi kualitas tidur pada siswa SMAN 3 Semarang berdasarkan komponen Latensi tidur (n=251). Error!	Bookmark not defined.
9.	Distribusi frekuensi kualitas tidur pada siswa SMAN 3 Semarang berdasarkan komponen Lama tidur malam (n=251). Error!	Bookmark not defined.
10.	Distribusi frekuensi kualitas tidur pada siswa SMAN 3 Semarang berdasarkan komponen Efisiensi tidur (n=251). Error!	Bookmark not defined.

11. Distribusi frekuensi kualitas tidur pada siswa SMAN 3 Semarang berdasarkan komponen Gangguan Ketika tidur malam (n=251). **Error! Bookmark not defined.**
12. Distribusi frekuensi kualitas tidur pada siswa SMAN 3 Semarang berdasarkan komponen Menggunakan obat-obatan tidur (n=251). ... **Error! Bookmark not defined.**
13. Distribusi frekuensi kualitas tidur pada siswa SMAN 3 Semarang berdasarkan komponen Terganggunya aktivitas di siang hari (n=251).**Error! Bookmark not defined.**
14. Distribusi frekuensi kualitas tidur Siswa SMAN 3 Semarang (n=251).**Error! Bookmark not defined.**
15. Gangguan Muskuloskeletal Siswa Teradiksi *Game online* (n=251)..... 67
16. Distribusi Frekuensi Gangguan Muskuloskeletal Siswa Teradiksi *Game online* Berdasarkan Organ (n=251)..... 67

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1.	Kuesioner <i>Nordic Body Map</i>	38

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1. Bukti Permohonan Izin Penggunaan Kuesioner	98
2. Surat Izin Studi Pendahuluan	100
3. Surat Izin Penelitian	101
4. Ethical Clearance	102
5 Lembar Informed Consent	103
6. Lembar Kuesioner Adiksi Video <i>Game</i>	105
7. Lembar Kuesioner Kualitas Tidur.....	107
8. Lembar Kuesioner NMQ.....	108
9. Lampiran Data Statistik.....	110
10 Bukti turnitin analisis plagiarisme	123
11. Lembar Konsultasi Bimbingan	124
12 Logbook Bimbingan	126

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Agustus, 2025

ABSTRAK

Pramudya Hananta Wijaya

Gambaran Kualitas Tidur dan Gangguan Muskuloskeletal Pada Remaja Sekolah Menengah Atas Dengan Adiksi *Game online*

xviii + 95 halaman + 16 tabel + 1 gambar + 29 lampiran

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur dan gangguan muskuloskeletal pada remaja SMA Negeri 3 Kota Semarang yang mengalami adiksi game online. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA Negeri 3 Kota Semarang yang teradiksi *game online*, dengan jumlah sampel sebanyak 293 responden yang dipilih menggunakan teknik consecutive sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan rancangan survei, serta instrumen *Gaming Addiction Scale (GAS)*, *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, dan *Nordic Musculoskeletal Questionnaire (NMQ)* untuk mengukur variabel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk (71,7%), meskipun sebagian kecil lainnya mengalami kualitas tidur yang baik (28,3%). Sementara itu, hampir seluruh responden mengalami gangguan muskuloskeletal pada kategori rendah, dengan sebagian kecil berada pada kategori sedang dan tinggi, serta tidak ada yang mencapai kategori sangat tinggi. Penelitian ini bermanfaat bagi siswa untuk meningkatkan kesadaran mengenai dampak negatif adiksi game online, bagi institusi pendidikan keperawatan sebagai tambahan referensi akademik, serta bagi peneliti lain sebagai landasan untuk studi lebih lanjut. Kesimpulan dari penelitian ini adalah adiksi game online berhubungan dengan penurunan kualitas tidur dan munculnya keluhan muskuloskeletal pada remaja. Oleh karena itu, disarankan agar pihak sekolah rutin memberikan edukasi mengenai dampak adiksi game online, menyediakan program pendukung aktivitas fisik dan relaksasi, serta melibatkan guru bimbingan konseling dalam pemantauan dan pendampingan siswa yang berisiko.

Kata kunci: adiksi game online, kualitas tidur, gangguan muskuloskeletal, remaja

Daftar Pustaka : 92 (1995-2025)

Department of Nursing Sciences
Faculty of Medicine
Universitas Diponegoro
August, 2025

ABSTRACT

Pramudya Hananta Wijaya

Overview of Sleep Quality and Musculoskeletal Disorders in High School Adolescents With Online Game Addiction

xviii + 95 pages + 16 tables + 1 picture + 29 appendices

This study aims to find out the picture of sleep quality and musculoskeletal disorders in adolescents of SMA Negeri 3 Semarang City who experience online game addiction. The research population was all students of SMA Negeri 3 Semarang City Addicted online games, with a sample of 251 respondents who were selected using consecutive sampling techniques according to inclusion and exclusion criteria. This study used a descriptive method with a survey design, as well as the Gaming Addiction Scale (GAS), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and Nordic Musculoskeletal Questionnaire (NMQ) instruments to measure the study variables. The results showed that the majority of respondents had poor sleep quality (71.7%), although a small percentage of others experienced good sleep quality (28.3%). Meanwhile, almost all respondents experienced musculoskeletal disorders in the low category, with a small percentage in the medium and high categories, and none in the very high category. This research is useful for students to raise awareness about the negative impact of online game addiction, for nursing education institutions as an additional academic reference, and for other researchers as a foundation for further study. The conclusion of this study is that online gaming addiction is associated with decreased sleep quality and the appearance of musculoskeletal complaints in adolescents. Therefore, it is recommended that schools routinely provide education about the impact of online game addiction, provide programs to support physical activity and relaxation, and involve counseling guidance teachers in monitoring and mentoring at-risk students.

Keywords: sleep quality, musculoskeletal disorders, online game addiction, adolescents.

Bibliography : 92 (1995-2025)