

PENINGKATAN PENGETAHUAN SISWA SMP TENTANG DAMPAK NEGATIF GAME ONLINE BAGI KESEHATAN

Irma Mustika Sari¹⁾, Eska Dwi Prajayanti²⁾

¹ Program Studi Keperawatan, STIKES 'Aisyiyah Surakarta
email: irma.mustikasari87@gmail.com

² Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES 'Aisyiyah
Surakarta email: eska_ners2012@yahoo.com

Abstract

The level of online game usage in Indonesia has increased. This is in line with the development of Internet technology and computer networks. In Indonesia fans of online games ranging from among children, adolescents and adults, and most are teenagers. The explosion of online games is a reflection of the rapidly growing computer network that used to be a small scale to the internet and continues to grow until now. Traditionally traditional games are beginning to move on to more modern games. Online games can have fun effects for fans and can cause addiction. Addictions to online games can have a negative impact on health. For that needed socialization or health counseling about the negative impact of the use of online games for the health of junior high school students when used in excess and disproportionate. The outward form of this devotional activity is the improvement of students' knowledge about the negative impact of online games on health.

Keywords: Health, Knowledge, Negative impact, Online games

1

PENDAHULUAN

Pada era modernisasi sekarang ini, perkembangan teknologi semakin canggih. Perkembangan teknologi juga diiringi oleh kemajuan teknologi internet. Perkembangan teknologi juga tidak lepas kaitannya dengan perkembangan jaringan komputer itu sendiri. Permainan dengan menggunakan jaringan komputer saat ini tidak harus dilakukan di dalam rumah, karena sekarang sudah ada teknologi *smartphone* yang di dalamnya terdapat aplikasi game online yang mudah sekali untuk didownload dan dimainkan (Effendi, 2014; Ramadhani, 2013).

Di Indonesia penggemar game online mencapai 6 juta orang yang kebanyakan adalah usia remaja atau sekitar 40% yang

ternyata memberikan dampak negatif pada mereka yang tidak mampu untuk berhenti bermain. Sebanyak 64,45% remaja laki-laki dan 47,85% remaja perempuan yang berusia 12-22 tahun yang bermain game online menyatakan mereka kecanduan terhadap game online (Putro, 2012; Feprinca, 2014).

Permainan yang dahulu tradisional, kini sudah beralih menjadi serba elektronik. Ada banyak permainan elektronik yang didukung sistem jaringan seperti *x-box*, *nitendo*, *playstation*, dan *game PC*. Beberapa jenis game online banyak diminati oleh berbagai kalangan mulai dari anak, remaja maupun dewasa. Provider game online juga semakin banyak berkembang di Indonesia salah satunya yang berpusat di Jakarta seperti PT. Lyto Datarindo Fortuna yang

mengembangkan game *Crazy Kart*, *Cross Fire*, *Idol Street* dan *Perfect World* (Nilwan, 2008; Ramadhani, 2013).

Meledaknya game online sendiri merupakan cerminan dari pesatnya jaringan komputer yang dahulunya berskala kecil (*small local network*) sampai menjadi internet dan terus berkembang sampai sekarang. Bahkan dengan semakin banyaknya *game online*, game tradisional sekarang sudah sedikit peminatnya. Padahal *game* tradisional dapat dikemas lebih menarik dengan adanya pemandu permainan untuk melatih anak-anak menjadi lebih kompak, kuat jasmani, kuat mental, pantang menyerah dan tumbuhnya rasa senang terhadap tantangan (Melwin, 2017; Ramadhani, 2013).

Game online saat ini banyak difasilitasi oleh jejaring sosial seperti *Facebook* dan *Line*. Game tersebut dapat dimainkan apabila sudah memiliki akun pada jejaring sosial tersebut, baik yang sudah berteman ataupun baru dikenal dapat memainkannya. Kondisi di atas selain membawa dampak positif, tentu saja juga membawa akibat dampak negatif bagi remaja atau pun yang menyandang status pelajar (Henry, 2007; Effendi, 2014).

Game online dapat menimbulkan efek kesenangan bagi penggemarnya dan bisa menyebabkan kecanduan. Bila pemain tidak bisa mengontrol dirinya sendiri, ia akan jadi lupa diri, akan jadi lupa belajar, bahkan saat belajar justru mengingat-ingat permainan gamenya. *Game online* juga menimbulkan efek yang tidak baik untuk kesehatan. Bahkan bermain game yang berlebihan juga dapat

menyebabkan kematian. Beberapa kasus ditemukan orang meninggal dikarenakan terlalu lama duduk di depan komputer setelah bermain *game* dalam jangka waktu yang berlebihan (Ramadhani, 2013).

Para pemain *game online* juga dapat menghabiskan waktunya hanya untuk bermain game, hal ini dapat menimbulkan dampak yang buruk bagi kesehatan atau dapat menyebabkan kesehatan menurun. Hal-hal negatif yang bisa muncul akibat bermain game berlebihan yaitu kepala pusing, gangguan penglihatan, gangguan pola tidur dan obesitas (karena kurang gerak) (Sholeh, 2012, Syahrani, 2015).

Kebanyakan pecandu game online adalah remaja, maka tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pengetahuan kepada remaja tingkat SMP terhadap dampak negatif dari *game online* terhadap kesehatan. Agar remaja bisa mengendalikan perilakunya untuk bermain game online yang berlebihan dan mempunyai waktu lebih untuk belajar dan meningkatkan prestasinya di sekolah ataupun di lingkungan sekitarnya.

TARGET DAN LUARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada siswa SMP kelas IX dengan memberikan sosialisasi tentang dampak negatif *game online* bagi kesehatan. Hasil luaran yang dicapai adalah adanya peningkatan pengetahuan siswa SMP kelas IX tentang dampak negatif *game online* bagi kesehatan

METODE PELAKSANAAN

Mitra dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah SMPN 1 Karangmalang Sragen. Persoalan yang dihadapi oleh mitra adalah : 1) Kegiatan promotif sebagai usaha untuk penyuluhan sosialisasi dampak negatif game online bertema kekerasan dan pornografi pada siswa SMPN 1 Karangmalang Sragen kurang maksimal, sehubungan pengetahuan yang terbatas sehingga perlu dilakukan kegiatan penyuluhan. 2) Keterbatasan sumber daya manusia dalam kegiatan sosialisasi kesehatan masyarakat di lingkungan SMPN 1 Karangmalang. 3) Kurang adanya keterlibatan dari guru kelas dalam rangka penyuluhan tentang dampak negatif dari *game online* bertema kekerasan dan pornografi pada siswa SMPN 1 Karangmalang, Sragen.

Kegiatan sosialisasi penyuluhan kesehatan ini membantu mitra untuk dapat memaksimalkan proses kegiatan penyuluhan masyarakat tentang dampak negatif game online bagi kesehatan dengan menggunakan berbagai media. Berdasarkan identifikasi permasalahan, maka metode kegiatan yang dilakukan untuk menjawab permasalahan mitra adalah penyuluhan atau sosialisasi terkait dengan dampak negatif *game online* bagi kesehatan pada siswa SMPN 1 Karangmalang Sragen dengan menggunakan media leaflet dan *slide power poin*.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan selama 1 hari pada tanggal 18 Juli 2017. Sosialisasi diadakan di dalam ruang

kelas IX SMPN 1 Karangmalang Sragen dengan jumlah peserta sebanyak 27 peserta. Kegiatan selanjutnya adalah memberikan evaluasi kepada siswa berupa *post test* atau pertanyaan terkait dengan materi yang disampaikan, yang sebelumnya juga diberikan *pre test* terlebih dahulu untuk mengetahui pengetahuan siswa tentang dampak negatif *game online* bagi kesehatan.

HASIL PEMBAHASAN

Target dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya peningkatan pengetahuan bagi siswa SMP tentang dampak negatif game online bagi kesehatan. Pada awal kegiatan sosialisasi penyuluhan dilakukan *pre test*, untuk mengetahui pengetahuan awal siswa tentang dampak negatif *game online*. *Pre test* menggunakan beberapa pertanyaan secara lisan kepada siswa, hasil dari *pre test* diketahui kebanyakan dari siswa belum mengetahui tentang dampak negatif dari game online bagi kesehatan.



Gambar 1. *Pre test* kepada siswa



Gambar 2. Sosialisasi kepada siswa tentang dampak negatif *game online* bagi kesehatan

Selama kegiatan sosialisasi berlangsung, siswa tampak antusias memperhatikan. Penyajian materi dalam kegiatan penyuluhan menggunakan metode ceramah dengan media LCD dan *slide power poin*.

Metode ceramah dapat digunakan apabila kelompok dalam jumlah yang besar, yang perlu diperhatikan dalam metode ini adalah penyampaian yang menarik serta tidak membosankan. Pelaksana atau pemberi materi harus menguasai sasaran yang meliputi penguasaan sikap, suara yang keras dan jelas, pandangan tertuju kepada peserta, posisi berdiri, dan sebaiknya menggunakan media audio visual untuk lebih menarik minat peserta

untuk memperhatikan materi yang disampaikan (Notoatmojo, 2007).

Tujuan akhir dari kegiatan pengabdian ini adalah dalam rangka meningkatkan kesadaran siswa dan pengetahuan siswa tentang dampak negatif dari *game online* bagi kesehatan yang meliputi :

1. Siswa dapat mengetahui definisi dari *game online*
2. Siswa dapat mengetahui tentang jenis-jenis *game online* saat ini
3. Dapat mengetahui tentang dampak negatif *game online* apabila dimainkan secara berlebihan
4. Siswa dapat mengetahui tentang bahaya dari *game online*

5. Dapat mengetahui dampak negatif *game online* bagi kesehatan
6. Dapat mengetahui dampak positif *game online* apabila dimainkan secara proporsional

Tujuan utama dari sebuah *game* adalah sebuah hiburan, bagi anak-anak atau remaja pada umumnya sarana bermain *game* adalah untuk mencari kesenangan tanpa memperhatikan adanya dampak buruk apabila tidak digunakan secara proporsional. Dampak negatif pada penggunaan *game online* secara berlebihan yang pada akhirnya membuat remaja menjadi ketergantungan. Selain itu juga dapat muncul perasaan tidak tenang apabila keinginan bermain tidak dipenuhi. Seorang pakar psikologi di Amerika, menemukan sekitar 6% dari pengguna jaringan internet mengalami ketergantungan untuk bermain online game. Kebanyakan dari orang yang ketergantungan game online ini merasakan kepuasan dalam permainan yang tidak mereka temukan di dalam dunia nyata (Syahrani, 2015).

Kebiasaan berkomunikasi dua arah atau secara langsung menjadi tergantikan oleh adanya interaksi di dunia maya. Perilaku seperti ini dapat memberikan gambaran tentang ketergantungan *game online* sangat besar pengaruhnya terhadap si pemain untuk terus memainkannya. Hal ini secara tidak langsung dapat berpengaruh terhadap kesehatan dari remaja tersebut. Menurunnya aktifitas fisik karena terlalu lama duduk bermain *game* atau berbaring di rumah, bermalas-malasan dapat menyebabkan

obesitas pada remaja (Syahrani, 2015; Wulandari, *et al*, 2017).

Hasil penelitian dari Giri & Dharmadi (2013) menjelaskan bahwa sebanyak 71 responden atau 83,5% dari seluruh responden yang memiliki kebiasaan bermain video *game* memiliki penurunan ketajaman penglihatan baik pada satu mata atau kedua mata. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi kejadian kelainan refraksi pada mata cukup tinggi khususnya pada pemain *game online*. Mayoritas jenis video game yang sering dimainkan adalah *game online* (51, 1%), *playstation* (45,6%) dan sisanya penggemar *game gadget* (3,3%).

Tingginya kasus terjadinya penurunan ketajaman penglihatan pada penggemar game online didasari oleh beberapa faktor yaitu durasi bermain game, frekuensi bermain dalam seminggu, posisi pada saat bermain *game*, dan jarak antara monitor atau layar dengan pemain. Hal inilah yang terkadang orang tua tidak menyadarinya dengan membiarkan anak mereka terlalu lama bermain game. Akumulasi faktor kelelahan dari mata dan efek radiasi yang ditimbulkan kemungkinan besar dapat menyebabkan penurunan ketajaman penglihatan (Giri, *et al*, 2013; Handayani, *et al*, 2011).

Gangguan kesehatan lain yang dapat muncul akibat seringnya bermain *game online* pada remaja yaitu gangguan tidur dan sakit kepala. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ulfa (2017) menunjukkan bahwa pada remaja yang ketergantungan *game online* dapat mengalami gangguan kesehatan seperti kelelahan (52%), pusing atau nyeri kepala

(30%), badan lemas (15%), dan mual (5%).

Selain gangguan kesehatan, perilaku ketergantungan *game online* juga berdampak pada perilaku remaja yang menyimpang seperti suka membolos, berkata kasar, suka berbohong dan pemaarah. Hasil penelitian tersebut sependapat dengan penelitian Syahrani (2015) terkait dengan seseorang dikatakan kecanduan terhadap *game online* apabila mempunyai perilaku seperti selalu memikirkan tentang game, mencari waktu untuk bermain *game*, pandai menyimpan uang jajan untuk bermain *game*, bahkan sampai berbohong kepada kedua orangtuanya atau keluarganya.

Efek perilaku yang menyimpang yang dapat timbul dari bermain *game online* yaitu anak-anak atau remaja cenderung berusaha meniru karakter atau tokoh yang ada pada game tersebut. Seperti misalnya pada game *Point Blank* dan *Counter Strike* yang isi dari game tersebut adalah peperangan dan kekerasan. Hal ini secara tidak langsung dapat mendidik anak untuk menjadi amarah, keras kepala, sulit untuk mendengar nasihat orang lain, bahkan menjadi lebih agresif dalam pergaulan sehari-hari (Syahrani, 2015).

Banyak sekali dampak negatif yang ditimbulkan akibat bermain *game online*, walaupun demikian tetap ada segi positifnya dari bermain *game online* secara proporsional yaitu dapat meningkatkan *mood* atau dapat mengurangi stres, mengajarkan pada remaja untuk menghargai kegagalan, dan meningkatkan kemampuan kerja sama tim (Ramadhani, 2013).

Penanganan kecanduan internet atau bermain *game online* menurut Caldwell &

Cunningham (2010) menjelaskan beberapa cara penanganan yang dapat dilakukan oleh remaja agar tidak kecanduan *game online* antara lain :

1. Mengurangi waktu untuk bermain *game*
2. Membatasi waktu bermain *game online* misalnya maksimal 2 jam sehari
3. Membuat jadwal pembagian waktu antara tugas sekolah dengan bermain *game* setiap harinya
4. Memperbanyak aktifitas atau kegiatan positif yang lain seperti misalnya berolahraga
5. Aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah

Berdasarkan hasil pengamatan, edukasi yang diberikan belum maksimal untuk menangani kecanduan *game online* pada siswa. Bagi pihak sekolah dapat memberikan kepercayaan kepada konselor sekolah atau guru BK untuk mengadakan seminar atau *workshop* kepada orang tua siswa tentang bahaya kecanduan *game online* dan berbagai dampak yang ditimbulkan akibat kecanduan bermain *game online*.

Pada akhir kegiatan pengabdian atau sosialisasi diadakan *post test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa terhadap materi penyuluhan yang telah diberikan. Kebanyakan siswa aktif dalam menjawab pertanyaan yang diberikan. Pada sesi akhir kegiatan ada pembagian *doorprize* kepada siswa yang benar dalam menjawab pertanyaan yang diajukan.



Gambar 3. Pembagian *doorprize* pada siswa

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang dampak negatif *game online* bagi kesehatan mampu memberikan pengetahuan serta wawasan kepada siswa

khususnya pada siswa kelas IX SMPN 1 Karangmalang Sragen. Bagi pihak sekolah, pengembangan ilmu pengetahuan dan konseling dibutuhkan para siswa dalam penanganan kecanduan *game online*. Untuk para siswa diharapkan permainan *game online* digunakan hanya sebatas sarana hiburan dan tetap mengutamakan kepentingan atau tugas sekolah. Bagi orangtua siswa dan masyarakat, fenomena bermain *game online* bukan hanya untuk kesenangan semata tetapi banyak dampak yang muncul apabila tidak disikapi dengan bijak atau dengan proporsional, maka perlu pengawasan dan bimbingan kepada remaja khususnya agar tidak terjadi kecanduan dalam bermain *game online*.

DAFTAR PUSTAKA

Caldwell, C. D., Cunningham, T. J. 2010. Internet Addiction and Students : Implications for School Counselors. diakses 16 Oktober 2017 dari http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article_61.pdf.

Efendi, N. A. 2014. *Faktor Penyebab Bermain Game Online Dan Dampak Negatifnya Bagi Pelajar*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Feprinca, Dica. 2014. *Hubungan Motivasi Bermain Game Online Pada Masa Dewasa Awal Terhadap Perilaku Kecanduan Game Online Defence of The Ancients*. Diakses 17 Oktober 2017 dari <http://psikologi.ub.ac.id/old/wp-content/uploads/sites/3/2014/09/JURNA L8.pdf>.

- Giri, K.G., Dharmadi, M. 2013. *Gambaran Ketajaman Penglihatan Berdasarkan Intensitas Bermain Game Siswa Laki-laki Sekolah Menengah Pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar 1 Bulan Maret-April 2013*. Diakses 17 Oktober 2017 dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/12642/8664>
- Handayani, AT, Supradnya AIGN, Pemayun DCI. *Characteristic of Patients with Refractive Disorder at Eye Clinic of Sanglah General Hospital Denpasar, Bali-Indonesia Period of 1st January – 31st December 2011*. Bali Medical Journal (BMJ). 2012;1(3):101-107.
- Henry, Samuel. 2007. *Panduan Praktis Membuat Game 3D*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Melwin, Syafrizal. 2017. *Pengantar Jaringan Komputer*. Yogyakarta: Andi.
- Nilwan, A. 2008. *Pemrograman Animasi dan Game Profesional*. Elex Media Komputindo. Jakarta.
- Notoatmojo. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Ramadhani, A. 2013. *Hubungan Motif Bermain Game Online Dengan Perilaku Agresivitas Remaja Awal*. ejournal Ilmu Komunikasi Volume 1 Nomor 1 136-158.
- Soleh, I. 2012. *Kerentanan Anak Yang Terpapar Game Online Untuk Menjadi Delinkuen*. Skripsi. Universitas Indonesia.
- Syahrani, R. 2015. *Ketergantungan Online Game Dan Penanganannya*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*. Volume 1 Juni 2015 Hal 84-92 ISSN: 2443-2202.
- Putro, T, A. 2012. *Perilaku Adiksi Pada Pemain Game Online di DINUSTECH Semarang dan Dampaknya Terhadap Kesehatan*. Diakses 17 Oktober 2017 dari http://eprints.dinus.ac.id/7658/1/abstrak_10444.pdf.
- Ulfa, M. 2017. *Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Remaja Di Mabes Games Center Jalan HR. Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru*. *JOM Fisip Volume 4 No1 Februari 2017*. Diakses 17 Oktober 2017 dari <https://media.neliti.com/.../119938-ID-pengaruh-kecanduan-game-online-terhadap.pdf>.
- Wulandari, S., Lestari, H., Fachlevy, A, F. 2017. *Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 4 Kendari Tahun 2016*. Diakses 16 Oktober 2017 dari <http://ojs.uho.ac.id/index.php/JIMKES/MAS/article/download/1239/889>.