

ABSTRAK

HUBUNGAN LAMA BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN POLA MAKAN DAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI DESA KERTASADA KECAMATAN KALIANGET KABUPATEN SUMENEP

Oleh : Mohammad Rizal

Pada era digital sekarang, bermain *game online* menjadi sebuah tren dan hobi baru yang cukup digemari oleh berbagai kalangan. Adanya tren bermain *game online* dibuktikan dengan meningkatnya jumlah pemain *game online* setiap tahunnya, baik dalam lingkup nasional hingga internasional. Tingginya angka pemain seperti PUBG menunjukkan bahwa *game online* memiliki daya tarik yang cukup tinggi dikalangan masyarakat Indonesia. Tujuan peneliti untuk Mengetahui Hubungan Lama Bermain *Game Online* dengan Pola Makan dan kualitas tidur pada remaja di Desa Kertasada Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Analytic Correlative Cross Sectional* penelitian bertujuan untuk melakukan analisa hubungan antar variabel yang mengacu pada kecenderungan variasi suatu variabel diikuti oleh variabel lain dengan pendekatan *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data variabel bebas dan variabel terikatnya hanya satu kali pada satu saat.dengan populasi Seluruh remaja di Desa Kertasada Kec. Kalianget Kab. Sumenep N: 370. Sampel: remaja yang bermain *game online* di Desa Kertasada Kec. Kalianget Kab. Sumenep n: 76

Hasil analisis di dapatkan bahwa menunjukkan bahwa ada hubungan lama bermain *game online* dengan kualitas tidur dan pola makan pada remaja di Desa Kertasada Kecamatan Kalianget.

Melihat hasil penelitian ini disarankan pada remaja di Desa Kertasada Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep. untuk lebih memperhatikan kesehatannya.

Kata kunci: *Game Online*, Pola Makan dan kualitas tidur pada remaja

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF LONG ONLINE GAME PLAYING WITH DIET AND SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS IN KERTASADA VILLAGE, KALIANGET DISTRICT SUMENEP DISTRICT

By: Mohammad Rizal

In today's digital era, playing online games has become a new trend and hobby that is quite popular with various groups. The trend of playing online games is evidenced by the increasing number of online game players every year, both nationally and internationally. The high number of players like PUBG shows that online games have a fairly high appeal among the Indonesian people. The purpose of this study was to determine the relationship between playing online games with eating patterns and sleep quality in adolescents in Kertasada Village, Kalianget District, Sumenep Regency.

This research is a type of Analytic Correlative Cross Sectional research. This research aims to analyze the relationship between variables which refers to the tendency of variation of a variable followed by other variables with a cross sectional approach, namely the type of research that emphasizes the time of measurement or observation of data on independent variables and only one dependent variable. times at a time. With a population of all teenagers in the village of Kertasada, Kec. Kalianget Kab. Sumenep N: 370. Sample: teenagers who play online games in Kertasada Village, Kec. Kalianget Kab. Sumenep n: 76

The results of the analysis showed that there was a relationship between long playing online games with sleep quality and eating patterns in adolescents in Kertasada Village, Kalianget District.

Looking at the results of this study, it is recommended for adolescents in Kertasada Village, Kalianget District, Sumenep Regency. to pay more attention to their health.

Keywords: Online Games, Diet and Sleep Quality in Adolescents