# **BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Perkembangan Teknologi Digital telah membawa perubahan dramatis dalam gaya hidup modern, termasuk perubahan signifikan dalam hiburan dan rekreasi. Permainan Digital, yang mencakup permainan video, mobile gaming, dan pengalaman *virtual reality*, telah menjadi salah satu bentuk hiburan yang paling populer di seluruh dunia. Terlepas dari daya tariknya sebagai sumber hiburan yang menghibur, ada kekhawatiran bahwa penggunaan berlebihan permainan digital dapat memiliki dampak negatif yang tidak diinginkan pada kesehatan fisik dan jasmani individu.

Game online yaitu salah satu jenis permainan pada komputer yang menggunakan jaringan internet sebagai medianya. Terkadang , Game online disuguhkan oleh layanan penyedia jasa internet sebagai fitur tambahan bahwa kita berlangganan menggunakan jasa mereka, atau bahkan, game online tersebut dapat digunakan langsung disistem yang telah disiapkan oleh operator game. Secara alami dan format pembentukan game online bisa menjadi pelarian dari kehidupan dunia nyata yang dapat membuat pemainnya senang memainkannya sehingga menyebabkan kecanduan. (Robbiyanto Noer Syarief et al., 2022)

Penggunaan permainan digital dalam jangka panjang telah dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan. Salah satunya adalah penurunan tingkat aktivitas fisik. Bermain game seringkali menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar komputer atau perangkat seluler, yang secara alami mengurangi aktivitas fisik sehari-hari. Dampaknya dapat meliputi peningkatan risiko obesitas, masalah kesehatan kardiovaskular, gangguan tidur, serta masalah postur tubuh yang mungkin berdampak pada masalah tulang dan otot.

Media sosial mempunyai dampak positif dan negatif bagi penggunanya. Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, jejaring sosial dapat membantu pelajar di era digital saat ini. Melalui jejaring sosial, siswa dapat dengan mudah berkomunikasi dengan orang lain sehingga membantunya memiliki wawasan dan pengetahuan yang luas, namun bagi siswa yang tidak dapat membagi waktu bermainnya dengan aktivitas belajar, jejaring sosial tersebut dapat menghambat aktivitasnya sehari-hari. (Malang, 2023)

Ada tiga dampak dari kecanduan game menurut WHO ( *World Health Organization* ) yakni Menarik diri dari lingkungan, mudah kehilangan kendali, dan tidak peduli dengan kegiatan lain di sekitarnya. Namun Pilihan permainan yang tepat dan tidak mengandung unsur kekerasan, serta pemakaian yang tidak kecanduan diketahui bermanfaat meningkatkan kinerja otak.

Banyak faktor yang menyebabkan anak-anak sekarang lebih cenderung memilih kegiatan refreshing bermain game mobile dibandingkan dengan anak dahulu yang lebih menyukai olahraga. Yang pertama, waktu yang sempit disela-sela jadwal harian yang padat memaksa mereka untuk memilih jenis refreshing yang cepat, mudah dan murah. Kedua, game mobile tidak tergantung pada kehadiran sejumlah teman, tidak seperti refreshing olahraga yang membutuhkan kehadiran teman dalam jumlah tertentu, karena bisa dilakukan satu orang saja yaitu diri sendiri. Game mobile juga membawa dampak yang besar terutama pada perkembangan anak maupun jiwa seseorang. Walaupun kita dapat bersosialisasi dalam game mobile dengan pemain lainnya, game mobile kerap membuat pemainnya melupakan kehidupan sosial dalam kehidupan sebenarnya. Sebenarnya tidak hanya dampak negatif saja yang ditimbulkan oleh game mobile, banyak juga dampak positif yang menyertainya apabila game mobile digunakan sesuai dengan keperluan dan kebutuhan. Untuk itu diperlukan bantuan pengawasan dari guru maupun orang tua serta orang terdekat ke anak agar lebih bijak dalam pemakaiannya. (Setiawan, 2018)

Alasan kecanduan game online adalah karena itu membuat seseorang merasa bahagia dan otak menghubungkan pada dopamine, hormon yang membuat seseorang merasa bahagia. Dalam keadaan normal itu akan membuat ketagihan. Objek yang menyenangkan merangsang otak untuk menghasilkan dopamine ekstra atau berlebih. Jumlah dopamine yang berlebihan merusak fungsi hipotalamus, bagian otak yang bertanggung jawab untuk mengatur emosi, menghasilkan suasana hati yang percaya diri, bersemangat, dan bahagia yang tidak wajar. Akibatnya tubuh otomatis jadi ketagihan dan ingin merasakan lagi. Jangka waktu yang berulang ini menyebabkan penggunaan candu berulang dalam jangka waktu yang lebih lama. Jika ini terjadi terus menerus terlalu lama, reseptornya akan rusak dan menyebabkan otak kecanduan. (Radandi et al., 2023)

Penelitian yang dilakukan Jap, Tiatri, Jaya, dan Suteja (2013) menemukan bahwa 10,15% remaja Indonesia kecanduan game online. Artinya, satu dari sepuluh remaja di Indonesia dikatakan mengalami kecanduan game online. Fenomena game online semakin meningkat dan memprihatinkan karena banyak anak muda yang kecanduan game online. Ghuman & Griffiths (2012) menyatakan bahwa aktivitas game online yang berlebihan menyebabkan masalah seperti pengabaian aktivitas sosial, kehilangan manajemen waktu, penurunan prestasi akademik, hubungan Gangguan ini secara signifikan telah mengubah prioritas kaum muda, mengakibatkan minat yang sangat rendah pada apa pun yang tidak terkait dengan game online (King & Delfabbro, 2018)

Remaja yang kecanduan game online semakin tidak bisa mengontrol waktu bermainnya. Dan hal inilah yang menyebabkan remaja mengabaikan dunia nyata dan peran mereka di dalamnya. Kecanduan game online dapat menimbulkan efek negatif atau berbahaya bagi anak muda yang mengalaminya. Dampak kecanduan game onlinemeliputi lima aspek, antara lain kesehatan, psikologis, akademik, sosial, dan finansial. (Radandi et al., 2023)

Dengan begitu permainan digital menjadi salah satu aspek dari pesatnya perkembangan teknologi ini harus di sikapi dengan baik dan hati hati agar para pelajar dan generasi yang selanjutnya pun terhindar dari dampak buruk. Salah satu dampak buruk nya yaitu dalam Kesehatan jasmani dan fisik pada siswa.

Pendidikan jasmani adalah sebuah program pendidikan secara umum yang memberikan kontribusi bagi pertumbuhan dan perkembangan anak secara keseluruhan. “Pendidikan jasmani dilaksanakan secara sadar dan sistematis melalui berbagai jenis kegiatan jasmani untuk mencapai pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, keterampilan dan kemampuan, perkembangan kecerdasan dan kepribadian, sebagai anggota individu atau masyarakat.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan dan pada umumnya mempengaruhi potensi afektif, kognitif, dan psikomotorik siswa. “Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan untuk mengembangkan keterampilan melalui latihan dan mencapai tujuan kesehatan serta merupakan pendidikan yang diperlukan seperti pengetahuan, keterampilan, dan sikap” .(Suci Afiani et al., 2022)

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktifitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mancapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik.

Masalah pendidikan merupakan kebutuhan dan kepentingan sehari-hari yang penting dari kebutuhan yang lain. Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang menanamkan nilai-nilai kebudayaan manusia baik pada masa lalu, masa kini dan masa yang akan datang. (Jasmani & Keolahragaan, n.d.)

Gaya hidup siswa sekarang berbeda jauh dengan gaya hidup siswa sebelumnya, perbedaan yang sangat menonjol yaitu ketidakaktifan bergerak dan cenderung pasif, serta mengakibatkan penurunan terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa dan siswi. Untuk itu salah satu tantangan guru atau pendidik sekarang ini adalah bagaimana gaya hidup aktif dan sehat dapat terwujud atau menjadi kenyataan pada semua lapisan masyarakat tanpa memandang usia dan jenis kelamin, seberapa baik siswa dan siswi dipersiapkan agar terbiasa aktif dan mampu mempertahankan kesehatannya sepanjang hidupnya. Mengajar dan menanamkan bagaimana agar siswa tetap fit merupakan komponen pendidikan jasmani yang sangat penting dalam pengajaran pendidikan jasmani, sehingga dengan demikian pendidikan jasmani akan merupakan pondasi yang kokoh dalam membangun bangsa dalam berbagai bidang.

Aktivitas fisik sangat penting bagi kesehatan manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kurangnya aktivitas yang diakibatkan karena terlalu seringnya bermain game online maupun offline, jejaring sosial, menonton televisi yang berlebihan mengakibatkan resiko kegemukan. Kegemukan seseorang dianggap sebagai faktor resiko terjadinya berbagai penyakit, seperti kencing manis, jantung, hipertensi dan resiko lainnya. Salah satu Upaya yang dianggap dapat mengurangi resiko kegemukan adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik. Aktivitas fisik tidak hanya terbatas pada kegiatan khusus olahraga, tetapi juga kegiatan lain yang membutuhkan gerakan pada fisik seseorang, seperti menyapu, mengepel, mencuci, berjalan, menari, melukis, mencangkul, jalan-jalan dan lain sebagainya.

Masalah seperti ini sudah meluas di kalangan siswa, yang terbiasa dengan gaya hidup kurang aktif, cenderung malas untuk melakukan gerak atau aktivitas fisik baik di lingkungan sekolah maupun luar sekolah, dan alasan yang menonjol yaitu dengan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi saat ini menjadi salah satu faktor penyebabnya. Misalnya, siswa sering melakukan atau menggunakan internet seperti bermain game online dan semacamnya hingga larut malam, dan tanpa melihat sisi negatifnya ketika menggunakannya terlalu lama atau kata lain tidak membatasi waktu. (Jasmani & Keolahragaan, n.d.)

Meskipun ada kekhawatiran ini, penelitian ilmiah yang mendalam mengenai pengaruh permainan digital terhadap fisik dan kesehatan jasmani masih terbatas. Sebagian besar penelitian yang ada cenderung berfokus pada aspek psikologis dan perilaku permainan digital, sementara aspek fisik dan dampak jasmani belum banyak dilakukan penelitian lebih mendalam.

Penelitian ini memiliki relevansi penting dalam konteks kesehatan masyarakat saat ini. Mempelajari pengaruh permainan digital terhadap fisik dan kesehatan jasmani dapat membantu kita memahami mekanisme yang terlibat dalam dampak tersebut, serta membantu mengembangkan pedoman dan intervensi yang dapat membantu individu menjalani gaya hidup yang lebih sehat dalam era digital ini.

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengisi celah pengetahuan yang ada dan memberikan wawasan yang lebih baik tentang dampak permainan digital terhadap kesehatan jasmani dan fisik siswa SDN Sakerta Barat.

1. **Rumusan Masalah**

Perumusan masalah berdasarkan latar belakang tersebut adalah “bagaimana penggunaan permainan digital dapat mempengaruhi Kesehatan fisik?”

1. **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengisi celah pengetahuan yang ada dan memberikan wawasan yang lebih baik tentang dampak permainan digital terhadap kesehatan fisik SDN Sakerta Barat.

1. **Manfaat Penelitian**
2. Bagi Siswa

Siswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang cara menggunakan permainan digital secara bijak dan sehat tanpa mengorbankan kesehatan fisik dan dapat membantu siswa meningkatkan kualitas kesehatan fisik mereka dengan mengidentifikasi dampak negatif penggunaan berlebihan permainan digital dan memberikan panduan tentang bagaimana menjaga kesehatan fisik yang baik.

1. Bagi Guru

Guru dapat memahami lebih baik tentang dampak penggunaan permainan digital bagi siswa dan bagaimana hal itu dapat memengaruhi kesehatan fisik mereka juga dapat memberikan panduan yang berguna bagi guru dalam mengintegrasikan pembelajaran tentang penggunaa permainan digital yang sehat. Guru juga dapat memberikan dukungan kepada siswa dalam membuat keputusan yang bijak tentang bermain game dan menjaga kesehatan fisik.

1. Bagi Peneliti

Penelitian mengenai pengaruh permainan digital terhadap fisik dan kesehatan jasmani siswa-siswi SDN Sakerta Barat, memberikan manfaat yang meluas bagi peneliti. Selain kontribusi penting pada pengetahuan ilmiah dan pembangunan kebijakan, penelitian ini juga memperluas keterampilan peneliti dalam merancang metodologi penelitian, menganalisis data, dan menyajikan hasil secara efektif. Selain itu, penelitian ini membuka peluang untuk mendapatkan dukungan, serta meningkatkan profil profesional melalui pengakuan dari komunitas ilmiah pada tingkat yang lebih luas, penelitian ini juga memperkuat kesadaran etika penelitian dan membangun jaringan profesional yang berharga bagi pengembangan karir peneliti di masa depan.

# **BAB II**

**KAJIAN PUSTAKA**

1. **Kajian Teori**
2. **Permainan Digital**
   1. **Pengertian Permainan Digital**

Fenomena permainan digital atau yang lebih dikenal dengan istilah game berkembang pesat dalam dua dekade terakhir ini. Perkembangan ini mendapat banyak sorotan dari berbagai pihak, ada yang melihat dari sisi negatif ada pula yang melihat dari sisi positif. Sorotan yang paling gencar di tanah air ini adalah saat Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) memiliki wacana untuk memblokir sejumlah game terkenal di Indonesia karena dianggap memiliki konten yang tidak sesuai untuk anak-anak. Tindakan ini oleh KPAI dianggap sebagai salah satu cara untuk membantu orangtua dalam mengontrol jenis game yang dimainkan oleh anak.

Kurangnya pengembang game yang mampu menghasilkan jenis game edukasi di Indonesia juga secara tidak langsung menjadi salah satu alasan mengapa banyak pengguna game yang memilih permainan game dengan jenis kekerasan. Banyaknya ketersediaan game ber-*genre* aksi dan kemudahannya dalam mengakses game tersebut mendorong banyak pengembang game untuk terjun menghasilkan karya yang serupa dibandingkan harus terjun di kategori game ber-*genre* edukasi yang notabene sedikit penggunanya dan kurang variatif dari sisi karya.

Pengembangan jenis game yang ber-*genre* edukasi saat ini masih seputar tentang pendidikan dan pembelajaran mengenal hewan, mengenal profesi, mengenal benda, belajar berhitung, belajar membaca ataupun konten-konten lainnya yang dahulu berkembang dalam wujud karya CD multimedia interaktif. Bentuk-bentuk ini masih memiliki kesan sebagai pembelajaran sistem tutor dan kurang mempertimbangkan sisi imersif atau kemenarikan dalam dunia game. Istilah imersif lebih ditekankan pada sisi hiburan yang memiliki nilai edukasi di alam bawah sadar, sehingga aspek pembelajaran diharapkan mampu tertanam lebih dalam ke sisi alam bawah sadar dibandingkan dengan sistem tutor yang masih secara sadar pengguna terkesan belajar secara langsung dari sisi harafiah. (Gunanto, 2017)

Game merupakan perangkat lunak yang banyak digunakan oleh para pengguna smartphone sebagai media hiburan dan mengisi waku luang. Game online tidak hanya digunakan sebagai hiburan semata, tetapi juga bisa digunakan sebagai pembelajaran dimana pengguna bisa sambil bermain dan belajar juga sebagai tempat untuk memperkenalkan budaya tradisional kepada generasi muda sudah mulai kurang peduli dengan budaya dan tradisi.

Aktivitas bermain game online sudah ada sejak tahun 2001. Sejak itu, jumlah gamer online terus tumbuh hingga tahun 2014, lebih dari 25 juta orang Indonesia memainkan game online. Dari 25 juta orang ini banyak yang mengalami kecanduan game online. (Anggraini et al., 2022)

Game adalah program komputerisasi yang dapat dimainkan dengan aturan tertentu sehingga ada yang menang dan ada yang kalah, biasanya dalam konteks tidak serius atau dengan tujuan hiburan. game adalah sesuatu yang memiliki “akhir dan cara mencapainya”. Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa game adalah sebuah program komputerisasi yang dimainkan untuk mencapai suatu pencapaian dan hasil akhir dengan tujuan sebagai hiburan. Kegemaran bermain game adalah kegiatan memainkan program komputerisasi dalam bentuk permainan yang dilakukan secara teratur yang dimainkan untuk mencapai hasil akhir dengan tujuan sebagai hiburan.

Saat ini telah muncul suatu permainan yang biasa disebut dengan game mobile. Game mobile ini sendiri merupakan suatu permainnan yang menggunakan smartphone sebagai sarana untuk bermain game. Permainan ini sudah marak di kalangan pelajar, maupun mahasiswa. Teknologi dapat memperluas berbagai peluang bagi anak-anak untuk belajar tentang dunia, untuk mengembangkan kemampuan komunikatif dan *learn to learn*. Pengalaman anak-anak dalam bermain dan belajar dengan teknologi dapat mendukung proses belajar mereka. Awalnya aplikasi game memiliki manfaat pembelajaran untuk pengembangan diri. Oleh karena itu, aplikasi game akan memberikan dampak baik bagi para penggunanya. Seiring perkembangan jaman yang terus meningkat, model permainan ini menjadi kian pesat. Namun akhir–akhir ini game berdampak negatif kepada pemainnya seperti lupa waktu keasikan bermain sendiri sehingga mengabaikan keadaan sekitarnya yang berakibat luas terhadap pergaulan, pekerjaan dan prestasi, kesehatan. (Setiawan, 2018)

Dengan kemajuan ilmu pengetahuan yang semakin meningkat dan semakain canggih, maka segala aktifitas manusia sudah bergantung kepada kecanggihan tekhnologi, dan salah satu kemajuan tersebut adalah dibidang media telekomunikasi digital. Hanya dengan melalui sebuah alat kecil yang dapat digenggam ditangan yaitu smartphone anak remaja dengan mudah mengakses apa yang mereka inginkan melalui internet akan segala informasi dalam segala bidang yang kita ingin ketahui. Selain untuk belajar dan mencari informasi yang dapat menolong anak dalam menyelesaikan tugas mereka, anak remaja juga mencari hiburan yaitu untuk bermain game dari smartphoneyang mereka miliki. (Pelawi, 2021)

Aplikasi permaninan game sudah ada dalam smartphone android yang digunakan anak. Aplikasi *game* yang terdapat di smartphone ada yang bersifat offline dan ada yang online. Permainan *game* secara offline adalah sebuah permainan yang dapat digunakan setiap waktu, sedangkan permainan *game* secara online adalah satu permainan yang dapat digunakan pada saat smartphone terhubung kedalam jaringan internet.

Dalam bermain *game* anak remaja akan lebih tertarik untuk memainkan game secara online karena banyak fitur tambahan yang dapat mereka gunakan saat bermain *game*, seperti lebih banyak level, aksesoris, lebih banyak lawan dalam bermain *game*. Andrew Rolling dan Ernest Adam menyatakan game online merupakah sebuah teknologi yang digabungkan dengan bagaimana cara bermainnya dan juga ini merupakan satu mekasnisme agar dapat menghubungkan satu pemain dan pemain lainnya agar dapat bermain secara bersama, dibandingkan pola tertentu dalam sebuah permainan. Permainan *game online* dapat dibedakan dalam beberapa aspek:

* 1. **Berdasarkan Konsep Permainan**
     1. *Shooter Game*

*Game* ini konsepnya adalah *game* berjenis tembak menembak. Game pada genre ini antara lain *Counter strike, Point Blank, Call of duty*.

* + 1. *Adventure Game*

*Game* ini konsepnya adalah game berjenis. *Game* dengan konsep petualang adalah jenis *game* awal yang nanti kemudian berkembang. Game petualang seperti Mario bross dan Sonic adalah *game* yang terkenal pada tahun 90an.

* + 1. *Action Game*

*Game action* mengandalkan teknik dan kecepatan tangan untuk menyelesaikan permainan. *Action game* perkembangannya sering digabungkan dengan *adventure game* dan menjadi genre baru *action adventure game*, *game* yang mengandalkan teknik dan kecepatan tangan juga mempunyai jalan cerita yang menarik untuk diselesaikan. *Game* genre ini awalnya 1351nst dilihat di Mortal Combat dan street fighter. (Siburian et al., 2022)

* 1. **Berdasarkan Jenis Permainan**
     1. *Massively Multiplayer Online First-Person Shooter Games (MMOFPS)*

Game ini menggunakan pandangan orang pertama yang membuat pemain seakan-akan terlibat langsung dalam bermain permainan ini, di mana setiap tokoh memiliki kemampuan yang berbeda dalam tingkat akurasi, refleks, dan lainnya. Didalam memaikan permainan ini pemain merasakan seakan-akan dia terlibat langsung dalam game tersebut. Contohnya game peperangan, dimana yang terlihat hanya tangan yang memegang senjata, sehingga waktu memainkkan game tersebut sepertinya dia terlibat langsung dalam peperangan. Contoh yang lain Game balapan mobil yang terlihat hanya stir mobil, tangan dan pemandangan dari kaca depan mobil dan seolah-olah pemain yang langsung mengemudikan balap mobil tersebut.Contoh permainan jenis ini antara lain Point Blank ,Counter Strike, Quake, Blood, dan lain sebagainya.

* + 1. *Massively Multiplayer Online Real-Time Strategy Games (MMORTS)*

Game ini menitik beratkan kehebatan pemain untuk menciptakan sebuah strategi supaya dapat mempertahankan wilayahnya dan mengalakan setiap lawannya. Ciri khas dari permainan ini adalah pemain harus mampu mengelola satu dunia maya untuk dapat menyusun satu strategi dalam menghadapai permainan dan dalam situasi apapun. Tema dalam game ini berupa sejarah (misalnya seri Age of Empires), fantasi (misalnya Warcraft), dan fiksi ilmiah (misalnya Star Wars)

* + 1. *Massively Multiplayer Online Role-Playing Games (MMORPG)*

Permainan ini memerankah tokoh khayalan dan berkolaborasi untuk menciptkan sebuah cerita, dan permainan ini lebih mengarah kepada kolaborasi sosial daripada untuk berkompetisi dalam memenangkan permainan. Pada umumnya para pemain dalam game ini tergabung dalam satu kelompok. Contoh dari *genre* permainan ini,The Lord of the Rings Online: Ragnarok Online, Shadows of Angmar, Final Fantasy.

* + 1. *Simulation Games*

Dalam memaikan game ini pemain bertanggung jawab untuk memaikan peran seorang tokoh dengan karakternya yang memenuhi kebutuhan tokoh tersebut layaknya seperti kehidupan nyata tetapi ini dimaikan didalam dunia maya. Dalam memaikan game ini pemain akan membuat seperti manusia secara normal dengan memenuhi kebutuhan hidupnya seperti kegiatan bekerja, bersosial, makan berbelanja dan masih banyak kegiatan lainnya layaknya manusia yang hidup. Conton dari permainan ini adalah second life

* + 1. *Massively Multiplayer Online Games (MMOG)*

Dalam melakukan permainan ini dapat dimaikan dalam jumlah pemain yang besar dapat dimainakan secara mendunia. Permainan ini dapat dimainkan lebih dari 100 orang pemain, dan setiap pemain dapat berhubungan satu dengan lain seperti dalam dunia nyata. MMOG ini terus mengalami perkembangan sesuai dengan perkembangan akses internet yang memungkinkan ratusan bahakan ribuah pemain dapat mekainkan game tersebut secara bersama-sama.

* 1. **Berdasarkan Metode Pembayaran**
     1. *Pay to Play*

Agar bisa memaikan sebuah pemain online, pemain diwajibkan untuk membeli sebuah voucer atau kode permainan tersebut supaya pemain dapat memainkannya secara online. Beberapa permainan dapat di-install atau dimainkan secara gratis, namun jika seseorang akan menaikan tingkat level, permainan maka harus membayar untuk dapat bermain. Ada beberapa aplikasi game yang dapat dilakukan secara gratis, cukup hanya menginstall aplikasinya dilaptop atau smartphone dan membayar kepada pihak tertentu untuk dapat bermain. Contohnya Ghost Online

* + 1. *Free to Play*

Dalam memaikan permainan ini pemain game tidak perlu mengeluarkan uang untuk permainan ini tidak membebankan biaya kepada pemain sehingga dapat dimainkan setiap saat tanpa ada pembayaran yang dilakukan, misalnya Subspace,Travian,Terra, dan Crossfire. Ada pula permainan ebas untuk melakukan permainan tetapi diselingi oleh iklan, baik di dalam permainan atau pop-up, seperti permainan Anarchy Online

* 1. **Berdasarkan Grafis**
     1. Permainan 2 Dimensi

Dalam memaikan permainan ini sudah menggunakan teknologi dan permainan ini tidak membebani system, tetapi permainan ini belum sempurna karena memiliki kelemahan didalam tanpilan gambar yang masih buram atau kabur sehingga tidak begitu menariik dibandingkan dengan permainan yang telah menggukan 3D, tetapi kebanyakan permainan sekarang ini telah menggunakan 2,5D denggan mengabungkan 2D dan 3D karekter diambil dari permainan 2D tetapi untuk lingkungan diambil dari 3D.

* + 1. Permainan 3 Dimensi

Dalam memaikan permainan 3 Dimensi akan memiliki tampilan yang lebih baik baik dalam grafik dan gambar yang lebih menyerupai akan sebenarnya ataupun nyata. Dalam memamaikan permainan ini pemaikan akan memiliki sudut pandang 360 derajat sehingga dapat melihat semua sudut dalam memaikan permainan ini, tetapi dalam memaikan permainan ini membutuhkan memori yang cukup besar agar dapat menampung permainan tersebut.

* 1. **Jenis Permainan Berdasarkan Alat yang Digunakan**
     1. *Arcade Games*

*Arcade games* atau yang biasa kita sebut dengan dingdong. *Arcade games* masih bisa ditemui dibeberapa *game center*, dengan *game* yang bisa dimainkan seperti Ding Dong, Fatal Fury, Street Fighter.

Bentuknya alatnya seperti mesin ATM, ada 2 joystick yang bentuknya seperti lollipop dan terdiri atas 3 tombol, tombol warna merah, kuning dan biru sebagai alat untuk mengkontrol permainannya atau yang menyediakan alat seperti senapan untuk memainkan *game-game* peperangan, itu dinamakan *arcade games* dan menggunakan uang logam untuk dapat memainkannya.

* + 1. *PC Game*

*PC Game* merupakan *game* yang tersedia untuk dimainkan di komputer atau laptop. Dimulai dari *game* PC Digger, Pacman, Tetris, sampai game lainnya.

* + 1. *Konsol Game*

Konsol Game merupakan alat game yang portable, bisa dibawa kemanapun. Contoh konsol game itu antara lain, Sega, Playstation, Xbox, Nintendo Wii. Yang dalam permainannya diperlukan stick untuk mengkontrol game yang ingin dimainkan oleh pemain.

* + 1. *Handheld Games*

Handheld Games, dari namanya kita bisa mengetahui bahwa alat game yang satu ini bisa dibawa kemana-kemana alias portable, ukurannya yang sesuai genggaman kedua tangan dengan sebuah monitor kecil di tengahnya. Contoh Handheld Games yaitu Nintendo DS (biasa disebut NDS), Sony PSP (Playstation Portable) dan PS Vita.

* + 1. *Mobile Games*

Mobile Games, adalah games yang hanya bisa dimainkan di Handphone, Tablet atau PDA. (Setiawan, 2018)

* 1. **Manfaat Permainan Digital**

Kajian seputar game online selama ini, lebih banyak mengkaji dampak negatif. Padahal game online juga memiliki dampak positif, termasuk bagi anak usia dini. Game online berkontribusi meningkatkan daya kritis, kreativitas dan inovasi, serta kemampuan menyelesaikan masalah. Bahkan sejumlah kajian menunjukkan bahwa game online memiliki dampak positif bagi kesehatan anak.

Game online dapat memberikan beberapa keterampilan untuk anak usia dini. Penggunaan game online menawarkan pengalaman belajar yang interaktif, menyenangkan dan interaksi sosial sesuai dengan kebutuhan perkembangan usianya. Pertama, anak membutuhkan stimulasi untuk mengembangkan keterampilan motorik yang prima sebelum masuk ke ranah kognitif.

Anak-anak dapat berinteraksi seperti menyentuh layar gawai atau menekan tombol tertentu, kemudian mempelajari keterampilan seperti memahami aturan sederhana dan membuat pilihan, atau mengambil keputusan. Menggunakan game ini dapat meningkatkan kemampuan berimajinasi dan menambah pengalaman anak, membuat solusi, membangun pengetahuan dan budaya game digital sesuai dengan perkembangan usianya.

Game online akan memiliki dampak positif bagi anak jika dilakukan dengan pola yang terencana dan terbimbing oleh orang tua. Orang tua tidak boleh sekadar melarang, atau sekadar memberikan gawai kepada anak. Melainkan memberi ruang bagi anak bermain game online, dengan merencanakan target wawasan dan keterampilan yang akan dicapai, serta terlibat dalam memilih jenis game seperti apa yang akan dimanfaatkan. (Hadisaputra, 2022)

* 1. **Pengaruh Permainan Digital**

Bermain merupakan kebutuhan bagi anak usia sekolah dasar. Pada saat bermain, anak-anak

mengarahkan energi mereka untuk melakukan aktivitas yang mereka pilih sehingga aktivitas ini merangsang perkembangannya. Bagi anak, bermain membawa harapan tentang dunia yang memberikan kegembiraan, memungkinkan anak berkhayal tentang sesuatu atau seseorang. Bermain juga merupakan tuntutan dan kebutuhan yang esensial bagi anak karena melalui bermain anak dapat memuaskan tuntutan dan kebutuhan perkembangan dimensi motorik, kognitif, kreativitas, bahasa, emosi, sosial, nilai dan sikap hidup.

Game online memberikan dampak poitif terhadap anak-anak diantaranya dapat menambah kosentrasi, meningkatkan ketajaman mata, menambah intelegensi atau kecerdasan, meningkatkan kemampuan berbahasa inggris, membantu bersosialisasi, meningkatkan kinerja otak, meningkatkan kecepatan mengetik, dan menghilangkan stress.

Namun demikian, game online juga dapat berdampak negatif bagi anak diantaranya menimbulkan adiksi (kecanduan), mendorong melakukan hal-hal negatif, berbicara kasar dan kotor, terbengkalainya kegiatan di dunia nyata, perubahan pola makan dan istirahat, pemborosan, mengganggu kesehatan, menjadi tidak kenal waktu atau lupa waktu, kurang bersosialisasi sehingga teman berkurang, dan membuat sikap cuek, acih tak acuh, kurang perduli terhadap hal-hal yang terjadi disekitarnya.

Oleh karenanya, orang tua harus mengawasi anak-anak saat bermain game dan memberikan batasan kepada anak-anak agar anak-anak tidak berlebihan saat bermain game. Hal tersebut merupakan faktor ekstrinsik dari kedisiplinan yang harus di lakukan oleh orang tua untuk mengawasi dan memberikan Batasan dalam bermain game. (Prasetyo et al., 2023)

Pada saat istirahat mereka aktif untuk bercanda gurau satu dengan yang lain dan saling menegur sapa, dari pengamatan yang dilakukan kurang dari 3 orang anak yang hanya duduk termenung mereka tidak aktif bermain satu dengan yang lain. Tetapi saat anak remaja sudah aktif menggunakan handphone dan bermain game sudah terlihat perbedaan, ada yang tidak mau bermain satu dengan yang lain hanya duduk termenung dan emosi mereka tidak stabil, terlihat pada waktu mereka diajak oleh teman-teman untuk bermain dia hanya duduk terdiam.

Sikap anak yang sudah kecanduan game online akan suka melawan baik kepada guru dan juga kepada orang tua. Pada waktu orang tua melarang mereka menggunakan smartphone dan bermain game terlihat perlawanan yang diberikan anak remaja kepada orang tua mereka. (Pelawi, 2021)

Seorang remaja yang memainkan game online baik yang dimainkan dalam sebuah komputer, handphone, tablet atau gadjet lainnya yang sudah terhubung dengan internet dapat mengakibatkan kecanduan untuk tetap bermain game. Menurut Kardefelt – Winter menyatakan bahwa kecanduan pada mulanya berkaitan dengan adanya zat adiaktif yang terdapat pada alkohol, tembakau atau obat-obat terlarang. Zat adiaktif akan masuk kedalam jaringan darah dan akan memasukim otak yang akan merubah komposisi kimia yang ada diotak, tetapi pengertian kecanduan terus berkembang bukan lagi hanya kepada penggunaan alkohol atau pada penggunaan obat-obat terlarang tetapi ini berubah kepada perilaku remaja yang terus-menerus menggunakan handphone untuk bermain game.

Menurut WHO kecanduan dalam bermain game online menyatakan bahwa kecanduan game online sebagai satu ganguan mental. Jika anak remaja mengalami gangguan kontrol atas game dengan mengutamakan permainan game daripada kegiatan yang lain pada game maka anak tersebut sudah mengalami kecanduan terhadap game. Jika perilaku tersebut terus dilanjutkan maka akan memberikan pengaruh yang negatif terhadap dirinya sendiri.

Kecanduan dalam bermain game bagi seorang remaja dapat terlihat berapa lama mereka memegang dan memainkan game dalam smartphone mereka. Menurut Maria anak remaja akan bermain game setiap hari 2-8 jam/hari dan ada juga anak remaja lebih dari 8 jam perhari. Remaja laki-laki akan bermain game 4-8 jam sedangkan anak perempuan 2-4 jam. Permainan yang sering mereka mainkan adalah free fire, Mobil legends, PUBG dan masih banyak yang lain.

Setiap orang yang sudah candu dalam bermain game online sering menimbulkan dampak negative atau bahaya bagi seorang remaja. Dampak kecanduan bermain game online mempengaruhi lima bagian yakni kesehatan, psikologis,akademik,sosial, dan keuangan :

1. Dalam Hal Kesehatan

Pada waktu seorang remaja sudah candu dalam bermain game online ini akan

mempengaruhi kesehatan mereka, karena dalam bermain game mereka akan kebanyakan duduk dan kurang pergerakan hanya mata dan tangan yang bergerak dan mereka akan kurang minum dan makan dan mereka lupa untuk beristirahat dalam menyelaikan sebuah permainan.

1. Dalam Hal Psikologis

Dengan game online yang banyak berperan dalam tindakan

kriminal dan kekerasan yang secara tidak langsung jika terus menerus dimaikan akan secara tidak langsung akan mempengaruhi alam bawah sadar seorang remaja sehingga dalam dunia nyata mereka akan berperilaku kasar terhadap temannya. Contoh permainan yang mereka mainkan adalah berupa perkelahian, perusakan, dan pembunuhan.

Pengaruh tindakan kriminal dan kekerasan yang terus disaksikan dan dimainkan sangat berbahaya bagi perkembangan psikologis seorang remaja. Anak remaja yang sudah mengalami ganguan mental disebabkan game online yakni mereka kan cepat marah karena emosi mereka yang tidak stabil dan mereka juga akan suka mengucapkan kata-kata kotor.

1. Dalam Hal Akademik

Anak remaja berada pada usia sekolah yang memiliki peran sebagai siswa untuk

belajar mencapai masa depan yang lebih baik. Kecanduan game oline mempengaruhi anak remaja dalam pencapaian akdemik karena waktu mereka gunakan bukan untuk belajar tetapi mereka gunakan untuk bermain game online, juga daya konsentrasi dalam belajar akan menurun karena pikiran mereka sudah tergannu untuk memikirkan permainan game yang akan mereka selesaikan, sehingga apa yang diajarkan oleh guru tidak mereka ingat.

1. Dalam Hal Sosial

Disaat anak remaja bermain game online anak remaja akan pokus kepada permainan

yang dia miliki sehingga hubungannya dengan sekeitarnya hilang, dia tidak memperdulikan yang dekat dengan dia. Intraksi sosial secara online meningkat pada waktu mereka berhubungan dengan rekan mereka untuk menyelesaikan sebuah permainan.

Anak remaja yang setiap saat sudah terbiasa berhubungan game online akan mengalami kesulitan dalam behubungan dengan dunia nyata, karena didalam dirinya sudah terdapat satu perasaan yang tidak dapat bergaul dengan sesamanya.

1. Dalam Hal Keuangan

Dalam memaikan permainan online membutuhkan biaya agar dapat bermain secara

online baik dalam membeli paket untuk internet maupun membeli voucer untuk memaikan sebuah permainan atau untuk meningkatkan level atau kemampauan dalam bermain game. Karena anak remaja belum memiki penghasilan sendiri biaya yang dibutuhkan mereka dalam bermain game biasanya mereka memintanya dari orang tua, sehingga mereka dapat melakukan kebohongan serta pencurian kepada orang tua agar mereka memperoleh biaya untuk membeli paket dan voucer dalam bermain game.

1. Masa Remaja

Masa remaja adalah masa perubahan dari anak-anak menuju dewasa. Usia remaja berlangsung antara umur 12-21 tahun. Masa remaja dapat dibagi menjadi :

* Remaja awal berada di usia 12-15 tahun
* Remaja pertengahan berada di usia 15-18 tahun
* Remaja dewasa berada di usia 18-21 tahun

Pembagian lain yang sering didengar dalam masyarakat adalah:

* Prapubertas yaitu masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja berusia 12- 15 tahun,
* Pubertas adalah masa pemasakan seksual berusia 15-18 tahun.
* Adolesensi adalah masa remaja akhir sebelum memasuki masa dewasa berusia 18-21 tahun.

Pada masa peralihan dari anak-anak kepada dewasa seorang anak akan mengalami banyak hal yang mempengaruhi pertumbuhan seorang remaja baik dari dalam diri sendiri ataupun lingkungan. (Pelawi, 2021)

1. **Kesehatan Jasmani dan Fisik**

Anak-anak usia sekolah masuk sebagai target usia untuk melakukan edukasi kesehatan yang terkait dengan banyaknya masalah kesehatan yang dapat muncul di usia sekolah. Anak dalam rentang usia 0-12 tahun merupakan periode terpenting dalam tumbuh kembang anak. Pada periode inilah perkembangan fisik, sosial, dan emosional harus dibentuk untuk menciptakan kualitas manusia yang baik di kemudian hari. Berdasarkan data BPS tahun 2017, anak usia sekolah dan remaja sejumlah 59.419.717 dan jumlah peserta didik pada lebih dari 380.000 sekolah di Indonesia mencapai 44.562.829 orang.

Berdasarkan data Riskesdas dan GSHS, masalah yang muncul pada anak usia SD lebih terkait pada gizi dan PHBS seperti stunting, gemuk, anemia, cacingan, kualitas sarapan yang rendah, kurang makan sayur dan buah, tidak menggosok gigi dua kali sehari, tidak cuci tangan, dan tidak BAB di jamban. Sementara masalah kesehatan yang ditemukan pada anak usia SMP dan SMA terkait dengan gizi, PHBS dan emosional, seperti stunting, obesitas, konsumsi softdrink dan makanan siap saji, paparan rokok, dan masalah mental emosional remaja. Masalah yang muncul pada usia anak sekolah menjadi salah satu pemicu kematian di usia muda. Oleh karena itu, pembentukan pola pikir dan pola hidup sehat sejak usia dini sangat diperlukan.

Dalam menyampaikan informasi kesehatan pada anak usia sekolah dibutuhkan metode penyampaian yang menarik sehingga anak dapat memahami informasi kesehatan yang disampaikan dan nantinya dapat mempengaruhi pola hidupnya . Salah satu contoh yang saat ini banyak dikembangkan adalah penggunaan permainan edukasi dalam bentuk digital sebagai sarana untuk melakukan pendidikan kesehatan bagi rentang usia anak sekolah.

Permainan digital dapat membantu tenaga kesehatan untuk menyampaikan informasi kesehatan secara efektif kepada anak-anak (Fatimah & Widyandana, 2017).

Anak usia 5-9 tahun rata- rata menghabiskan 30 menit perhari untuk bermain video permainan, 15 menit perhari menggunakan komputer, dan 150 menit per hari untuk menonton televisi .

Penggunaan metode permainan digital membuat informasi kesehatan dapat lebih mudah disampaikan dan dipahami oleh anak-anak dibandingkan jika menggunakan metode konvensional (Parisod, et al., 2014).

Permainan dianggap mampu menciptakan engagement tersendiri sehingga informasi dapat lebih mudah terserap, membentuk minat, kemampuan, dan sikap, hingga mengubah nilai yang dimiliki seseorang terhadap kesehatannya, (Prasasti et al., 2019)

Setiap orang yang sudah candu dalam bermain game online sering menimbulkan dampak negative atau bahaya bagi seorang remaja. Dampak kecanduan bermain game online mempengaruhi lima bagian yakni kesehatan, psikologis,akademik,sosial, dan keuangann.

Pada waktu seorang remaja sudah candu dalam bermain game online ini akan mempengaruhi kesehatan mereka, karena dalam bermain geme mereka akan kebanyakan duduk dan kurang pergerakan hanya mata dan tangan yang bergerak dan mereka akan kurang minum dan makan dan mereka lupa untuk beristirahat dalam menyelaikan sebuah permainan. (Pelawi, 2021)

Sulit untuk tidak bergantung dengan smartphone. Semua aktivitas dilakukan dengan menggunakan smartphone. Bekerja dengan laptop, bersosialisasi dengan gadget, bermain game. Aktivitas sehari-hari menggunakan gadget sudah menjadi kebiasaan masyarakat, tetapi kita juga harus memperhatikan dampak buruk terhadap kesehatan mata.

Mata kering juga bisa terjadi karena penggunaan smartphone yang digunakan terlalu lama dan menyebabkan produksi air mata berkurang. Keluhan umum lainnya yang terjadi akibat dari penggunaan perangkat yang berlebihan, yaitu pusing, kurang frekuensi tidur atau tidur kurang. Smartphone dapat mengakibatkan mata mengalami penurunan ketajaman penglihatan.

Penglihatan adalah salah satu masalah paling umum pada anak usia sekolah. Adanya kelainan pada ketajaman mata pada anak usia sekolah merupakan masalah kesehatan yang penting, dan tiga faktor perilaku saat menggunakan gadget dapat mempengaruhi penglihatan anak, antara lain lama penggunaan gadget, jarak padang dan letak gadget tubuh saat menggunakan gadget. (Anggraini et al., 2022)

1. **Penelitian Relevan**

**isi**