

INFORMASI ARTIKEL

Received: januari, 05, 2022

Revised: januari, 06, 2022

Available online: januari, 07, 2022

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Penyuluhan kesehatan tentang bahaya game online

Linawati Novitasari, Aryanti Wardiyah, Dewi Kusumaningsih, Setiawati, Dwi Gustiani*, Dewi Sartika

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati
Korepondensi penulis: Dwi Gustiani *

Abstract

Health education about the dangers of online games

Background: The development of online games cannot be separated from the development of computer technology and computer networks themselves. The explosion of online games itself is a reflection of the rapid development of computer networks that used to be small scale (Small Local Network) to become the internet and continue to grow until now. Games

Purpose: Respondents can know and understand about the dangers of online games

Methods: The implementation of the method used in community service is carried out in 2 stages, namely firstly, nursing professional students explain the dangers of online games and secondly, after being given counseling on healthy living behavior for patients with chronic kidney disorders using alternating sheets, respondents are given questions and answers about behavior. healthy life of patients with chronic kidney disease.

Result: Respondents understand about the dangers of online games.

Conclusion: respondents can know about the dangers of online games

Keywords: Health Counseling; Danger; Online game

Abstrak

Pendahuluan: Perkembangan Game Online sendiri tidak lepas juga dari perkembangan teknologi komputer dan jaringan komputer itu sendiri. 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. Game

Tujuan: Responden dapat mengetahui dan memahami tentang bahaya game online

Metode: Pelaksanaan metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 2 tahap, yaitu pertama mahasiswa profesi ners menjelaskan tentang bahaya game online dan ke dua setelah diberikan penyuluhan perilaku hidup sehat pasien dengan gangguan ginjal kronik menggunakan lembar bolak balik, responden diberikan tanya jawab tentang perilaku hidup sehat pasien dengan gangguan ginjal kronik.

Hasil: Responden memahami tentang bahaya game online.

Simpulan: responden dapat mengetahui tentang bahaya game online

Kata Kunci : Penyuluhan Kesehatan; Bahaya; Game Online

PENDAHULUAN

Perkembangan Game Online sendiri tidak lepas juga dari perkembangan teknologi komputer dan jaringan komputer itu sendiri. 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. Game Online saat ini tidaklah sama seperti ketika game online diperkenalkan untuk pertama kalinya. Pada saat muncul pertama kalinya tahun 1960, komputer hanya bisa dipakai untuk 2 orang saja untuk bermain

Penyuluhan kesehatan tentang bahaya game online

game. Lalu muncullah komputer dengan kemampuan Time-Sharing sehingga pemain yang bisa memainkan game tersebut bisa lebih banyak dan tidak harus berada di satu ruangan yang sama (Multiplayer Game).

Lalu pada tahun 1970 ketika muncul jaringan komputer berbasis paket (Packet Based Computer Networking), jaringan komputer tidak hanya sebatas LAN (Local Area Network) saja tetapi sudah mencakup WAN (World Area Network) dan menjadi Internet. Game Online pertama kali muncul kebanyakan adalah game simulasi perang. Game ini kemudian menginspirasi game-game lain muncul dan berkembang. Pada tahun 2001 adalah puncak dari demam dotcom, sehingga penyebaran informasi mengenai Game Online semakin cepat.

Secara terminologi game online berasal dari dua kata, yaitu game dan online. Game adalah permainan dan online adalah terhubung dengan internet. Jadi, dapat disimpulkan game online adalah game yang terhubung dengan koneksi internet atau LAN sehingga pemainnya dapat terhubung dengan pemain lainnya yang memainkan permainan yang sama.

Tipe-tipe game online yang dimainkan pelajar adalah: First Person Shooter (FPS) adalah game yang mengambil pandangan orang pertama pada gamenya sehingga seolah-olah kita sendiri yang berada dalam game tersebut, kebanyakan game ini mengambil setting peperangan dengan senjata-senjata militer (di Indonesia game jenis ini sering disebut game tembak-tembakan). Contohnya adalah Point Blank, Cross fire dan X-Shot. Real-Time Strategy merupakan game yang permainannya menekankan kepada kehebatan strategi pemainnya, biasanya pemain memainkan tidak hanya 1 karakter saja akan tetapi banyak karakter. Contohnya adalah Atlantika Online. Cross-Platform Online merupakan game yang dapat dimainkan secara online dengan hardware yang berbeda contohnya Need for Speed Undercover dapat dimainkan secara online dari PC maupun Xbox 360 (Xbox 360) merupakan hardware/console game yang memiliki konektivitas ke internet sehingga dapat bermain secara online). Browser Games merupakan game yang dimainkan pada browser seperti Firefox, Opera, dan IE. Syarat dimana sebuah browser dapat memainkan game ini adalah browser sudah mendukung javascript, php, maupun flash contohnya City Ville, Castle Ville, dan Ninja Saga. Massive Multiplayer Online Games adalah game dimana pemain bermain dalam dunia yang skalanya besar (>100 pemain), setiap pemain dapat berinteraksi langsung seperti halnya dunia nyata. Contoh gamenya adalah Ragnarok, Luna, dan Dota.

Salah satu permainan yang cukup populer di kalangan anak-anak adalah Game Online dan Game Konsol. Permainan ini biasanya dibuat oleh perusahaan luar negeri yang menggunakan Bahasa Inggris. Saat memainkannya, anak secara tak langsung diharuskan untuk menguasai Bahasa Inggris agar bisa menyelesaikan tantangannya. Ini adalah cara yang menyenangkan bagi anak untuk belajar bahasa, karena tidak membebani mereka untuk duduk diam dan belajar.

Game bergendre strategi. Saat bermain, anak-anak harus menggunakan berbagai strategi untuk memenangkan game tersebut. Permainan bisa membantu melatih penggunaan logika, menganalisa, dan memecahkan masalah yang dihadapi.

Melalui permainan, kemampuan spasial anak yang berhubungan dengan kecerdasan gambar dan visualisasi akan terasah atau terlatih. Kemampuan ini akan berpengaruh dengan kemampuan berhitung anak-anak. Selain itu, permainan juga akan membantu penggunaan motorik halus anak. Game Online dan Game Konsol secara tak langsung akan mengajarkan anak untuk lebih memahami teknologi informasi yang sedang berkembang sekarang ini. Bagi anak yang belum lancar membaca, Game Konsol bisa jadi alat bantu yang tepat untuk membantu anak belajar membaca. Beberapa game ada yang bersifat edukasi dan bisa membantu anak untuk belajar dengan cara yang lebih asyik. Selain itu, saat bermain anak juga diharuskan membaca setiap perintah yang diberikan oleh tokoh game dan narrator game. Maka, secara tak langsung anak bisa belajar membaca dan mengeja secara signifikan.

Pada Game Multiplayer atau game berpasangan, anak diajak untuk bisa berkoordinasi dan menjalin kerjasama dengan teman-temannya (anggota di dalam permainan). Para pemain bisa membuat permainan sendiri sesuai dengan yang diinginkannya. Hal ini akan membantu stimulasi otak dan proses berpikir untuk menciptakan scenario yang panjang dan rumit sebagai bagian dari pengembangan kreativitas mereka. Permainan bisa membantu anak untuk mengembangkan imajinasi mereka. Anak bisa menggunakan imajinasi ini

Dwi Gustiani*, Dewi Sartika, Linawati Novitasari, Aryanti Wardiyah, Dewi Kusumaningsih, Setiawati

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati
Korepondensi penulis: Dwi Gustiani *

Penyuluhan kesehatan tentang bahaya game online

untuk menyeimbangkan berbagai kejadian dalam game dan diaplikasikan di dunia nyata (yang relevan dan positif).

Banyak game yang mengajarkan anak nilai-nilai ekonomi, misalkan permainan berbelanja, mengatur restoran, dan lain-lain. Permainan ini mengajarkan nilai uang dengan cara mendapatkan uang dan menukarkannya dengan objek atau barang yang bisa memfasilitasi dalam bermain game tersebut. Game tidak hanya bisa dimainkan oleh anak, tapi juga orang tua. Tak ada salahnya untuk sesekali bergabung dengan anak untuk bermain bersama. Kebersamaan saat bersenang-senang ini akan meningkatkan keakraban dan interaksi dalam keluarga.

Dampak positif game online menurut Jan Nehemiah : Bisa belajar Bahasa Inggris secara tidak langsung, memiliki banyak teman (walaupun hanya sebatas dunia maya), dapat menghasilkan uang (Mengikuti berbagai Turnamen dan berbagai kompetisi game online lain yang bisa mendapatkan hadiah berupa uang), sebagai refreshing ketika selesai ulangan

Dampak negatif game online: Sebagian besar game yang beredar saat ini memang didesain supaya menimbulkan kecanduan para pemainnya. Semakin seseorang kecanduan pada suatu game maka pembuat game semakin diuntungkan karena peningkatan pembelian gold/tool/karakter dan sejenisnya semakin meningkat. Tapi keuntungan produsen ini justru menghasilkan dampak yang buruk bagi kesehatan psikologis pemain game.

Walaupun jumlahnya tidak banyak tetapi cukup sering kita menemukan kasus pemain game online yang berusaha mencuri ID pemain lain dengan berbagai cara. Kemudian mengambil uang didalamnya atau melucuti perlengkapannya yang mahal-mahal. Kegiatan mencuri ID ini biasanya juga berlanjut pada pencurian akun lain seperti facebook, email dengan menggunakan keylogger, software cracking dll. Bentuk pencurian ini tidak hanya terbatas pada pencurian id dan password tetapi juga bisa menimbulkan pencurian uang – meskipun biasanya tidak banyak (dari uang SPP misalnya) dan pencurian waktu, misalnya membolos sekolah demi bermain game.

Entah ini terjadi di seluruh dunia atau hanya Indonesia tetapi sejauh yang penulis temui di warnet-warnet diberbagai kota. Para pemain game online sering mengucapkan kata-kata kotor dan kasar saat bermain di warnet atau game center. Keterikatan pada waktu penyelesaian tugas di game dan rasa asik memainkannya seringkali membuat berbagai kegiatan terbengkalai. Waktu beribadah, tugas sekolah, tugas kuliah ataupun pekerjaan menjadi terbengkalai karena bermain game atau memikirkannya. Apalagi banyak permainan yang terus berjalan meskipun kita sudah offline. Perubahan pola istirahat dan pola makan sudah jamak terjadi pada gamers karena menurunnya kontrol diri. Waktu makan menjadi tidak teratur dan mereka sering tidur pagi demi mendapat happy hour (internet murah pada malam-pagi hari). Uang untuk membayar sewa komputer di warnet dan membeli gold/poin/karakter kadangkala nilainya bisa mencapai jutaan rupiah. Belum lagi koneksi internet, dan upgrade spesifikasi komputer dirumah. Duduk terus menerus didepan komputer selama berjam-jam jelas menimbulkan dampak negatif bagi tubuh

Contoh Penyakit Yang Dapat Ditimbulkan Karena Game Online :

Eye Strain adalah kelelahan mata yang terjadi karena penggunaan mata secara berlebihan, melihat obyek yang sama secara terus menerus misalnya layar komputer, TV, mikroskop dan mengendarai mobil. Pada online gamers selain melihat monitor terus menerus, mata juga semakin jarang berkedip yang justru menambah kelelahan.

Ambeien, duduk dalam jangka waktu lama dapat mengganggu sirkulasi darah dan menekan pembuluh darah vena disekitar anus, menimbulkan penonjolan pembuluh darah yang terasa panas dan sakit yang disebut ambeien atau wasir.

Carpal Tunnel Syndrome adalah penyakit yang disebabkan karena tekanan dan ketegangan pada saraf di pergelangan tangan yang berfungsi merasakan dan pergerakan untuk bagian tangan dan jari. Tekanan dan ketegangan ini dapat menyebabkan mati rasa, kesemutan, kelemahan, atau kerusakan otot pada tangan dan jari

Menurunkan Metabolisme, duduk tanpa aktifitas fisik terlalu lama membuat otot tidak melakukan aktifitas yang berakibat menurunnya metabolisme. Dalam jangka panjang dampaknya diantaranya menurunnya massa otot, kegemukan, menurunnya sistem kekebalan tubuh sehingga lebih mudah terserang penyakit. Sebenarnya ini efek-efek yang ditimbulkan diatas tidak terbatas pada game online saja tetapi juga bisa terjadi pada sebagian besar orang yang memainkan konsol game atau game pada ponsel pintar karena pada dasarnya kebanyakan

Dwi Gustiani*, Dewi Sartika, Linawati Novitasari, Aryanti Wardiyah, Dewi Kusumaningsih, Setiawati

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati
Korepondensi penulis: Dwi Gustiani *

Penyuluhan kesehatan tentang bahaya game online

game dibuat supaya pemainnya ingin memainkannya secara berulang-ulang dan kecanduan, tetapi dampaknya lebih besar pada online gamers karena tingkat kecanduan yang tinggi.

Dampak kecanduan game online bagi pelajar, dari segi waktu, pelajar yang kecanduan game online akan menghabiskan waktu berjam-jam untuk memainkan game online. Dan tidak jarang pula ada yang bolos sekolah untuk bermain game online di warnet. Hal yang menyebabkan pelajar tersebut rela menghabiskan waktunya di warnet adalah ingin menaikkan pengalaman untuk menaikkan level, menghilangkan stres, ingin menghabiskan waktu, mencari teman, karena permainannya yang terus update dan tidak membosankan.

Dari segi keuangan, pelajar yang ketagihan memainkan game online akan menghabiskan uangnya demi bermain game online yang dimainkannya. Adapun uang yang dihabiskannya digunakan untuk membayar billing warnet game center yang harganya mulai dari dua ribu perjam sampai tiga ribu perjam atau dan membeli uang virtual game yang digunakan untuk membeli peralatan, barang, senjata, dan bangunan dari suatu game online.

Dari segi akademik, pelajar yang kecanduan game online akan sulit untuk membagi waktu untuk bermain dan belajar. Sehingga ia akan lalai terhadap tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Sehingga mengakibatkan semangat belajarnya menurun dan nilai akademiknya juga menurun. Dari segi psikologi, ancaman paling umum saat seseorang kecanduan adalah ketidakmampuannya dalam mengatur emosi. Individu lebih sering merasa sedih, kesepian, malu, takut untuk keluar, berada dalam situasi konflik keluarga yang tinggi, dan memiliki self esteem yang rendah. Hal ini mempengaruhi hubungannya dengan teman sekamarnya, siswa lainnya, orangtua, teman, fakultas, dan pembimbing. Pecandu juga kesulitan membedakan antarpermainan atau fantasi dan reala. Pecandu cenderung menutupi masalah psikologis tersebut.

Dari segi sosial, dalam hubungan dengan teman ataupun keluarga menjadi renggang karena waktu bersama mereka menjadi jauh berkurang. Pergaulan pelajar tersebut hanya di game online saja, sehingga membuat para pecandu game online jadi terisolir dari teman-teman dan lingkungan pergaulan nyata. Keterampilan sosial berkurang, sehingga semakin merasa sulit berhubungan dengan orang lain. Perilaku jadi kasar dan agresif karena terpengaruh oleh apa yang kita lihat dan mainkan di game online.

Dari segi kesehatan, Baroness Greenfield, profesor farmakologi di Universitas Oxford menemukan tanda-tanda terhentinya pertumbuhan zat abu-abu di otak pengguna internet berlebih yang semakin lama dapat memburuk dari waktu ke waktu. Hal ini dapat mempengaruhi konsentrasi dan memori, serta kemampuan mereka untuk membuat keputusan dan tujuan yang akan mereka tetapkan. Hal tersebut juga bisa menyebabkan perilaku yang 'tidak sopan'.

Satu set gambar MRI difokuskan pada materi abu-abu di permukaan keriput otak atau korteks, di mana pengolahan memori, emosi, ucapan, penglihatan, pendengaran dan kontrol motor terjadi. Membandingkan materi abu-abu antara kedua kelompok tersebut dapat menunjukkan terhentinya pertumbuhan di daerah kecil pada beberapa dari semua otak pecandu game online.

Hasil scan menunjukkan semakin lama kecanduan internet akan menimbulkan kerusakan pada otak lebih serius. "Ini merupakan kelainan struktural yang mungkin dikaitkan dengan gangguan fungsional dalam kontrol kognitif. Hasil penelitian kami menyarankan jangka panjang kecanduan internet akan mengakibatkan perubahan struktural otak. Game online memberikan ketegangan yang tinggi pada mata orang yang memainkannya. Jika pelajar yang kecanduan game online memainkannya setiap hari dan berjam-jam, maka mata pelajar tersebut sudah pasti menjadi rusak karena penyiksaan yang dilakukan oleh game online yang dimainkannya.

Cara mengatasi dampak negatif game online: Mengatur waktu belajar dan waktu bermain, menabung uang untuk hal-hal yang lebih bermanfaat, membuat perencanaan hidup kedepan, menyadari dampak negatif dari kecanduan game online, berteman dengan orang yang baik dan memiliki tujuan hidup, banyak melakukan ibadah, selalu berfikir positif dan menghindari malas-malasan.

Cara mengatasi orang yang sudah kecanduan: Dengan melakukan aktivitas-aktivitas luar rumah seperti memanjat pohon, merasakan rumput di kaki dan merasakan matahari di wajah. Dengan metode spiritual thinking, yaitu dengan mengalihkan energi dan gairah pelajar tersebut menuju hal-hal yang kreatif dan positif. Jika mereka bisa memprogramkan diri untuk menyenangkan televisi dan bermain game online, mereka mestinya juga

Dwi Gustiani*, Dewi Sartika, Linawati Novitasari, Aryanti Wardiyah, Dewi Kusumaningsih, Setiawati

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati
Korepondensi penulis: Dwi Gustiani *

Penyuluhan kesehatan tentang bahaya game online

bisa diprogramkan untuk hal-hal lain yang lebih baik. Jika ia bisa candu untuk bermain game online, maka mereka pun juga bisa diprogramkan untuk candu belajar.

METODE PELAKSANAAN

Persiapan

Ada persiapan, menyiapkan materi dan sap bahaya game online, membuat link zoom meeting dan ppt dampak positif dan negative game online dan materi narasumber cara mengurangi kecanduan game online Dan menyiapkan lokasi yang memiliki sinyal yang kuat

Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan kesehatan di lakukan di SMP dan SMA. Persiapan yang dilakukan berupa survey lokasi, koordinasi dengan Kepala sekolah dan guru di SMP dan SMA mengenai kegiatan yang akan dilakukan, penyusunan materi penyuluhan, persiapan sarana dan prasarana, serta penyusunan jadwal kegiatan. Kegiatan penyuluhan dan ceramah teori disampaikan oleh mahasiswa keperawatan yang didampingi oleh dosen pembimbing sedangkan kegiatan. Pelaksanaan zoom meeting dilkukaan pukul 09.00 – 10.00, penyuluhan akan di sampaikan dari mahasiswa Ners yaitu Triyono, S. Kep selama 20 menit dan dilanjutkan oleh Ade Gunawati Sandi, S. Kep memberi penyuluhan 10 Slide PPT.

Evaluasi

Setelah dilakukan evaluasi, anak-anak sekolah mampu dan antusias dalam mengikuti penyuluhan kesehatan tentang bahaya game online, murid-murid mampu menjawab pertanyaan yang diberikan mengenai bahaya game online. Keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari diikutinya murid-murid dalam penyuluhan kesehatan tentang bahaya game online.

SIMPULAN

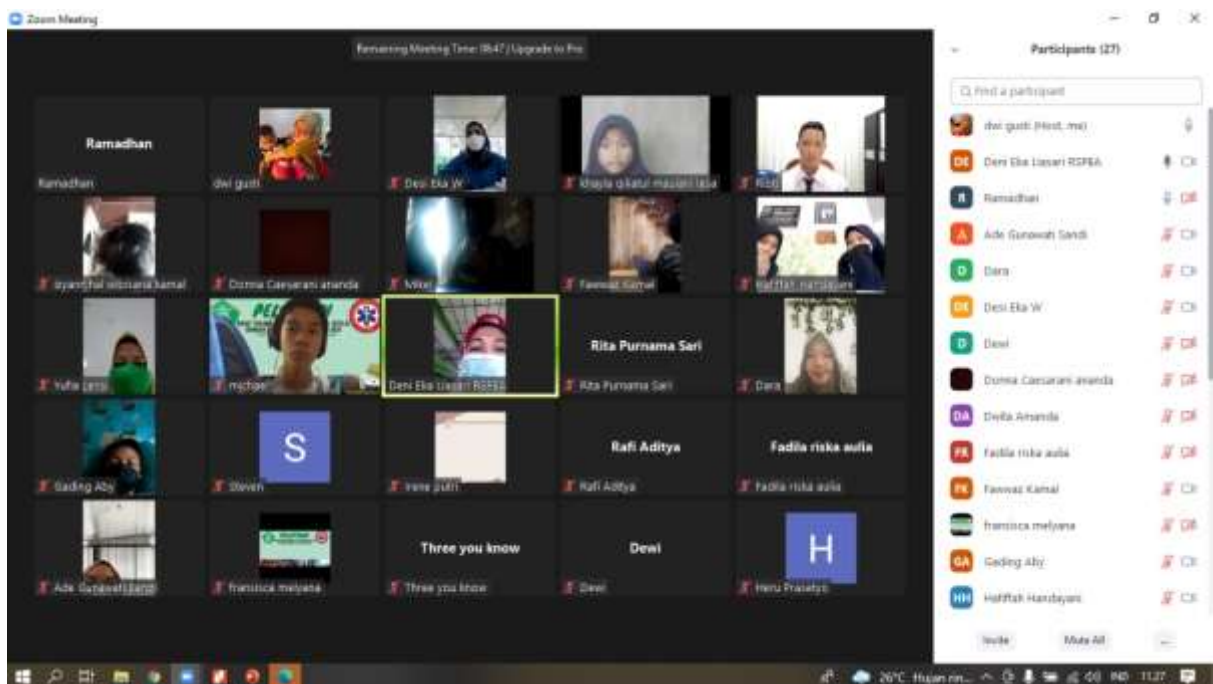
diketahui tingkat pengetahuan yang dimiliki responden tentang bahaya game online belum memahami secara benar. Perlu ditingkatkannya penyuluhan kesehatan tentang bahaya game online.

SARAN

Cara yang ditempuh pelajar agar tidak kecanduan Game Online: Mengatur waktu belajar dan waktu bermain, menabung uang untuk hal-hal yang lebih bermanfaat, membuat perencanaan hidup kedepan, menyadari dampak negatif dari kecanduan game online, berteman dengan orang yang baik dan memiliki tujuan hidup, banyak melakukan ibadah, selalu berfikir positif dan menghindari malas-malasan.

Cara mengatasi pelajar yang sudah kecanduan Game Online: Dengan melakukan aktivitas-aktivitas luar rumah seperti memanjat pohon, merasakan rumput di kaki dan merasakan matahari di wajah. Dengan metode spiritual thinking, yaitu dengan dengan mengalihkan energi dan gairah pelajar tersebut menuju hal-hal yang kreatif dan positif. Jika mereka bisa memprogramkan diri untuk menyenangi televisi dan bermain game online, mereka mestinya juga bisa diprogramkan untuk hal-hal lain yang lebih baik. Jika ia bisa candu untuk bermain game online, maka mereka pun juga bisa diprogramkan untuk candu belajar.

Penyuluhan kesehatan tentang bahaya game online



DAFTAR PUSTAKA

- Halawa, A. (2018). Hubungan Bermain Game Online Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas 4 Di MI Darussalam Jambangan Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 7(1).
- Hasan. (2019). Makalah Ilmu Sosial Budaya Dasar Pengaruh Game Online Terhadap Anak-Anak Dan Remaja. Di akses dari <file:///C:/Users/USER/Downloads/MAKALAH-game%20online.pdf>

Dwi Gustiani*, Dewi Sartika, Linawati Novitasari, Aryanti Wardiyah, Dewi Kusumaningsih, Setiawati

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati
Korepondensi penulis: Dwi Gustiani *

Penyuluhan kesehatan tentang bahaya game online

- Rohman, K. (2018). Agresifitas Anak Kecanduan Game Online. *Martabat*, 2(1), 155-172.
- Sari, I. M., & Prajayanti, E. D. (2017). Peningkatan Pengetahuan Siswa SMP Tentang Dampak Negatif Game Online Bagi Kesehatan. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 31-39.
- Yulianti, R. M., Syatoto, I., Suroto, S., Suprpti, E., & Elburdah, R. P. (2020). Pengaruh Game Online Terhadap Minat Belajar Siswa Mts Matlaul Anwar. *Jurnal Pengabdian Dharma Laksana*, 3(1), 62-68.

Dwi Gustiani*, Dewi Sartika, Linawati Novitasari, Aryanti Wardiyah, Dewi Kusumaningsih, Setiawati

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati
Korepondensi penulis: Dwi Gustiani *