SURYA ABDIMAS
Vol. 7 No. 4 (2023) pp. 570 - 576
Available online at: http://jurnal.umpwr.ac.id/index.php/abdimas/index
p-ISSN: 2580-3492 e-ISSN: 2581-0162

Aktivitas Bermain Untuk Mengurangi Dampak Negatif *Game Online Addiction* Pada Anak Sekolah Dasar

Ade Irma Nahdliyyah ✉, Agung Hermawan, Nunung Hasanah, Rahajeng Win Martani

Universitas Pekalongan
Jl. Sriwijaya No.3, Bendan, Kec. Pekalongan Bar., Kota Pekalongan, Jawa Tengah 51119, Indonesia
| nahdliyyah.ft@gmail.com ✉ | DOI: https://doi.org/10.37729/abdimas.v7i4.3002 |

Abstrak

Game online merupakan aktivitas rekreasi yang sangat mudah dalam mengasesnya hanya melalui smartphone. Saat ini banyak orang tua yang siswa di SDN Podosugih 1 yang khawatir akan dampak game online pada anaknya. Game online mempunyai dampak positif dan negatif, akan tetapi dampak negatif lebih banyak dan berbahaya. Dampak tersebut menjadi tantangan bagi orang tua dan guru untuk mengontrolnya. Masih banyak orang tua dan guru yang belum mengetahui cara mengontrol anak yang kecanduan game. Tujuan dari kegiatan PkM ini adalah memberikan solusi berupa edukasi dan sosialisasi tentang dampak game online pada kesehatan dan pencegahannya dengan melakukan aktivitas fisik berupa peregangan maupun aktivitas bermain. Metode pelaksanaan kegiatan ini berpa sosialisai atau penyuluhan serta pemeriksaan postur pada siswa yang bermain game online. Hasil dari kegiatan ini adalah orang tua akan lebih sadar dalam mengontrol kegiatan dalam penggunaan smartphone terutama dalam bermain game.kegiatan diikuti oleh 17 peserta yang terdiri dari 12 orang tua dan 5 guru. Dari 17 peserta yang ada 7 orang peserta yang masih belum mengontrol aktivitas game online pada anak. Kesimpulan dari kegiatan PkM ini orang tua mulai mengetahui bagaimana cara mengontrol dan mengalihkan kegiatan penggunaan smartphone dengan aktivitas bermain dan mengatur posisi duduk yang ergonomis.

Kata Kunci: *Game, Online, Addiction, Bermain*

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

1. Pendahuluan

Beberapa dampak negatif dari *game online* salah satunya adalah kecanduan yang saat ini dialami anak-anak usia sekolah mulai dari pelajar SD sampai SMA dan dapat mempengaruhi aspek sosial anak dalam menjalani kehidupan sehari-hari, karena banyaknya waktu yang dihabiskan di dunia maya mengakibatkan anak kurang berinteraksi dengan orang lain dalam dunia nyata (Virlia & Setiadji, 2017). Usia anak-anak secara fisik terjadi perubahan yang sangat signifikan pada perkembangan perkembangan fisik berupa peningkatan kemajuan keterampilan motorik (Sabani, 2019; Santri *et al*., 2017). Pada anak usia sekolah keterampilan motorik dan keseimbangan akan meningkat baik, maka anak akan senang dan baik untuk melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik pada anak yang mengalami game online addiction sangatlah dianjurkan guna meningkatkan kebugaran fisiknya, hal ini dikarenakan kurangnya pergerakan pada setiap sendi dapat mempengaruhi penurunan kapasitas fisik sehingga kebugaran menurun (Putri & Sundari, 2019). Namun pada era millenial sekarang ini, setelah pulang sekolah anak lebih senang dengan aktivitas bermain *game online* daripada aktivitas fisik seperti olahraga.

Masalah dari penggunaan *game online* telah menyebabkan Menteri Kesehatan Indonesia, secara terbuka menyatakan keprihatinannya mengenai popularitas *game online* di kalangan anak-anak dan remaja (Jap *et al*., 2013). Penelitian oleh Weinstein tahun 2010, ada banyak masalah yang terkait dengan penggunaan *game online*, seperti : agresi, cidera fisik dan kecanduan. Cidera fisik yang diakibatkan oleh *game online* dapat berupa perubahan postur yang menetap namun tidak pada pola normalnya atau dengan kata lain anak akan mengalami bad posture, seperti *khiposys* dan *scoliosis*. Berdasarkan hasil penelitian hubungan *game online addiction* terhadap perubahan posture anak sekolah SD di kota Pekalongan tahun 2019, di dapatkan 29% responden mengalami perubahan *kurve thorakal* disebut dengan *hyperkhyposis* (Nahdliyah & Martani, 2019).

Secara fisik, masalah kesehatan pada kecanduan *game online* pada anak-anak dapat terlihat dari berubahnya postur tubuh normal anak. Postur tubuh yang sering mengalami perubahan menjadi *bad posture* seperti *hyperkhyposis, scoliosis, forward head position*. Menurut (Park *et al*., 2017) dalam penelitiannya yang berjudul "*The effects of smart phone gaming duration on muscle activation and spinal posture*", meneliti perubahan sudut postur *cervical* dan *thoracal*, bersama dengan perubahan dalam aktivasi otot pengguna, pada awal dan pada 5, 10, dan 15 menit penggunaan smartphone, didapat hasil *fleksi cervical* dan *trunk* meningkat secara signifikan pada 5, 10, dan 15 menit ($p < 0.05$) dibandingkan dengan *fleksi cervical* dan *trunk* peserta pada awal penggunaan *smartphone*.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang penah dilakukan pada tahun 2019 (Nahdliyah & Martani, 2019) tetang pengaruh *game addiction* terhadap postur tubuh anak sekolah dasar di kota Pekalongan dan dari hasil penelitian tersebut terdapat 29% responden yang mengalami gangguan tulang belakang, maka tim merasa perlu adanya upaya tidak lanjut guna mencegah efek buruk dari penggunaan *gadged* dan *game online* tersebut. Dari latar belakang tersebut tim menganalisis dan mengupayakan kegiatan yang bermanfaat bagi siswa dan sekolah dengan memberikan edukasi dan terapi aktifitas yang menyenangkan sekaligus membantu siswa memperbaiki postur tubuhnya secara bersama-sama di sela-sela kegiatan belajar di kelas.

2. Metode

Kegiatan penyuluhan dan simulasi praktik aktivitas bermain untuk *game online addiction* pada anak sekolah dasar di kota Pekalongan dimulai pada bulan Oktober 2022 sampai bulan Maret 2023, untuk acara penyuluhan dilaksanakan pada hari Senin tanggal 13 Maret 2023 di mulai pukul 08.30 sampai dengan 12.30 wib, bertempat di ruang kelas SD Podosugih 01 Bendan kota Pekalongan. Kegiatan ini diikuti oleh perwakilan guru, orangtua murid, komite sekolah dan siswa kelas 5 maupun siswa 6 yang berjumlah 17 orang yang dimaksudkan agar setelah kegiatan ini adanya tindaklanjut oleh pihak sekolah maupun orang tua murid. Metode yang digunakan pada kegiatan ini berupa ceramah, diskusi dari masalah seputar kondisi siswa yang mengalami *addiction game online* maupun penggunaan *smartphone*. Para siswa melakukan pemeriksaan tulang belakang (postur), simulasi permainan *hopschots mat*.

Rangkaian pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada anak sekolah dasar, guru, orang tua, dan komite sekolah dikota Pekalongan sebagai berikut: kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pengisian kuisioer *pre-test* oleh orangtua serta pengukuran postur tubuh pada anak. Dilanjutkan kegiatan penyuluhan kepada guru, orangtua dan komite, sementara anak-anak melakukan aktivitas bermain dengan *hopscotch mat*. Kegiatan penyuluhan selanjutnya yaitu pemberian materi oleh: Nunung Hasanah, S.Kep., NS., M.Si

dan Rahajeng Win Martani dengan tema dampak *game online*, dilanjut oleh Agung Hermawan,S.Ftr., M.Erg., dengan tema pengaruh *game online* terhadap postur tubuh anak dan edukasi duduk yang ergonomis dan terakhir oleh Ade Irma Nahdliyyah, S.ST., M.Fis., dengan tema aktivitas bermain untuk *game online addiction* dengan menggunakan *hopscoth mat*. kegiatan berikutnya yaitu diskusi dengan para orang tua, guru dan komite seputar masalah yang dialami pada anak yang sering menggunakan *smartphone* maupun yang sudah mengalami *addiction* akibat game *online*.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari kegiatan PkM yang dilaksanakan di SD 01 Podosugih kota Pekalongan ada beberapa temuan yang menjadi konsentrasi dari kegiatan ini yaitu durasi bermain game, postur tubuh dan pengetahuan peserta tentang dampak *game online addiction*. Hasil dari kegiatan tersebut tersaji dalam Tabel 1.

Tabel 1. Durasi Bermain *Game Online*

Durasi Bermain game	Jumlah	Persentase
< 7 Jam	14	56%
1– 7 Jam	9	36%
>1 Jam	2	8%
Total	25	100%

Berdasarkan data pada Tabel 1 dari total siswa SD yang menjadi peserta PkM ada 25 siswa yang diberikan pertanyaan terkait durasi penggunaan *smartphone* dan bermain *game online* dengan kriteria kurang dari 1 jam sampai lebih dari 7 jam. Hasil dari Tabel 1 menunjukan bahwa ada 14 (56%) siswa yang bermain *game online* lebih dari 7 jam perhari dari 25 siswa. Jika ditinjau dari postur tubuh anak sekolah dasar, maka dapat dibagi menjadi tiga yaitu flat, normal, dan hyperkhyposis, adapun kegiatan pengukuran postur anak dan sosisalisasi dapat dilihat pada Gambar 1.

Tabel 2. Postur Tubuh Anak Sekolah Dasar

Postur	Jumlah	Prosentase
Flat	2	8%
Normal	18	72 %
Hyperkhyposis	5	20 %
Total	25	100%

Gambar 1. Proses Pengukuran Posture Pada Anak dan Sosialisasi Dampak *Game Online Addiction*

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa total ada 25 siswa yang diperiksa posturnya memiliki postur dengan mayoritas normal sebanyak 18 (72 %) siswa, namun ada indikasi siswa sekolah yang mengalami *bad posture* berupa flat dan hyperkhyposis, yang diakibatkan dari sikap duduk dan durasi dalam bermain *smartphone*.

Beradasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa pengetahuan orang tua, guru, dan komite mengalami perubahan setelah diberikan edukasi melalui penyuluhan. Peserta menjadi lebih mengetahui tentang dampak dan cara pencegahan dari penggunaan *smartphone* dan bermain *game online*, sehingga dampak buruk dari *game online addiction* dapat di cegah. Adapun kontrol orang tua, pengetahuan tentang dapak *game online* dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Kontrol Orang Tua, Pengetahuan Dampak *Game Online Addiction*

Keterangan	Kontrol Orangtua		Mengentahui Dampak *Game Online*		Mengerti cara Pencegahannya	
	Pre	*Post*	*Pre*	*Post*	*Pre*	*Post*
Ya	10	10	10	12	8	10
Tidak	7	7	7	5	9	7
Total	17	17	17	17	17	17

Penggunaan *smartphone* di kalangan anak-anak saat ini merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan, hal ini dikarenakan adanya pembelajaran yang menggunakan *smartphone* untuk memperkaya materi melalui media yang lebih luas. Oleh karena itu anak mulai menuntut untuk dipenuhi akan hal tersebut, akan tetapi anak masih belum dapat mengontrol dalam penggunaan sedangkan dengan *smartphone* dapat mengases apa saja yang tidak diketahui oleh orang tua atau guru. Layanan pada fitur *smartphone* dapat memberikan dampak positif dan negatif pada penggunanya. Dapat postif dari penggunaan *smartphone* dalam hal ini *game online* pada anak-anak, antara lain dapat meningkatkan intelegensi berupa kemampuan koordinasi mata dan tangan, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan kemampuan berbahsa Inggris, meningkatkan kinerja otak, meningkatkan kemampuan mengetik dan menghilangkan stress. Sedangkan dampak negatifnya dapat menyebabkan masalah kecanduan atau ketergantungan yang sangat besar pada layanannya termasuk *game online*, kecanduan pada *game online* merupakan salah satu masalah kesehatan di kalangan anak–anak. Seseorang dapat dikatakan mengalami kecanduan gadget apabila menggunakannya dalam waktu 2 – 10 jam perhari, bahkan 39 jam dalam seminggu (Kusumadewi, 2009; Virlia & Setiadji, 2017).

Dampak kesehatan akibat kecanduan *game online* pada anak-anak dapat terganggunya kesehatan mental dan fisik. Pada kesehatan mental siswa atau anak akan cenderung sulit untuk berinteraksi dengan teman sebayanya serta menurunnya semangat belajar. Dampak dari kesehatan fisik anak berupa menurunnya aktivtas fisik dan kecenderungan pada posisi menetap saat bermain *game online*. Posisi menetap pada waktu lama dapat menyebabkan perubahan dari potur tulang belakang. Menurut penelitian (Park *et al*., 2017), menemukan bahwa ketika seseorang menggunakan *smartphone* untuk jangka waktu lama, leher biasanya menetap dalam posisi tertekuk, sehingga dapat menyebabkan gangguan musculoskeletal tertentu sepeti *upper cross* syndrome. Kondisi *upper cross syndrome* ini melibatkan ketegangan otot *trapezius* atas, *levator scapula*, dan otot *romboideus*.

Aktivitas fisik yang disarankan pada anak di atas 7 tahun sampai mereka remaja minimal 60 menit setiap harinya (Kusumo, 2020). Aktivitas fisik ini dapat berupa berjalan ke sekolah dan pulang sekolah, bermain lompat tali dan senam di sekolah, bermain di taman bermain atau bermain bersama keluarga. Aktivitas fisik dapat memberikan manfaat

bagi anak, antara lain dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh, membangun kesehatan tulang dan otot, mengurangi terjadinya resiko obesitas dan penyakit kardiovaskuler serta diabetes, mengurangi gejala kecemasan dan depresi, dapat secara positif mempengaruhi konsentrasi, ingatan dan perilaku-perilaku di kelas (Wicaksono, 2021). Aktivtias fisik selama 60 menit yang dilakukan oleh anak-anak setiap harinya berupa aktivitas aerobic dan menyenangkan (Irawan *et al*., 2020). Aktivtias fisik ini dapat kita lakukan dengan bermain menggunakan *hopscotch mat. Hopscotch mat* atau dikenal dengan engklek merupakan permainan yang dapat mengembangkan kecerdasan majemuk pada anak. Keuntungan bermain *hopscotch mat* dapat dilakukan di dalam dn diluar ruangan, dilakukan dengan minimal 2 orang, bersifat olahraga namun menyenangkan (Adpriyadi, 2017). Metode bermain *hopscotch* bermanfaat untuk melatih *input vestibular*, kemampuan reka visual, peningkatan *motor planning* atau perencanaan gerak serta meningkatkan kemampuan deferensiasi tekstur indra peraba sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam menjaga stabilitas tubuh. Dengan bermain *hopscotch* secara otomatis anak akan menggerakkan tubuhnya sesuai arah *hopscotch*.

Selama anak bermain *smartphone* maupun bermain game sikap atau posisi duduk tidak pernah diperhatikan, mereka hanya akan mencari posisi nyaman sesuai dengan kehendaknya dan belum memenuhi kaidah ergonomi (Novrialdy, 2019). Proses pembelajaran di sekolah sudah memenuhi kaidah ergonomi karena proses pembelajar permata pelajaran hanya 50 menit, kemudian menunggu pelajaran berikutnya mereka melakukan aktivitas fisik ringan seperti jalan dan berlari (Saputri & Sutikno, 2022). Dengan aktivitas tersebut anak sudah menerapakan kaidah ergonomi berupa istirahat aktif untuk mengurangi potensi munculnya gangguan *musculoskeletal* yang berpengaruh pada postur. Akan tetapi hal ini masih banyak orang tua belum mengetahui penerapan tersebut, dikarenakan adanya tuntan kerja dan anak yang masih belum bisa mengontrol. Pemberian edukasi duduk yang baik dan peregangan pada anak sekolah diharapkan orang tua dan guru dapat menerapakan kepada anaknya sehingga anak tidak mengalami gangguan postur seperti scoliosis dan kifosis, karena hal itu akan mempengaruhi kosmetikam dan pertumbuhan anak. Dampak lebih jauh pada gangguan postur dampat mempengaruhi postur dan keuangan dalam proses penyembuhan maupun pengobatan. Pencegahan gangguan postur paling bagus yaitu dengan perbaikan posisi duduk dan latihan peregangan (Yassierli *et al*., 2020). Kegiatan pengabdian telah telaksana dengan baik, poster kegiatan dan materi presentasi dapat disajikan pada Gambar 2.

Gambar 2. Poster Edukasi

4. Kesimpulan

Permainan *game online* dapat berakibat positif dan negatif, dampak negatif dari permainan *game online* dapat menyebabkan kecanduan. Tidak hanya kecanduan dampak lain juga berupa perubahan postur yang kurang baik pada anak karena kegiatan yang menetap pada waktu lama. Hal ini perlu disosilalisasikan agar para guru, orang tua serta anak dapat mencegah bahaya yang diakibatkan dari *game online addiction* atau kecanduan *game online*. Untuk itu diperlukan pengembangan pengetahuan dan pemahaman wawasan terkait *game online addiction* serta cara pencegahannya. Salah satunya dengan memberikan sosialisasi penyuluhan tentang bahasa *game online* tersebut. Kegiatan berupa aktivitas fisik/ aktivitas bermain merupakan salah satu cara mencegah terjadinya kencanduan pada *game online*. Selain untuk pencegahan aktivitas fisik juga merupakan kebutuhan anak di masa pertumbuhannya. Dengan tidak menghilangkan masa anak-anak yang ceria dan bergembira, maka bermain *hopscotch* dapat menjadi alternatif untuk anak dalam melakukan aktivitas fisik sehari hari.

Acknowledgement

Tim PkM Aktivitas Bermain untuk *game online addiction* pada anak Sekolah Dasar di Kota Pekalongan mengucapkan terimakasih kepada Universitas Pekalongan karena telah dibiayai dalam Program Hibah Penelitian dan Pengabdian tahun 2022, ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada segenap orang tua, guru, komite dari SD Podosugih 01 Bendan Kota Pekalongan yang dalam hal ini sudah sangat aktif mengikuti penyuluhan dan pelatihan yang kami laksanakan.

Daftar Pustaka

Adpriyadi, A. (2017). Peningkatan kemampuan motorik kasar melalui permainan tradisional Engklek pada anak kelompok B. *JPPM (Jurnal Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, *4*(2), 187–198. https://doi.org/10.21831/jppm.v4i2.10016

Irawan, F. A., Fajar, D., & Permana, W. (2020). Parent-Child Fun Games sebagai Upaya Meminimalisasi Smartphone Addiction pada Anak di Madrasah Ibtidaiyah Parent-Child Fun Games as an Effort to Minimize Smartphone Addiction atau perangkat seluler. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Mandiri Indonesia*, *1*(1), 1–8.

Jap, T., Tiatri, S., Jaya, E. S., & Suteja, M. S. (2013). The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire. *PLoS ONE*, *8*(4). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061098

Kusumadewi, T. N. (2009). Hubungan Antara Kecanduan Internet Game Online dengan Keterampilan Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, *8*–22.

Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo. In Yogyakarta: The Journal Publishing (Issue May). http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku pemantauan aktivitas fisik.pdf?sequence=1

Nahdliyah, A. I., & Martani, R. W. (2019). Relationship Between Game Online Addiction With Body Posture Among Elementary School Students in Pekalongan City, Central Java, Indonesia. *Proceedings of the International Nursing Conference on Chronic Disease Management Pekalongan*, 2014, 7–8.

Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi, 27*(2), 148. https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402

Park, J.-H., Kang, S.-Y., Lee, S.-G., & Jeon, H.-S. (2017). The effects of smart phone gaming duration on muscle activation and spinal posture: Pilot study. *Physiotherapy Theory and Practice, 33*(8), 661–669. https://doi.org/10.1080/09593985.2017.1328716

Putri, N. P. A. W., & Sundari, L. P. R. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Bermain Game Online Denpasar bermain game online pada remaja SMP di Kota Denpasar. 8(7).

Sabani, F. (2019). Perkembangan Anak - Anak Selama Masa Sekolah Dasar (6 - 7 Tahun). *Didakta: Jurnal Kependidikan, 8*(2), 89–100.

Santri, A., Idriansari, A., & Girsang, Melvia, B. (2017). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Toddler (1-3 Tahun) Dengan Riwayat Bayi Berat Lahir Rendah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 5*(1), 63–70.

Saputri, J., & Sutikno, S. (2022). Penyuluhan Posisi Duduk Yang Benar Untuk Kesehatan Punggung Pada Siswa/I Smpn 15 Banjarmasin. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (Jsim), 3*(2), 142–146. https://doi.org/10.51143/jsim.v3i2.314

Virlia, S., & Setiadji, S. (2017). Hubungan Kecanduan Game Online Dan Keterampilan Sosial Pada Pemain Game Dewasa Awal Di Jakarta Barat. *Psibernetika, 9(*2). https://doi.org/10.30813/psibernetika.v9i2.460

Wicaksono, A. (2021). Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan (Issue July). https://www.researchgate.net/publication/353605384

Yassierli, Wijayanto, T., Hardiningtyas, D., Dianita, O., Muslim, K., & Kusmasari, W. (2020). Panduan Ergonomi "Working From Home." Perhimpunan Ergonomi Indonesia, 1–19.