



Efektivitas Pemberian Media Poster tentang Penyakit Anemia terhadap Perilaku Remaja Adiksi *Game Online* di SMA Negeri 6 Gorontalo

Nurul Wulandari Wahyuddin^{1*}, Laksmyn Kadir², Nikmatisni Arsad³

^{1,2,3}Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

Alamat: Jalan Jenderal Sudirman No. 6, Kelurahan Dulalowo Timur, Kecamatan Kota Tengah, Kota Gorontalo.

*Korespondensi penulis: nurulwulandarii17@gmail.com

Abstract. *Anemia is a medical condition characterized by an insufficient number or function of red blood cells to meet the body's oxygen needs. Staying up late or a lack of sleep can affect overall health, including increasing the risk of anemia. One effort to enhance adolescents' understanding of anemia is through education using poster media. This study aims to determine the effectiveness of poster on anemia in affecting the behavior of adolescents addicted to online games at SMA Negeri 6 Gorontalo. This is a quantitative study using a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The population consists of 86 students who frequently play online games, and the sample includes 30 students selected using simple random sampling. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Wilcoxon signed-rank test. The results of the Wilcoxon signed-rank test show a significant difference in knowledge ($p\text{-value} = 0.000 < 0.05$), gaming duration ($p\text{-value} = 0.000 < 0.05$), and sleep patterns ($p\text{-value} = 0.000 < 0.05$) before and after the intervention. These findings indicate that the use of poster media is effective in affecting the behavior of adolescents addicted to online games at SMA Negeri 6 Gorontalo. It is expected that this study can serve as a source of information regarding the risk of anemia related to online game addiction and be applied in daily life by promoting healthy activity patterns and providing continuous education on the risk of anemia among adolescents.*

Keywords: *Adolescents, Anemia, Online Games, Poster Media.*

Abstrak. Anemia merupakan kondisi medis yang ditandai dengan jumlah atau fungsi sel darah merah tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan oksigen di seluruh tubuh. Aktivitas begadang atau kurang tidur dapat mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan, termasuk meningkatkan risiko anemia. Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang anemia yaitu dengan dilakukan edukasi melalui media poster. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pemberian media poster tentang penyakit Anemia terhadap perilaku remaja adiksi game online di SMA Negeri 6 Gorontalo. Jenis penelitian kuantitatif pendekatan *quasi-eksperiment design* dengan menggunakan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa yang gemar bermain *game* berjumlah 86 siswa dengan sampel penelitian sebanyak 30 siswa menggunakan *simple random sampling*. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat dengan statistik uji *Wilcoxon signed ranks test*. Hasil penelitian menggunakan uji *Wilcoxon signed ranks test* didapatkan pengetahuan nilai $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$, durasi bermain nilai $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$ dan pola tidur nilai $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$. Menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan media poster. Artinya media poster efektif terhadap perilaku pada remaja adiksi game online di SMA Negeri 6 Gorontalo. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi untuk mengetahui tentang risiko anemia terhadap adiksi *game online* guna diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mulai dari pola aktivitas yang baik dan tidak baik serta dapat terus saling memberikan edukasi risiko anemia pada teman-teman sekitar.

Kata Kunci: *Anemia, Game Online, Media Poster, Remaja.*

1. LATAR BELAKANG

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi di kalangan remaja. Remaja merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap anemia karena kebutuhan zat besi dan nutrisi lainnya meningkat selama masa pertumbuhan dan perkembangan. Faktor yang menyebabkan tingginya angka kejadian anemia pada remaja diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya misalnya vitamin A, vitamin C, folat, riboflavin dan B12, kesalahan dalam konsumsi zat besi misalnya konsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang dapat mengganggu penyerapan zat besi tersebut (Julaecha, 2020).

Data dari WHO tahun 2021 menunjukkan bahwa anemia mempengaruhi sekitar 24,8% populasi global, dengan prevalensi tertinggi pada anak-anak di bawah usia 5 tahun dan wanita hamil . *Entertainment Software Association (ESA)* melaporkan bahwa sekitar 65% orang dewasa dan 70% anak-anak di AS terlibat dalam gaming, dengan kecenderungan bermain video game terus meningkat .

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi anemia pada wanita hamil mencapai 48,9%, dan pada anak-anak usia 1-5 tahun mencapai 32,1% . Prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun di Indonesia mencapai 32,9% (Kemenkes RI, 2019) . Menurut data dari **APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia)**, jumlah pengguna internet di Indonesia terus meningkat, yang berpotensi meningkatkan kebiasaan bermain game.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Gorontalo tahun 2023 bahwa penyakit anemia pada remaja meningkat dari bulan ke bulan hingga mencapai angka 50 kasus. (Dinkes Kota Gorontalo, 2023). Menurut WHO, seseorang yang bermain game lebih dari 4 jam per hari dan 4-5 hari per minggu berpotensi mengalami adiksi game online .

Adiksi game online berisiko mengalami Anemia karena kombinasi dari pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, gangguan pola tidur, stres, dan kebutuhan nutrisi yang tidak terpenuhi. **Penelitian oleh American Psychological Association (APA)** menunjukkan bahwa stres dan masalah kesehatan mental dapat mempengaruhi kesehatan fisik secara keseluruhan, termasuk meningkatkan risiko anemia. Adiksi game online sering mengalami stres terkait dengan tingkat keterlibatan mereka dalam permainan dan dampaknya pada kehidupan sehari-hari mereka. Begitu pula **penelitian oleh Supriyadi, dkk. (2022)** di Indonesia menemukan bahwa stres yang disebabkan oleh kebiasaan bermain game yang berlebihan dapat berkontribusi pada masalah kesehatan termasuk anemia, terutama di kalangan remaja.

Berdasarkan hasil pendataan awal dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 6 Gorontalo, bahwa seluruh siswa menggunakan gadget. Mereka menggunakan gadget untuk keperluan tugas, bermain sosial media dan juga bermain game. Minat terhadap game juga sangat besar, hampir semua siswa gemar bermain game online. Berdasarkan data yang didapat bahwa lama waktu bermain lebih dari 4 jam sehari sampai larut malam hingga berdampak pada aktivitas yang lain. Berdasarkan hasil wawancara dengan bapak pembina osis di SMA Negeri 6 Gorontalo bahwa bermain game di sekolah sudah menjadi hal yang biasa dibuktikan dengan seluruh siswa membawa hp ke sekolah, ia juga mengatakan game yang selalu mereka mainkan yaitu mobile legends, pubg mobile. Menurut guru-guru yang berada di sekolah pun mengatakan bahwa hampir semua siswa gemar bermain game dan mengatakan juga bahwa adanya fasilitas wifi yang dimana siswa dapat menggunakan fasilitas tersebut salah satunya bermain game online. Hasil wawancara dari beberapa siswa juga mengatakan mereka bermain game untuk hiburan kesenangannya dan juga sudah menjadi aktivitas yang selalu dilakukan jika pulang sekolah dan berkumpul bersama teman-teman. Aktivitas tersebut sudah menjadi rutinitas tiap harinya bahkan merujuk ke lama waktunya dalam bermain. Mereka juga mengatakan bahwa gemarnya dalam bernongkrong hingga sampai larut malam diisi dengan bermain salah satunya bermain game online.

Pada hasil wawancara lain juga mereka mengatakan bahwa selama bermain game mereka dapat menghabiskan waktu lebih dari 4 jam sehari. Adapun juga mereka yang mengatakan keluhan yang berbeda-beda dalam banyak bermain game online seperti kelelahan, pusing kepala, gangguan konsentrasi, gangguan dalam kualitas tidur dan juga hitam dibagian bawah mata dikarenakan bergadang. Selain itu juga dalam sehari bisa menghabiskan waktu bermain game online dari pagi sampai matahari terbenam saat libur sekolah dan dilanjutkan saat malam hari hingga larut malam. Hal ini dapat menimbulkan potensi bahaya untuk siswa-siswi tersebut seperti anemia.

Remaja dengan anemia sering melaporkan merasa lelah secara terus-menerus, yang dapat mengurangi kemampuan mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas lain, termasuk olahraga. Penelitian yang dilakukan oleh Fitria (2021) menunjukkan bahwa anemia menyebabkan kelelahan yang signifikan, yang diperburuk oleh kurangnya aktivitas fisik pada remaja pecandu game. Waktu yang lama di depan layar dapat mengurangi energi dan motivasi untuk melakukan aktivitas fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Herlina, dkk. (2021) menunjukkan adanya hubungan antara anemia, adiksi game online, peningkatan gejala kecemasan dan depresi di kalangan remaja.

Dampak anemia pada remaja pecandu game dapat sangat luas, mempengaruhi kesehatan fisik, mental, pola hidup, dan hubungan sosial mereka. Begitu pula pada siswa di SMA Negeri 6 Gorontalo yang gemar bermain game online memiliki kebiasaan bermain hingga larut, hingga mendapatkan dampak dari anemia itu sendiri. Diantaranya kelelahan dan daya tahan tubuh yang lemah untuk memulai aktivitas seperti sekolah, kehilangan konsentrasi dan semangat giat belajar.

Upaya pencegahan dan penanganan anemia pada remaja memerlukan strategi yang efektif. Salah satu media yang dapat digunakan adalah poster edukasi tentang penyakit anemia. Media poster merupakan alat efektif untuk penyuluhan kesehatan. Di Indonesia, poster kesehatan sering digunakan dalam kampanye kesehatan masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan tentang berbagai masalah kesehatan. Studi menunjukkan bahwa poster yang dirancang dengan baik dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang kesehatan, termasuk anemia, di kalangan remaja (Herlina, dkk., 2020).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasi-eksperiment design / eksperimen semu*. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Variabel independen adalah media poster anemia dan variabel dependen adalah perilaku remaja adiksi game online menyangkut pengetahuan dan sikap (durasi bermain dan pola tidur). Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa yang gemar bermain *game* berjumlah 86 siswa dengan sampel penelitian sebanyak 30 siswa menggunakan *simple random sampling*. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat dengan statistik uji *Wilcoxon signed ranks test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Karakteristik Responden | n | % |
|-------------------------|----|-------|
| Umur | | |
| 15 tahun | 5 | 16,7 |
| 16 tahun | 13 | 43,3 |
| 17 tahun | 12 | 40,0 |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 30 | 100,0 |
| Perempuan | 0 | 0 |

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 30 responden, sebanyak 5 responden (16,7%) memiliki umur 15 tahun, sebanyak 13 responden (43,3%) memiliki umur 16 tahun dan sebanyak 12 responden (40,0%) memiliki umur 17 tahun. Serta 30 responden (100,0%) seluruhnya berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 2. Perbandingan Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Media Poster

| Pengetahuan Sebelum | | | Pengetahuan Sesudah | | |
|---------------------|----|------|---------------------|----|------|
| | n | % | | n | % |
| Baik | 4 | 13,3 | Baik | 18 | 60 |
| Cukup | 7 | 23,3 | Cukup | 11 | 36,7 |
| Kurang | 19 | 63,4 | Kurang | 1 | 3,3 |

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa pengetahuan sebelum diberikan media poster dan pengetahuan sesudah diberikan media poster menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan pengetahuan sesudah diberikan media poster sebanyak 18 siswa, sedangkan siswa yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 19 siswa mengalami penurunan sesudah diberikan media poster yaitu sebanyak 1 siswa. Berdasarkan hasil yang dilihat bahwa pemberian media poster memiliki efek terhadap peningkatan pengetahuan siswa, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pemberian media poster efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa.

Tabel 3. Perbandingan Durasi Bermain Game Online Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Media Poster

| Durasi Bermain Sebelum | | | Durasi Bermain Sesudah | | |
|--------------------------------|----|------|--------------------------------|----|------|
| | n | % | | n | % |
| Ringan, < 4 jam | 0 | 0 | Ringan, < 4 jam | 23 | 76,7 |
| Sedang, 4 jam | 8 | 26,7 | Sedang, 4 jam | 7 | 23,3 |
| Berat, > 4 jam | 22 | 73,3 | Berat, > 4 jam | 0 | 0 |
| Bermain Dalam Seminggu Sebelum | | | Bermain Dalam Seminggu Sesudah | | |
| | n | % | | n | % |
| < 4 kali | 0 | 0 | < 4 kali | 18 | 60,0 |
| 4-8 kali | 21 | 70,0 | 4-8 kali | 11 | 36,7 |
| > 8 kali | 9 | 30,0 | > 8 kali | 1 | 3,3 |

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa durasi bermain sebelum diberikan media poster dan durasi bermain sesudah diberikan media poster menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan durasi bermain dalam kategori ringan sebanyak 23 siswa, sedangkan berdasarkan bermain dalam seminggu sebelum dan sesudah diberikan media poster mengalami peningkatan dengan kategori bermain < 4 kali dalam seminggu sebanyak 18 siswa. Berdasarkan hasil yang dilihat bahwa pemberian media poster memiliki efek terhadap durasi

bermain siswa, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pemberian media poster efektif dalam meningkatkan sikap durasi bermain game online siswa.

Tabel 4. Perbandingan Pola Tidur Siswa Sebelum dan Sesudah

| Pola Tidur Sebelum | n | % | Pola Tidur Sesudah | n | % |
|---------------------------|----------|----------|---------------------------|----------|----------|
| Baik | 7 | 23,3 | Baik | 15 | 50,0 |
| Cukup | 21 | 70,0 | Cukup | 12 | 40,0 |
| Kurang | 2 | 6,7 | Kurang | 3 | 10,0 |

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat bahwa pola tidur sebelum diberikan media poster dan pola sesudah diberikan media poster menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan pola tidur sesudah diberikan media poster dalam kategori baik sebanyak 15 siswa, sedangkan siswa dalam kategori buruk mengalami peningkatan sesudah diberikan media poster yaitu sebanyak 3 siswa. Berdasarkan hasil yang dilihat bahwa pemberian media poster memiliki efek peningkatan lebih banyak dalam pola tidur kategori baik, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pemberian media poster efektif dalam meningkatkan pola tidur siswa

Tabel 5. Uji Wilcoxon

| | p-value |
|--|----------------|
| Pengetahuan_Post - Pengetahuan_Pre | 0,000 |
| Durasi Bermain Post – Durasi Bermain Pre | 0,000 |
| Pola Tidur Post – Pola Tidur Pre | 0,000 |

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 5 didapatkan nilai p-value pengetahuan 0,000, nilai p-value durasi bermain 0,000 dan nilai p-value pola tidur 0,0000. nilai tersebut $< 0,05$ sehingga hipotesis diterima diartikan bahwa ada perbedaan durasi bermain game online yang signifikan untuk pre test dan post test. Dapat disimpulkan bahwa pemberian media poster efektif dalam meningkatkan sikap durasi bermain game online siswa.

a) Pengetahuan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai pengetahuan siswa tentang anemia sebelum dan sesudah diberikan media poster adalah -4,820 dengan probabilitas (*Sig*) 0,000. Karena probabilitas (*Sig*) $0,000 < 0,05$ maka hipotesis diterima. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan siswa tentang anemia sebelum diberikan media poster dengan pengetahuan siswa sesudah diberikan media poster. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan pengetahuan siswa sesudah diberikan media poster memiliki nilai rata-rata lebih tinggi dibandingkan dengan pengetahuan siswa sebelum diberikan media poster. Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut, maka dapat

disimpulkan bahwa pemberian media poster efektif terhadap pengetahuan pada remaja adiksi *game online* di SMA Negeri 6 Gorontalo.

Media poster efektif terhadap pengetahuan siswa dalam meningkatkan memahami pengertian anemia, memahami ambang batas dan kategori anemia, memahami dampak pola aktivitas begadang dan waktu tidur ideal remaja serta memahami gejala dan tanda anemia. Dapat dikaitkan pula dengan hasil pre-test dan post-test terdapat perbedaan yang signifikan dalam memahami indikator-indikator kuesioner pengetahuan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyowati tahun 2019 tentang Pengaruh Penyuluhan dan Media Poster Tentang Anemia Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Pada Santriwati (Studi Di Pondok Pesantren Al-Bisyri Kota Semarang), menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan serta pemberian media poster tentang anemia melalui pengetahuan $p = 0,001$ ($p < 0,05$) dan sikap $p = 0,001$ ($p < 0,05$), artinya terdapat pengaruh dalam pendidikan tentang peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai anemia.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Haninggar tahun 2023 tentang Efektivitas Media Poster Pencegahan Anemia Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat pengetahuan dengan nilai p value = 0,0001 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa media poster efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Apabila seseorang menerima perilaku baru atau adopsi perilaku berdasarkan pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif, maka perilaku akan berlangsung lama. Sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama.

Menurut peneliti Nurul Wulandari Wahyuddin media poster dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan siswa tentang anemia karena poster disusun dengan cara yang menarik dan mudah dipahami. Poster yang dirancang dengan baik dalam visual berupa warna, gambar dan teks dapat menyampaikan informasi secara ringkas

dan jelas, membuat audiens lebih mudah memahami dan mengingat materi yang disampaikan. Hal ini dapat berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan. Dapat dilihat dari pengetahuan siswa sebelum diberikan media poster terlihat masih rendah, sedangkan pengetahuan siswa sesudah diberikan media poster menjadi meningkat.

b) Durasi Bermain Game Online

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai durasi bermain game online siswa sebelum dan sesudah diberikan media poster adalah -4,799 dengan probabilitas (*Sig*) 0,000. Karena probabilitas (*Sig*) $0,000 < 0,05$ maka hipotesis diterima. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara durasi bermain siswa sebelum diberikan media poster dengan durasi bermain siswa sesudah diberikan media poster. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan siswa sesudah diberikan media poster memiliki nilai rata-rata lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum diberikan media poster. Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian media poster efektif terhadap durasi bermain pada remaja adiksi *game online* di SMA Negeri 6 Gorontalo.

Media poster efektif terhadap durasi bermain siswa dalam meningkatkan memahami mengetahui durasi bermain game dalam sehari dan mengetahui berapa kali bermain game dalam seminggu. Dapat dikaitkan pula dengan hasil pre-test dan post-test terdapat perbedaan yang signifikan dalam memahami indikator-indikator kuesioner durasi bermain.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mileniaputri tahun 2024 tentang Edukasi Media Poster Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terkait Anemia di Yayasan Panti Asuhan Dharma Laksana, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil pre-test dan post-test, dengan didapatkan $p \text{ value} < 0,05$, artinya kegiatan edukasi dengan media poster berpengaruh pada tingkat pengetahuan serta sikap remaja putri terkait anemia.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Armiaton tahun 2021 tentang Efektivitas Penyuluhan Metode Ceramah dan Media Poster Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anemia Pada Santriwati Remaja di Pesantren Darussalam Al-Waliyyah Kecamatan Labuhan Haji Barat Kabupaten Aceh Selatan, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre-test dan post-test dengan nilai $p \text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yaitu penyuluhan dengan metode ceramah dan media poster terhadap peningkatan pengetahuan anemia pada santriwati remaja efektif.

Sikap merupakan suatu pola perilaku atau ekspresi seseorang yang merefleksikan kesukaannya atau ketidaksukaannya pada suatu obyek. Sikap memiliki arti pandangan atau suatu kecenderungan dalam mengekspresikan suatu hal baik benda ataupun orang dengan bentuk suka atau tidak suka. Sikap merupakan suatu sindrom atau kumpulan gejala dalam merespons stimulus atau objek sehingga sikap itu melibatkan pikiran, perasaan, perhatian dan gejala kejiwaan yang lain. (Bruner dalam Tedjasaputra, 2001) memberi penekanan pada fungsi bermain sebagai sarana mengembangkan kreativitas dan fleksibilitas. Dalam bermain, yang lebih penting adalah makna bermain dan bukan hasil akhirnya.

Menurut peneliti Nurul Wulandari Wahyuddin dengan menggunakan media poster, dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap perubahan sikap siswa tentang bahaya adiksi game online. Poster yang dirancang dengan elemen visual yang menarik dan pesan yang jelas dapat mempengaruhi pandangan siswa tentang pentingnya pengelolaan waktu dalam bermain game online. Melalui poster, siswa dapat diberikan informasi tentang dampak negatif dari durasi bermain game online yang berlebihan, serta memberikan dorongan untuk melakukan perubahan perilaku yang positif salah satunya yaitu mengurangi waktu bermain. Dapat dilihat dari durasi bermain siswa sebelum diberikan media poster banyak yang dalam kategori berat, sedangkan durasi bermain siswa sesudah diberikan media poster banyak yang dalam kategori ringan. Dapat lihat pula dalam sikap bermain dalam seminggu sebelum diberikan media poster banyak yang dalam kategori 4-8 kali seminggu, sedangkan sesudah diberikan media poster siswa banyak yang termasuk dalam kategori < 4 kali seminggu.

c) **Pola Tidur**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai pola tidur siswa sebelum dan sesudah diberikan media poster adalah -3,995 dengan probabilitas (*Sig*) 0,000. Karena probabilitas (*Sig*) 0,000 < 0,05 maka hipotesis diterima. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara pola tidur siswa sebelum diberikan media poster dengan pola tidur siswa sesudah diberikan media poster. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan siswa sesudah diberikan media poster memiliki nilai rata-rata lebih tinggi dibandingkan dengan pengetahuan siswa sebelum diberikan media poster. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa masih terdapat 3 siswa yang tidak mengalami peningkatan dari pola tidur. Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian media poster efektif terhadap pola tidur pada remaja adiksi *game online* di SMA Negeri 6 Gorontalo.

Media poster efektif terhadap pola tidur siswa dalam meningkatkan memahami pola aktivitas tidur yang baik dan dampak dari pola aktivitas tidur yang tidak baik. Dapat dikaitkan pula dengan hasil pre-test dan post-test terdapat perbedaan yang signifikan dalam memahami indikator-indikator kuesioner pola tidur.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur tahun 2024 tentang Pengaruh Penyuluhan Tentang Anemia Dengan Media Poster Terhadap Pengetahuan Gizi, Sikap dan Daya Terima Media Pada Remaja Putri di SMAN 3 Banjarbaru, menunjukkan memiliki pengaruh terhadap perubahan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah dengan nilai p value = 0,001 ($p < 0,05$), artinya media poster efektif memberikan edukasi tentang anemia pada remaja putri di SMAN 3 Banjarbaru.

Penelitian ini juga sejalan penelitian yang dilakukan oleh Vira tahun 2022 tentang Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Poster Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia di MTS N 12 Boyolali, menunjukkan bahwa media poster berpengaruh terhadap pendidikan kesehatan dengan nilai p value = 0,000 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan secara statistik maka terdapat pengaruh pendidikan kesehatan melalui media poster terhadap pengetahuan remaja tentang anemia di MTS N 12 Boyolali.

Pola tidur adalah bentuk yang bervariasi dari suatu keadaan dimana system fisiologis manusia mengistirahatkan tubuhnya dalam waktu tertentu untuk memulihkan dan memperbaiki sistem tubuh manusia melakukan kegiatan sehari-hari yang bisa dibangunkan dengan bantuan stimulus sensorik, audio maupun stimulus lainnya. Menurut Widiyanto (2016), pola tidur adalah model, bentuk atau corak tidur dalam jangka waktu yang relative menetap dan meliputi jadwal jatuh (masuk) tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi tidur dalam sehari, mempertahankan kondisi tidur, dan kepuasan tidur. Rutinitas harian seseorang mempengaruhi pola tidur seseorang. Individu dengan waktu kerja tidak sama setiap harinya seringkali mempunyai kesulitan menyesuaikan perubahan pola tidur. Perubahan lain yang menggunakan pola tidur merupakan kerja yang tidak biasanya, terlihat dalam aktivitas sosial pada larut malam, perubahan waktu makan malam.

Menurut peneliti Nurul Wulandari Wahyuddin pemberian media poster dapat memberikan dampak langsung dalam meningkatkan pola tidur yang baik untuk mencegah dan mengatasi anemia terhadap remaja adiksi game online. Dengan media poster pula dapat mendorong siswa untuk melakukan perubahan yang positif, seperti memperbaiki pola tidur mereka dan mencegah atau mengatasi terjadinya anemia akibat

dari kebiasaan bermain game online tidak melihat waktu. Dapat dilihat dari pola tidur siswa sebelum diberikan media poster banyak siswa termasuk kategori cukup, sedangkan pola tidur siswa sesudah diberikan media poster banyak siswa termasuk dalam kategori baik. Dan dapat dilihat pula dengan waktu lama tidur siswa sebelum diberikan perlakuan banyak yang mengatakan bahwa tidur mereka < 8 jam sedangkan sesudah diberikan perlakuan didapatkan hasil bahwa waktu lama tidur mereka $8 \text{ jam} / > 8 \text{ jam}$. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa masih terdapat siswa yang mengalami penurunan dalam pola tidur sebanyak 3 siswa, dikarenakan menurut asumsi siswa tersebut terdapat bahwa masih suka lalai terhadap durasi dan waktu dalam bermain game online, kurang bisa menangkap edukasi pengetahuan untuk diterapkan dalam sehari-hari serta keinginan terhadap bermain game online yang masih tinggi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa:

- 1) Hasil penelitian menunjukkan nilai (*Sig*) 0,000 karena $< 0,05$ maka hipotesis diterima. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan media poster. Dapat disimpulkan bahwa pemberian media poster efektif terhadap pengetahuan pada remaja adiksi game online di SMA Negeri 6 Gorontalo.
- 2) Hasil penelitian menunjukkan nilai (*Sig*) 0,000 karena $< 0,05$ maka hipotesis diterima. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara durasi bermain sebelum dan sesudah diberikan media poster. Dapat disimpulkan bahwa pemberian media poster efektif terhadap durasi bermain game online pada remaja adiksi game online di SMA Negeri 6 Gorontalo.
- 3) Hasil penelitian menunjukkan nilai (*Sig*) 0,000 karena $< 0,05$ maka hipotesis diterima. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara pola tidur sebelum dan sesudah diberikan media poster. Dapat disimpulkan bahwa pemberian media poster efektif terhadap pola tidur pada remaja adiksi game online di SMA Negeri 6 Gorontalo.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo yang sudah membimbing penulis dan mengarahkan dalam proses penyusunan jurnal. Terima kasih untuk SMA Negeri 6 Gorontalo yang sudah mengizinkan penulis dalam melakukan penelitian serta sudah banyak membantu dalam penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- APJII. (2023). *Laporan survei internet 2023*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Entertainment Software Association. (2021). *Essential facts about the computer and video game industry*. <https://www.theesa.com/research/2021-essential-facts-about-the-video-game-industry/>
- Fitria, Y. (2021). Hubungan antara kecanduan game dengan kesehatan mental remaja di Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 15*, 102–110.
- Herlina, S., Rahmawati, D., & Wibowo, A. (2020). Pengaruh media poster terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang anemia di daerah urban. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia, 12*, 112–120. <https://doi.org/10.20885/jpki.vol12.iss2.art3>
- Herlina, T., & Wijayanti, I. (2021). Kesehatan remaja dan pengaruh kecanduan game online: Studi kasus di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Remaja, 18*, 178–186.
- Julaecha, J. (2020). Upaya pencegahan anemia pada remaja putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 2*, 109–112.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset kesehatan dasar (Riskesdas)*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Hasil utama Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Nugroho, A. S., & Lestari, D. P. (2020). Efektivitas edukasi gizi terhadap pengetahuan anemia pada remaja putri. *Jurnal Gizi dan Kesehatan, 8*(2), 123–130.
- Pratama, R., & Yuliana, M. (2021). Pengaruh waktu layar terhadap kualitas tidur dan konsentrasi belajar siswa sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 10*(1), 88–95.
- Puspitasari, H., & Ramadhani, S. (2022). Intervensi gizi untuk pencegahan anemia: Kajian literatur. *Media Gizi Indonesia, 17*(1), 41–49.
- Rizki, N. D., & Handayani, F. (2020). Peran keluarga dalam mendampingi anak mengatasi kecanduan game online. *Jurnal Bimbingan dan Konseling, 9*(1), 34–41.
- Supriyadi, A., & Haryanto, B. (2022). Pengaruh stres terhadap kesehatan mental dan fisik remaja pecandu game di Jakarta. *Jurnal Kesehatan Mental, 7*(2), 201–210.
- World Health Organization. (2021a). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- World Health Organization. (2021b). *The global prevalence of anaemia in 2019*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240063602>