



Bahaya !

Kecanduan

Game Online



Gaming Disorder



Magister Kesehatan Masyarakat

Promosi Kesehatan



Universitas Ahmad Dahlan
Yogyakarta

Apa itu game online ?

Game online adalah permainan digital yang beroperasi di komputer, playstation, dan telepon genggam melalui jaringan internet.

Apa itu kecanduan game online ?



Kecanduan game online adalah penggunaan permainan secara berlebihan.

Seseorang dikatakan kecanduan apabila memenuhi kriteria yang ditetapkan oleh WHO, sebagai berikut :

- Tidak dapat mengendalikan diri ketika bermain game.
- Memprioritaskan game dari segala hal.
- Frekuensi bermain meningkat meskipun merasakan dampak negatif
- Perilaku tersebut mengakibatkan gangguan secara pribadi, keluarga, pendidikan, dan kesehatan.
- Perilaku tersebut berlangsung selama 6-12 bulan.

Angka kejadian kecanduan permainan di Indonesia

Sesuai perkiraan di Indonesia terdapat sekitar 2,7 juta pemain game yang mungkin kecanduan.

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) kecanduan permainan merupakan gangguan mental



Kecanduan permainan memberikan dampak negatif terhadap seseorang seperti dampak kesehatan, dampak sosial, dan dampak terhadap produktifitas dalam hal ini pendidikan.



Kebiasaan bermain *game* karena kecanduan sebagai berikut :

- Begadang
- Sering menunda makan dan menahan lapar.
- Sering menahan buang air kecil.
- Keinginan bermain besar, dan setiap hari memikirkan *game*.
- Bermain sampai lupa waktu.

Berikut uraian dampak negatif dari kecanduan permainan :

Dampak Kesehatan

Dampak kesehatan yang didapatkan yaitu kelelahan, mata terasa perih, mengalami maag, pusing, nyeri kandung kemih, serta memiliki resiko tinggi untuk terkena infeksi saluran kemih.

Dampak Sosial

Dampak sosial yang didapatkan yaitu hubungan sosial dengan orang lain terganggu, karena hanya fokus pada *game*, tidak menghiraukan lingkungan sekitar.

Dampak Pendidikan

Pendidikan terganggu karena lebih memprioritaskan permainan dari pada pendidikan.

Bagaimana cara mengatasi kecanduan permainan?

Membatasi waktu bermain *game*

*Membatasi waktu bermain yaitu bermain *game* satu jam sehari, hal tersebut dapat dilakukan dengan mulai membuat jadwal yang teratur terkait bermain *game* dan juga untuk kewajiban yang lain.*

Mencari hobi baru

Melakukan aktivitas lain yang memungkinkan untuk mengalihkan perhatian anda dari smartphone atau komputer, seperti melukis, bermain alat musik, membaca buku, serta berolahraga.

Jika yang mengalami kecanduan adalah anak anda, maka dapat dilakukan dengan memberikan pengertian tentang bahaya yang diakibatkan seperti penurunan ketajaman penglihatan dan mengontrol aktivitas anak dirumah.

Selain itu anda dapat membatasi uang jajan pada anak agar anak tidak menyalahgunakan uang tersebut, perbanyak waktu belajar dan keterampilan seni yang dimiliki anak.

Menjalani psikoterapi

Jika cara-cara tersebut belum berhasil dalam mengatasi masalah kecanduan permainan, maka anda perlu untuk berkonsultasi ke psikolog atau psikiater.



GAMER MENGENDALIKAN PERMAINAN



BUKAN DIKENDALIKAN PERMAINAN



mkesmas_uad



pascakesmas.uad.ac.id