INDONESIAN JOURNAL OF HEALTH
RESEARCH INNOVATION (IJHRI)
https://journal.ymci.my.id/index.php/ijhri/index

VOL. 02 NO. 03, AGUSTUS 2025

HUBUNGAN JUDI ONLINE DENGAN POLA TIDUR PADA DEWASA MUDA DI DESA TERUWAI KECAMATAN PUJUT KABUPATEN LOMBOK TENGAH

Melissa Adelia Sukardi[1], Danang Nur Adiwibawa[2], Irwan Syuhada[3], Aena Mardiah[4]

[1,2,3,4]Prodi S1 Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Al-Azhar, Mataram
e-mail: hvfunco@gmail.com

Received: 18 August 2025; Revised: 20 August 2025; Accepted: 22 August 2025

Abstract

Poor sleep patterns, characterized by inadequate duration, quality, and timing of rest, can negatively impact both physical and mental health. Online gambling addiction is a potential risk factor that can disrupt sleep through various mechanisms, such as blue light exposure, financial stress, and late-night behaviors. This study aims to analyze the relationship between online gambling behavior and sleep patterns among young adults. This quantitative cross-sectional study involved 103 young adults in Teruwai Village, Central Lombok Regency. Respondents were selected using stratified random sampling. Data were collected via questionnaires and analyzed using the Chi-square test to determine the significance of the relationship with a 95% confidence level ($p < 0.05$). The analysis revealed that out of 103 respondents, 49 (47.6%) had a history of online gambling. The study found that 34 respondents (37.8%) had disturbed sleep patterns, 16 (26.7%) had mild sleep patterns, and 33 (35.6%) had good sleep patterns. The statistical test indicated a significant relationship between a history of online gambling and disturbed sleep patterns within the young adult population in the study area. Young adults with a history of online gambling behavior in Teruwai Village are more likely to experience disturbed sleep patterns. These findings highlight the importance of interventions and education regarding the health risks associated with online gambling, particularly concerning sleep quality.

Keywords: *sleep patterns, online gambling, young adults, mental health.*

Abstrak

Pola tidur yang buruk, ditandai dengan durasi, kualitas, dan waktu istirahat yang tidak memadai, dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Kecanduan judi daring (online gambling) merupakan salah satu faktor risiko yang berpotensi mengganggu pola tidur melalui berbagai mekanisme, seperti paparan cahaya biru, stres finansial, dan perilaku begadang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perilaku judi daring dan pola tidur pada dewasa muda. Studi kuantitatif ini menggunakan pendekatan potong lintang (cross-sectional study) dengan melibatkan 103 dewasa muda di Desa Teruwai, Kabupaten Lombok Tengah. Responden dipilih secara acak menggunakan teknik stratified random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji Chi-square untuk menentukan signifikansi hubungan dengan tingkat kepercayaan 95% ($p < 0,05$). Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 103 responden, 49 (47,6%) memiliki riwayat judi daring. Ditemukan adanya pola tidur yang terganggu pada 34 responden (37,8%), pola tidur ringan pada 16 responden (26,7%), dan pola tidur baik pada 33 responden (35,6%). Uji statistik menunjukkan hubungan signifikan antara riwayat judi daring dan pola tidur yang terganggu pada populasi dewasa

muda di wilayah studi. Dewasa muda yang memiliki riwayat perilaku judi daring di Desa Teruwai lebih cenderung mengalami pola tidur yang terganggu. Temuan ini menyoroti pentingnya intervensi dan edukasi mengenai risiko kesehatan yang terkait dengan judi daring, terutama dalam kaitannya dengan kualitas tidur.

Kata Kunci: pola tidur, judi daring, dewasa muda, kesehatan mental.

PENDAHULUAN

Dewasa muda merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan pola tidur karena faktor psikososial, seperti stres akademik, tekanan pekerjaan, dan kebiasaan *screen time* yang tinggi (Alimoradi et al., 2022). Akibatnya, terjadi penurunan efisiensi tidur (*sleep efficiency*) dan peningkatan kantuk di siang hari (*daytime sleepiness*), yang berdampak pada produktivitas dan Kesehatan mental (Wong et al., 2021). Studi terbaru menunjukkan bahwa kecanduan judi online dapat memicu insomnia**,** fragmentasi tidur**,** dan pergeseran ritme sirkadian akibat paparan cahaya biru dari gawai serta stimulasi emosional berlebihan (Lin et al., 2023).

Pola tidur (*sleep pattern*) merujuk pada pengaturan tidur individu yang mencakup aspek kronologis, durasi, kualitas, dan konsistensi, serta dipengaruhi oleh interaksi faktor biologis, lingkungan, dan perilaku (Kryger et al., 2022; Buysse, 2020). Secara spesifik, pola tidur meliputi: waktu tidur dan bangun (*bedtime/wake- up time*), termasuk variabilitasnya antara hari kerja dan libur (*social jetlag*) (Roenneberg, 2021); durasi tidur (*total sleep time*), yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental jika tidak adekuat (Chaput et al., 2020); kualitas tidur, seperti efisiensi tidur (*sleep efficiency*) dan frekuensi terbangun malam hari (Walker, 2019); serta keteraturan jadwal tidur(*sleep regularity*), yang diukur melalui indeks seperti *Sleep Regularity Index* (SRI) (Buysse, 2020). Pola ini diatur oleh mekanisme ritme sirkadian dan homeostasis tidur, tetapi dapat terganggu oleh faktor eksternal seperti paparan cahaya biru, stres, atau gangguan tidur klinis (Besedovsky et al., 2019; WHO, 2023).

Judi online telah menjadi aktivitas yang semakin populer di kalangan dewasa muda di berbagai belahan dunia. Dalam beberapa tahun terakhir, aksesibilitas perjudian meningkat secara signifikan, dengan adanya judi online yang mudah diakses melalui perangkat digital. Fenomena ini menimbulkan kekhawatiran serius tentang dampak negatif dari perilaku judi yang tidak terkendali, khususnya di kalangan dewasa muda. Judi online yang awalnya mungkin dimulai sebagai bentuk rekreasi, dapat dengan cepat berkembang menjadi kebiasaan yang sulit dikendalikan dan bahkan menjadi kecanduan. Konsekuensi perjudian memliki dampak serius pada kesehatan mental dan kesejahteraan sosial individu (Erwinda, 2023).

Sebuah penelitian oleh Putri et al. (2023) menemukan bahwa individu dengan masalah perjudian (problem gambling) cenderung mengalami gangguan tidur yang lebih tinggi dibandingkan populasi umum. Penelitian ini mengamati bahwa masalah perjudian berhubungan dengan insomnia, kesulitan tidur, dan frekuensi terbangun di malam hari. Penjudi yang bermasalah juga lebih mungkin melaporkan tidur yang tidak nyenyak, yang terkait dengan kecemasan dan stres akibat perjudian.

Menurut UNICEF (2020) secara global prevalensi perjudian adalah 2-4 kali lebih tinggi di kelompok remaja dan orang dewasa sebanyak 8%. Tingkat

prevalensi judi remaja tahun lalu di seluruh dunia berkisar antara 0,2%-5,6%, Spanyol menunjukkan tingkat prevalensi tertinggi, sementara tingkat prevalensi terendah 0,2% ditemukan di Australia dan Norwegia (Putri, 2023).

Di Indonesia prevalensi judi menunjukkan sebagian besar 97,4% pada kategori kecanduan berat (Wahkidi et al., 2022). Remaja sebagai salah satu pengguna fasilitas internet belum mampu memilah aktivitas internet yang bermanfaat. Mereka cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial tanpa mempertimbangkan terlebih dahulu efek positif atau negatif yang akan diterima saat melakukan aktivitas internet (Sitanggang, 2023).

Maraknya judi online di NTB lebih tepatnya lagi di Desa Teruwai Kecamatan Pujut Lombok Tengah, juga berdampak langsung kepada runtuhnya perekonomian dan moral anak bangsa akibat judi online, berdampak langsung kepada kehidupan sehari-hari masyarakat. Tidak hanya terjadi pada kalangan pria dewasa namun sekarang sudah mempengaruhi berbagai elemen masyarakat seperti anak-anak, pelajar, bahkan mahasiswa dan tidak memandang pria maupun wanita (Kamhari, 2022).

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini penting untuk dilakukan pada Kabupaten Lombok Tengah karena daerah tersebut merupakan suatu daerah yang tertinggal dari aspek pendidikan dan memiliki pendapatan yang cukup rendah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan judi online dengan pola tidur pada dewasa muda di Desa Teruwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah.

METODE

Penelitian ini mengadopsi desain *cross-sectional* yang merupakan bagian dari studi kuantitatif analitik observasional. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di Desa Teruwai, Kecamatan Pujut, Kabupaten Lombok Tengah, dari bulan Maret hingga April 2025. Populasi penelitian mencakup seluruh dewasa muda di desa tersebut, yang berjumlah 1.539 orang. Untuk memastikan representativitas sampel, digunakan teknik *probability sampling* dengan metode *stratified random sampling*. Berdasarkan perhitungan, sampel yang dibutuhkan sebanyak 103 responden. Analisis data akan dilakukan secara bertahap menggunakan *Software Statistical Package for The Social Sciences (SPSS)* versi 27. Tahap pertama, analisis univariat, digunakan untuk mendeskripsikan frekuensi dan persentase variabel secara individual. Tahap selanjutnya, analisis bivariat, akan menggunakan Uji Chi-square untuk menguji hipotesis hubungan antara judi daring dan pola tidur dengan tingkat signifikansi p<0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Analisis Univariat menunjukkan bahwa dari 103 responden yang dianalisis, mayoritas merupakan kelompok usia muda: 43 responden (41,75%) berusia 20–25 tahun, 25 responden (24,27%) berusia 26–30 tahun, 23 responden (22,33%) berusia 31–35 tahun, dan 12 responden (11,65%) berusia 36–40 tahun. Komposisi sampel kuat didominasi laki-laki (77 responden; 74,8%) dibandingkan perempuan (26 responden; 25,2%), sehingga temuan berikutnya perlu ditafsirkan dengan mempertimbangkan ketidakseimbangan gender ini. Terkait pengalaman judi daring, proporsi responden yang pernah mencoba judi online hampir setara dengan yang tidak pernah (49 responden atau 47,6% vs 54 responden atau

52,4%), menunjukkan tidak ada dominasi jelas pada salah satu kategori pada sampel ini.

Tabel 1. Analisis Univariat

Variabel	Frekuensi	
	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
20-25	43	41,75
26-30	25	24,27
31-35	23	22,33
36-40	12	11,65
Jenis Kelamin		
Laki-laki	77	74,8
Perempuan	26	25,2
Judi Online		
Pernah	49	47,6
Tidak Pernah	54	52,4
Pola Tidur		
Buruk	34	33
Ringan	20	19,6
Sedang	16	15,5
Baik	33	32

Untuk pola tidur, distribusi meliputi 34 responden (33,0%) melaporkan pola tidur buruk, 20 (19,6%) ringan, 16 (15,5%) sedang, dan 33 (32,0%) baik yakni proporsi yang mengalami pola tidur buruk hampir setara dengan yang melaporkan pola tidur baik. Secara keseluruhan, sampel yang didominasi oleh laki-laki dan usia muda serta adanya proporsi substansial responden dengan pola tidur buruk mengindikasikan perlunya kontrol variabel demografis (usia, jenis kelamin) pada analisis lanjutan untuk mengevaluasi hubungan antara pengalaman judi online dan kualitas tidur, serta kehati-hatian pada generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas.

Tabel 2. Analisis Bivariat

Variabel	Judi Online				Total		*p-value*
	Pernah		Tidak Pernah				
	n	%	n	%	n	%	
Pola Tidur							
Buruk	22	64,75	12	35,3	34	33	**<0,001**
Sedang	13	65	7	35	20	19,6	
Ringan	5	31,2	11	68,8	16	15,5	
Baik	9	27,3	24	72,7	33	32	

Tabel 2 menjelaskan analisis bivariat pada 103 responden menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara riwayat judi online dan pola tidur. Pada kelompok dengan pola tidur buruk (n = 34), mayoritas pernah berjudi online (22 responden; 64,7%) dibandingkan yang tidak pernah (12 responden; 35,3%); pola tidur sedang (n = 20) juga didominasi oleh mereka yang pernah berjudi (13 responden; 65,0% vs 7 responden; 35,0%). Sebaliknya, pada kategori ringan (n = 16) dan baik (n = 33) proporsi responden yang tidak pernah berjudi lebih besar (ringan: 11/16 = 68,8% vs pernah 31,2%; baik: 24/33 = 72,7% vs

pernah 27,3%). Uji statistik menunjukkan asosiasi yang signifikan secara statistik antara pengalaman judi online dan pola tidur ($p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa pengalaman berjudi secara daring lebih sering ditemui pada responden dengan kualitas tidur yang lebih buruk; namun, karena desain penelitan bersifat potong lintang, arah kausalitas tidak dapat disimpulkan faktor lain (mis. usia, jenis kelamin, stres, penggunaan gadget) dapat memediasi atau memconfound hubungan ini sehingga dianjurkan melakukan analisis multivariat untuk mengontrol variabel-variabel tersebut pada langkah selanjutnya.

Hubungan Judi Online dengan Pola Tidur Pada Dewasa Muda

Dari hasi uji chi-square antara pola tidur dengan kecanduan judi online di peroleh hasil p-value <0,001. Hal ini menunjukan terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kejadian judi online.

Hubungan antara judi online dan kualitas tidur telah menjadi fokus dalam berbagai penelitian, terutama berkaitan dengan dampak negatif dari perjudian berlebihan terhadap kesehatan mental dan fisik. Perjudian yang dilakukan secara berlebihan sering kali dikaitkan dengan gangguan tidur, disebabkan oleh faktor- faktor seperti stres, kecemasan, dan waktu yang dihabiskan untuk berjudi yang mengganggu rutinitas tidur.

Sebuah penelitian oleh Putri et al. (2023) menemukan bahwa individu dengan masalah perjudian (problem gambling) cenderung mengalami gangguan tidur yang lebih signifikan dibandingkan populasi umum. Penjudi bermasalah dilaporkan mengalami insomnia, kesulitan tidur, dan sering terbangun di malam hari. Mereka juga melaporkan kualitas tidur yang buruk, yang erat kaitannya dengan stres dan kecemasan akibat aktivitas perjudian.

Studi lain oleh Iskandar (2022) mengungkap bahwa judi online secara khusus memiliki pengaruh besar terhadap pola tidur. Penjudi online cenderung aktif di malam hari, sehingga waktu tidur berkurang dan ritme sirkadian terganggu. Akibatnya, mereka mengalami kelelahan di siang hari dan penurunan kualitas hidup. Ketegangan emosional dan kekhawatiran finansial setelah berjudi juga menyebabkan kesulitan dalam memulai tidur.

Gomes et al. (2017) menunjukkan bahwa kecanduan judi online berkaitan erat dengan insomnia kronis. Penjudi yang kecanduan sering berjudi hingga larut malam atau terus-menerus memikirkan kekalahan dan masalah keuangan, yang akhirnya mengganggu durasi dan kualitas tidur. Gangguan tidur ini berdampak pada fungsi kognitif dan suasana hati di siang hari.

Studi oleh Chamberlain et al. (2017) menyoroti dampak stres akibat kerugian finansial terhadap kualitas tidur. Banyak penjudi yang mengalami kerugian besar mengaku kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, sulit untuk kembali tidur, bahkan mengalami mimpi buruk. Stres finansial akibat perjudian berlebihan menjadi pemicu utama gangguan tidur berulang.

Selain itu, Stewart et al. (2019) menemukan bahwa perjudian yang berlebihan dapat menyebabkan depresi, yang selanjutnya memperburuk gangguan tidur. Penjudi yang mengalami depresi dilaporkan kesulitan memulai tidur dan sering terbangun di malam hari. Ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental yang timbul akibat perjudian memperburuk kualitas tidur secara keseluruhan.

Beberapa faktor perancu (*confounding variables*), seperti kondisi

kesehatan mental (depresi, kecemasan), penggunaan zat (kafein, alkohol, atau obat- obatan), serta tingkat stres, tidak sepenuhnya dikontrol dalam analisis. Hal ini dapat memengaruhi interpretasi hubungan antara judi online dengan pola tidur.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait hubungan pola tidur dengan judi online pada dewasa muda di desa Truwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara pola tidur dan judi online dewasa muda di desa Truwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah (p-value <0,001).Hasil penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menambah atau memperluas variabel bebas lain yang tidak diteliti seperti konsumsi kafein, stress, lingkungan, dan penggunaan obat-obatan.

Saran

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian longitudinal untuk memantau perkembangan pola tidur dari waktu ke waktu, sehingga dapat memberikan data yang lebih mendalam mengenai perubahan faktor risiko.

DAFTAR PUSTAKA

Alimoradi, Z., et al. (2022). *Binge-Watching and Mental Health Problems: A Systematic Review*. Current Psychiatry Reports. https://doi.org/10.3390/ijerph19159707

Besedovsky, L., et al. (2019). *The Sleep-Immune Crosstalk in Health and Disease*. Physiological Reviews. https://doi.org/10.1152/physrev.00010.2018

Buysse, D. J. (2020). *Sleep Health: Can We Define It? Does It Matter?* Sleep. https://doi.org/10.5665/sleep.3298

Chaput, J. P., et al. (2020). *Sleep Timing, Sleep Consistency, and Health in Adults*. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0032

Chamberlain, S. R., Redden, S. A., Grant, J. E. (2017). Problem Gambling and Sleep Disturbances: An Analysis of Associations in a Large Behavioral. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11557634/

Erwinda, L. (2023). Exposing the dark side: phubbing as a detrimental consequence in the digital era. https://doi.org/10.29210/022895jpgi0005

Gomes, A. A., Tavares, H., de Azevedo Marques, J. M., & Zilberman, M. L. (2017). Sleep complaints and insomnia in pathologic gamblers: A review. Journal of Gambling Issues, 37, 104–122. https://doi.org/10.4309/jgi.2017.37.7

Iskandar, H., Bahreisy, B., Saputra, F., Asmara, R., Yusrizal, Y., & Hidayat, H. (2022). Penyuluhan Hukum Terkait Judi Online Bagi Generasi Milenial (Studi di Kota Banda Aceh). Jurnal Pengabdian Masyarakat: Darma Bakti Teuku Umar, 4(1), 75-87. https://doi.org/10.35308/baktiku.v4i1.4488

Kamhari, K., Sumarni, S., & Anwar, A. (2022). Kebijakan Penegakan Hukum Penanggulangan Perjudian Di Provinsi NTB. Unizar Recht Journal (URJ), 1(3). https://repository.unizar.ac.id/id/eprint/693

Kryger, M., et al. (2022). *Principles and*

Practice of Sleep Medicine (7th ed.). Elsevier.

Lin, Y., et al. (2023). *Blue Light Exposure and Sleep Disruption in Online Gamers*. Sleep Medicine Reviews. https://doi.org/10.3389/fphys.2022.943108

Putri, T. H. (2023). Prevalensi Perilaku Perjudian pada Remaja Selama Pandemi: Literature Review. Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 11(2), 405-414. https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/12140

Putri, T. H., Fujiana, F., Tryastuti, D., Dias, M. F. A. A., & Priyono, D. (2023). Sikap Remaja terhadap Perilaku Perjudian. Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO), 4(2), 123-131. https://doi.org/10.36590/kepo.v4i2.710

Roenneberg, T. (2021). *Internal Time: Chronotypes, Social Jet Lag, and Why You're So Tired*. Harvard University Press. http://dx.doi.org/10.4159/harvard.9780674065482.intro

Sitanggang, A. S., Sabta, R., & Hasiolan, F. Y. (2023). Perkembangan Judi Online Dan Dampaknya Terhadap Masyarakat: Tinjauan Multidisipliner. Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial, 1(6), 70-80. https://doi.org/10.6578/tjis.v1i6.248

Stewart, S. H., Zack, M., Collins, P., Klein, R. M. (2019). Gambling, stress, and mood: A daily process examination of gambling urges and gambling behavior among young adults. Journal of Gambling Studies, 35(1). http://dx.doi.org/10.1037/a0033001

Tambunan, K. A., Ranggaswana, D. S., & Prakoso, A. D. (2025). Hubungan blue light pada perangkat elektronik dan tingkat stres dengan kualitas tidur remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, *16*(01), 150-157. https://doi.org/10.34305/jikbh.v16i01.1573

Wahkidi, L., Puspitasari, E., & Tamrin, T. (2022). Hubungan Tingkat Kecanduan Dengan Tingkat Kecemasan Pelaku Judi Online Di Wilayah Kecamatan Toroh. Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas, 5(2), 68-76. https://doi.org/10.32584/jikk.v5i2.1953

WHO (2023). *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep*. https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536

Wong, H. Y., et al. (2021). *Problematic Online Gambling and Sleep Quality: A Meta-Analysis*. Addictive Behaviors. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.675237