

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SKRIPSI, FEBRUARI 2015**

**ABSTRAK**

**Adnan Angga Febri Arizona**

**HUBUNGAN INTENSITAS MENONTON TELEVISI TERHADAP POLA  
DAN KUALITAS TIDUR REMAJA DI MTS AL-FATTAH KUNDURAN  
KAB. BLORA**

**Latar Belakang:** Intensitas menonton televisi ini merupakan tindakan atau keadaan seseorang yang menikmati tayangan di televisi dalam ukuran waktu tertentu dan menggambarkan seberapa sering serta memusatkan perhatiannya terhadap acara yang ditayangkan di televisi. Intensitas menonton televisi yang tinggi berarti waktu dan frekuensi menonton televisi dalam batas waktu yang lama. Intensitas menonton TV yang lama hingga melebihi batas waktu normal sampai larut malam dapat menyebabkan perubahan kebiasaan pola tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara intensitas menonton televisi dengan pola dan kualitas tidur pada remaja di MTS Al-Fatah Kunduran Blora.

**Metode:** penelitian ini menggunakan studi cross sectional dengan metode pengambilan sampel total sampling, sehingga diperoleh sampel sebanyak 158 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik analisa menggunakan uji chi square dan keeratan hubungan koefisiensi kontingensi.

**Hasil:** karakteristik responden yang berusia 13 tahun 17,7%, 14 tahun 42,4% dan 15 tahun 39,9%. Karakteristik responden yang berjenis kelamin laki-laki 38,0% dan perempuan 62,0%. Hasil penelitian juga diperoleh intensitas menonton televisi tinggi 35,4%, sedang 36,1% dan rendah 28,5%. Responden yang pola tidur buruk 22,8%, cukup 51,3%, dan pola tidur baik 25,1%. Responden yang memiliki kualitas tidur baik 49,4% dan kualitas tidur buruk 50,6%. Hasil uji *chi square* antara intensitas menonton televisi dengan pola tidur diperoleh nilai *p value* 0,048 dan nilai koefisiensi kontingensi 0,002 sedangkan Hasil uji *chi square* antara intensitas menonton televisi dengan kualitas tidur diperoleh nilai *p value* 0,008 dan nilai koefisiensi kontingensi 0,008

**Simpulan:** Ada hubungan antara intensitas menonton televisi dengan pola dan kualitas tidur pada remaja di MTS Al-Fatah Kunduran Blora.

**Kata kunci:** intensitas menonton televisi, pola dan kualitas tidur, remaja.

**Daftar pustaka:** 44 (1989-2012)