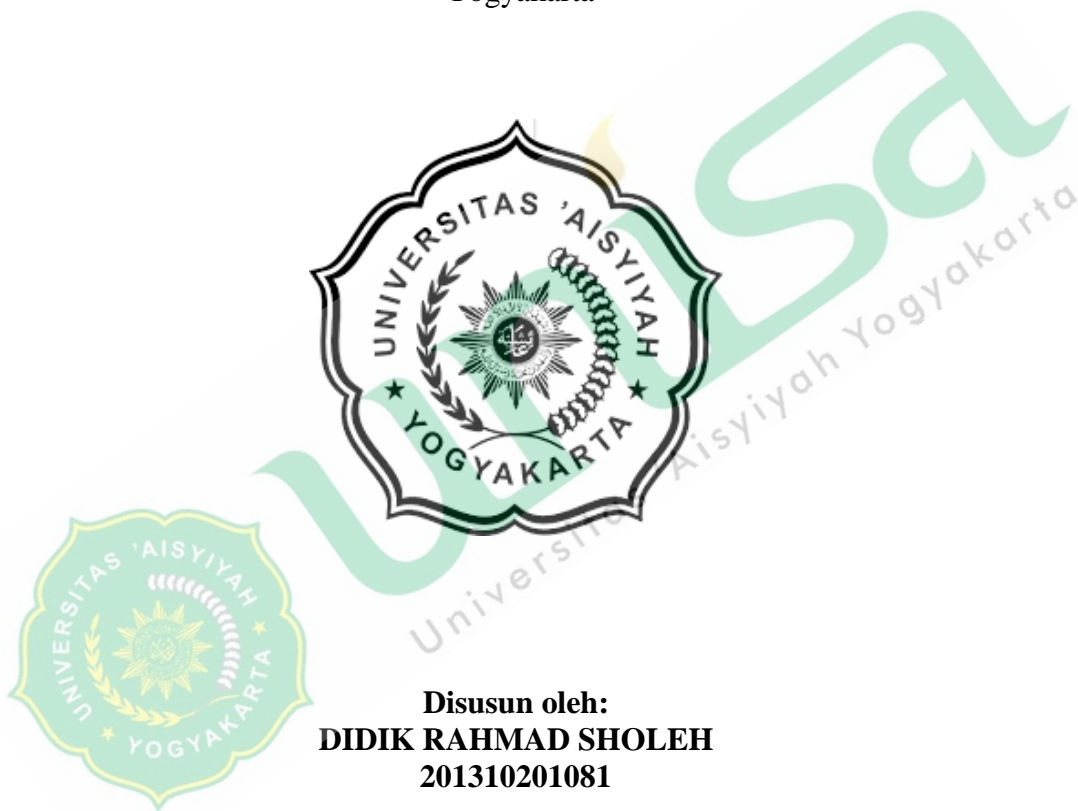


**HUBUNGAN PERILAKU MENONTON TELEVISI DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA REMAJA  
DI SMA NEGERI 1 SRANDAKAN  
BANTUL**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar  
Sarjana Keperawatan  
Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun oleh:  
DIDIK RAHMAD SHOLEH  
201310201081**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2017**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN PERILAKU MENONTON TELEVISI DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA REMAJA  
DI SMA NEGERI 1 SRANDAKAN  
BANTUL**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh:**  
**DIDIK RAHMAD SHOLEH**  
**201310201081**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing  
Pada tanggal:  
7 Juli 2017



Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Ery Khusnal".

Ery Khusnal, MNS

# HUBUNGAN PERILAKU MENONTON TELEVISI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA REMAJA DI SMA NEGERI 1 SRANDAKAN BANTUL

**Didik Rahmad Sholeh, Ery Khusnal**  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
Email: Didikrahmads@gmail.com

## ABSTRACT

**Background:** Adolescents need approximately 7 hours to sleep every night. Lifestyle demands such as watching television can cause reduction in sleeping time, so they are often sleepy during the day.

**Objective:** The study is to know the relationship between the attitude in watching television and sleeping quality in adolescents at State Senior High School 1 of Srandakan, Bantul.

**Research Method:** The study was quantitative research with cross-sectional approach. The instruments were questionnaires. The samples were 51 students of grade XI at State Senior High School 1 of Srandakan, Bantul. The data were analyzed using Kendall Tau.

**Result:** The results of the study showed that there was a correlation between the attitude in watching television and the sleeping quality in adolescents at State Senior High School 1 of Srandakan, Bantul ( $p = 0.045$ ;  $p < 0.05$ ,  $\tau = 0.262$ ).

**Conclusion:** There was a correlation between the attitude in watching television and the sleeping quality in adolescents at State Senior High School 1 of Srandakan, Bantul.

**Suggestion:** Based on the study, it is expected that the respondents use time properly and limit the time in watching television because it can influence the sleeping quality. It is necessary to understand that bad attitude in watching television can affect our health.

**Keywords** : Attitude in Watching Television, Sleeping Quality, Adolescents

**Latar belakang:** Remaja memerlukan waktu kurang lebih 7 jam untuk tidur setiap malam. Tuntutan gaya hidup seperti menonton televisi menyebabkan pengurangan waktu tidur, sehingga remaja seringkali mengantuk di siang hari.

**Tujuan:** Diketuainya hubungan perilaku menonton televisi dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Srandakan, Bantul.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Instrumen menggunakan kuesioner. Sampel penelitian adalah 51 siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Srandakan, Bantul. Analisa data di uji menggunakan *Kendall Tau*.

**Hasil Penelitian:** Hasil penelitian ini mengidentifikasi ada hubungan antara Perilaku menonton televisi dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Srandakan, Bantul ( $p=0,045$ ;  $p<0,05$ ,  $\tau=0,262$ ).

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara Perilaku menonton televisi dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Srandakan, Bantul.

**Saran:** Penelitian ini diharapkan agar responden dapat memanfaatkan waktu sebaik mungkin dan membatasi dalam menonton televisi sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur, perlu mempelajari bahwa perilaku menonton televisi yang buruk dapat mempengaruhi kesehatan.

**Kata kunci** : Perilaku menonton televisi, Kualitas Tidur, Remaja

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa kritis di mana mereka memiliki impian dan rasa ingin tahu yang besar, cenderung sangat mudah untuk terpengaruh oleh kebiasaan sehari-hari dan pengaruh lingkungan serta gaya hidup (Desmita, 2005). Remaja dalam bahasa aslinya yaitu *adolescence*, yang berarti tumbuh untuk mencapai kematangan. Dalam perkembangan yang lebih lanjut istilah *adolescence* memiliki arti yang sangat luas, yaitu mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Ali & Asrori, 2016).

Menurut data dari BKKBN (2011) bahwa dari jumlah penduduk 3.183.728 di Daerah Istimewa Yogyakarta 52% diantaranya adalah remaja. Sehingga hal ini mengindikasikan bahwa jumlah remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta sangat banyak jumlahnya. Data tersebut patut dijadikan peringatan bagi kita mengingat banyaknya jumlah remaja yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta, sehingga hal ini dapat menghasilkan berbagai macam masalah yang akan dialami oleh remaja (BKKBN, 2011, Jumlah Balita Remaja, dan Lansia per Wilayah, ¶ 1, <http://aplikasi.bkkbn.go.id/mdk/MDKRepos/KS/tabel102>, diperoleh tanggal 24 Januari 2017).

Gallup Youth Survey (GYS) pada akhir tahun (2001) melakukan survey terhadap 512 orang tentang banyak waktu yang dihabiskan untuk beraktivitas seperti menonton televisi, menggunakan internet, membaca buku, membaca koran dan majalah. Hasilnya menunjukkan bahwa menonton televisi menduduki tingkat pertama yaitu sekitar 2,5 jam. Sehingga hal ini dapat diartikan bahwa menonton televisi merupakan aktivitas yang paling sering dilakukan baik anak-anak, remaja dan orang tua (Sindhi, 2013).

Remaja memerlukan waktu kira-kira 7 jam untuk tidur setiap malam. Pada saat kebutuhan tidur yang aktual meningkat, remaja umumnya mengalami sejumlah perubahan yang dapat

mengurangi waktu tidur. Tuntutan sekolah, kegiatan sosial setelah sekolah, yang biasanya menekan waktu untuk tidur. Remaja biasanya tidur larut dan bangun lebih awal untuk sekolah. Tuntutan gaya hidup yang menyebabkan pengurangan waktu tidur remaja, sehingga remaja sering mengantuk di siang hari (Potter & Perry, 2005).

Tidur sendiri merupakan sebuah kebutuhan dasar manusia yang termasuk dari salah satu fisiologi manusia yaitu kebutuhan primer dan harus dipenuhi. kebutuhan ini merupakan kebutuhan yang mempengaruhi kebutuhan lain. Kebutuhan untuk istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan makan, aktivitas maupun kebutuhan dasar lain. Setiap individu membutuhkan istirahat dan tidur untuk memulihkan kesehatannya. Tidur bukan hanya mengistirahatkan tubuh, tetapi juga mengistirahatkan otak khususnya serebral korteks (Wartona, 2016, dalam Panjaitan, 2014).

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul Yogyakarta kelas XI sebanyak 27 siswa. Didapatkan 27 anak gemar menonton televisi, sekitar 48% anak kurang tidur, 44% anak mengatakan kesulitan tidur diakibatkan menonton televisi terlalu lama, sering meninggalkan tidur untuk menonton televisi dan sering menonton televisi sampai larut malam dan setelah menonton televisi mereka mengalami kesulitan untuk langsung tertidur, sekitar 70% anak mengatakan merasa kelelahan setelah menonton dengan waktu yang lama, sekitar 18% anak mengatakan acara televisi yang mereka tonton mengganggu mereka untuk tertidur. Dilihat dari lingkungan, SMA Negeri 1 Srandakan, Bantul berada di lingkungan yang masih pedesaan, dan di sekitarnya tidak terdapat tempat-tempat untuk menghabiskan waktu luang bagai remaja seperti cafe dan sebagainya. Berdasarkan masalah tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan perilaku menonton televisi dengan kualitas tidur



pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Srandakan, Bantul.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan survey analitik. Rancangan pada penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah perilaku menonton televisi dan variabel terikatnya adalah kualitas tidur. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Srandakan, Bantul. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul sebanyak 101 siswa dan sampel yang diambil sebagai responden sebanyak 51 siswa. Pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner perilaku menonton televisi dan kuesioner kualitas tidur. Metode analisis yang digunakan adalah *Kendall tau*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

NO	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Usia		
	16	9	17,6
	17	36	70,6
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	20	39,2
	Perempuan	31	60,8
	Jumlah	51	100

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah berusia 17 tahun yaitu 36 responden (70,6%), berjenis kelamin perempuan yaitu 31 responden (60,8%).

### Perilaku Menonton Televisi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase Perilaku Menonton Televisi di SMA Negeri 1 Srandakan, Bantul

NO	Perilaku menonton televisi	Frekuensi	Persentase
1	Buruk	4	7,8%
2	Sedang	31	60,8%
3	Baik	16	31,4%
	Jumlah	51	100%

Sumber : Data Primer diolah 2017

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar frekuensi perilaku menonton televisi pada responden adalah sedang yaitu sebanyak 31 responden (60,8%), sedangkan kategori baik sebanyak 16 responden (31,4%) dan kategori buruk sebanyak 4 responden (7,8%).

### Kualitas Tidur pada Anak Usia Remaja

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Dan Persentasi Kualitas Tidur Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Srandakan, Bantul

NO	Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentasi
1	Tidak terpenuhi	3	5,9%
2	Kurang terpenuhi	32	62,7%
3	Cukup terpenuhi	12	23,5%
4	Terpenuhi	4	7,8%
	Total	51	100,0%

Sumber: Data Primer diolah, 2017

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur kurang terpenuhi yaitu sebanyak 32 responden (62%), sedangkan kategori cukup terpenuhi sebanyak 12 responden (23,5%), kategori terpenuhi sebanyak 4 responden (7,8%), dan 3 responden (5,9%) memiliki kualitas tidur yang tidak terpenuhi.

## Hubungan Perilaku Menonton Televisi dengan Kualitas Tidur pada Anak Usia Remaja

Tabel 4. Tabulasi Silang Hubungan Perilaku Menonton Televisi Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul.

Perilaku menonton televisi	Kualitas Tidur							
	Tidak terpenuhi		Kurang terpenuhi		Cukup terpenuhi		Terpenuhi	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Buruk	1	2	3	5,9	0	0	0	0
Sedang	2	3,9	20	39,2	7	13,7	2	3,9
Baik	0	0	9	17,6	5	9,8	2	3,9
Total	3	5,9	32	62,7	12	23,5	4	7,8

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 4 tentang tabulasi silang hubungan perilaku menonton televisi dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Srandakan, Bantul di atas diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku menonton televisi sedang dengan kualitas tidur kurang terpenuhi sebanyak 20 responden (39,2%), sedangkan hasil tabulasi silang paling sedikit yaitu perilaku menonton televisi baik dengan kualitas tidur tidak terpenuhi dan perilaku menonton televisi baik dengan kualitas tidur cukup terpenuhi dan terpenuhi berjumlah 0 responden (0%).

Untuk mengetahui hubungan antara perilaku menonton televisi dengan kualitas tidur dilakukan dengan uji *Kendall Tau*. Hasil analisa data disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.9 Hasil Uji *Kendall Tau*

Variabel	Koefisien korelasi	Signifikan
Perilaku Menonton televisi dengan Kualitas tidur	0,262	0,045

Signifikansi <0,05

Diketahui bahwa hasil dari analisis data dengan menggunakan korelasi *kendall tau* didapatkan bahwa nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,045 dan nilai  $\tau = 0,262$ . Nilai  $p < 0,05$  maka hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan

$H_a$  diterima, artinya ada hubungan yang bermakna secara statistik antara perilaku menonton televisi dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul.

## PEMBAHASAN

### Perilaku Menonton Televisi Pada Siswa SMA Negeri 1 Srandakan, Bantul.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku menonton televisi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Srandakan, Bantul Yogyakarta sesuai tabel 4.4 yaitu pada frekuensi perilaku buruk yaitu 4 siswa (7,8%), frekuensi perilaku sedang yaitu 31 siswa (60,8%), dan frekuensi perilaku baik yaitu 16 siswa (31,4%). Hal ini diartikan perilaku menonton televisi pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Srandakan, Bantul dikatakan sedang dengan lama waktu menonton televisi 1 sampai 3 jam per hari yang dimulai dari mulai pulang sekolah dan sore hari sampai malam. Hal ini sesuai menurut Infante (2003) dalam Lukmana (2011) bahwa umumnya penonton televisi dibagi atas dua kategori yaitu *light viewer* (penonton ringan) yaitu menonton televisi sekitar 2 jam perhari atau bahkan kurang dan *heavy viewer* (penonton berat) menonton televisi selama empat jam atau lebih.

Kuesioner perilaku menonton televisi yang terdiri dari 14 pertanyaan, pada pertanyaan kegemaran menonton televisi pada pertanyaan nomor 1 dan 2 responden paling banyak yaitu 34 responden (67%) menjawab pertanyaan nomor 1 "Saya biasanya menonton televisi setelah pulang sekolah" dengan jawaban kadang-kadang. Hal ini dapat diartikan responden sangat gemar menonton televisi pada saat pulang sekolah. Hal ini sama dengan penelitian Pradekso (2014) yang menyatakan bahwa kegiatan pertama anak sekolah pada umumnya adalah makan siang. Selanjutnya akan dilanjutkan dengan melakukan aktivitas lainnya, hal ini akan terpolakan menjadi kegiatan rutin seorang anak. Terdapat beberapa aktivitas

yang dilakukan setelah pulang sekolah yaitu tidur siang, bermain dan menonton televisi. Didapatkan cukup banyak anak yang menonton televisi setelah pulang sekolah yaitu (32,1 %).

Kuesioner pertanyaan kebiasaan menonton televisi pada nomor 3,4,5,6,7, dan 8, responden paling banyak memilih pertanyaan nomor 3 “Saya menonton acara kesukaan saya setiap hari” sebanyak 30 responden (59%) menjawab kadang-kadang dan diikuti nomor 5 “Saya biasanya menonton acara televisi seperti sinetron, film, kartun, berita atau acara lain dalam sehari” sebanyak 29 responden (57%) menjawab kadang-kadang. Kebiasaan responden dalam penelitian ini adalah kadang-kadang responden menonton acara kesukaan seperti sinetron, film, kartun, berita atau acara lain dalam sehari dan dilakukan sambil berbaring atau melakukan aktivitas, hal ini menunjukkan bahwa televisi telah menjadi media yang digunakan untuk mengisi waktu luang dan dilakukan dalam waktu yang lama. Menurut Purwati (2015) televisi memiliki fungsi sebagai media informasi, pendidikan, hiburan, dan perekat sosial yang berorientasi kepada kepentingan masyarakat serta membawa pengaruh baik negatif maupun positif kepada penontonnya.

Untuk pertanyaan dalam kuesioner tentang waktu yang dihabiskan untuk menonton televisi yaitu responden paling banyak yaitu 28 responden (55%) menjawab pertanyaan nomor 9 “Berapa lamakah waktu yang digunakan untuk menonton televisi sehabis pulang sekolah” dengan jawaban 1-2 jam dan pada pertanyaan nomor 12 dan selanjutnya pada nomor 13 “Berapa lamakah waktu yang digunakan pada hari libur untuk menonton televisi pada pagi hari (11.00-19.00)” responden sebanyak 21 orang menjawab 1-2 jam. Dalam penelitian ini waktu yang digunakan untuk menonton televisi yaitu sedang. Penggunaan waktu untuk menonton televisi juga disebabkan oleh kebiasaan seorang anak dalam

mengonsumsi televisi dalam sehari dan telah menganggapnya menjadi kebutuhan utama. Hernawati dan Palapah (2010) yang menyatakan bahwa pola mengonsumsi televisi keluarga yang mengadopsi *heavy viewer* menonton televisi lebih dari 4 jam setiap hari, televisi menjadi kebutuhan utama, pada saat pulang sekolah langsung menyalakan televisi, siang dan malam hari selalu menonton televisi. Televisi merupakan salah satu media yang menghadirkan gambar dan suara, sehingga mampu membuat seseorang menjadi betah untuk duduk berjam-jam untuk menyaksikan tayangan televisi (Surbakti, 2008).

### **Kualitas Tidur pada Siswa SMA Negeri 1 Srandakan, Bantul.**

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur siswa kelas XI SMA Negeri 1 Srandakan, Bantul adalah terpenuhi yaitu 4 siswa (7,8%), cukup terpenuhi yaitu 12 siswa (23,5%), kurang terpenuhi 32 siswa (62,7%) dan tidak terpenuhi yaitu 3 siswa (5,9%). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Srandakan, Bantul dapat dikatakan kurang terpenuhi. Dampak buruk yang akan ditimbulkan jika kualitas tidur seorang remaja tidak terpenuhi atau buruk yaitu tinggi badan berkurang, daya tahan tubuh menurun, kemampuan motorik tidak optimal, dan kesulitan berkonsentrasi, gangguan emosi, kegemukan dan resiko terkena diabetes (Prasadja, 2009).

Kuesioner kualitas tidur yang terdiri dari 8 pertanyaan, pada kuesioner pertanyaan lama tidur pada nomor 1 responden paling banyak yaitu 22 responden (43%) menjawab “5 jam 30 menit-6 jam 29 menit” pada pertanyaan Berapa jam anda tidur dalam sehari?. Hal ini dapat dikatakan bahwa lama waktu tidur siswa SMA Negeri 1 Srandakan, Bantul kurang terpenuhi. Menurut Mubarak & Chayatin (2008) menyatakan bahwa kualitas tidur normal seorang



remaja yaitu sekitar 7-8 jam/ hari dan 20% dari siklus tidur adalah tidur REM.

Pada kuesioner pertanyaan kualitas tidur yaitu pertanyaan terbanyak pada nomor 3 “bagaimana kualitas tidur anda?” sekitar 35 responden menjawab tidur sedang mudah terbangun. Berdasarkan dari pertanyaan tersebut dapat dilihat bahwa kualitas tidur responden kurang terpenuhi. Kualitas tidur merupakan suatu penilaian kognitif terhadap persepsi tidur seseorang yang meliputi mempertahankan kondisi tidur, kepuasan tidur, irama tidur serta pergerakan selama tidur (Guyton & Hall, 2007). Menurut *Sleep Research Society* (1993) dalam Potter & Perry (2005) menyatakan tidur yang normal melibatkan dua fase yaitu pergerakan mata tidak cepat yaitu tidur *nonrapid eye movement* (NREM) dan pergerakan mata cepat yaitu *rapid eye movement* (REM).

Pada pertanyaan jadwal tidur yaitu nomor 4,5,6, dan 7 jawaban paling banyak adalah pada pertanyaan nomor 7 “apakah anda terbangun dini hari?” jawaban sebanyak 26 responden (51%) adalah “1 jam bangun lebih awal dan tidak dapat tertidur kembali”. Berdasarkan jawaban dari pertanyaan ini menunjukkan bahwa sebagian besar jadwal tidur siswa kelas XI kurang terpenuhi. Pada dasarnya mengatur waktu tidur sangatlah penting, seperti menjadwalkan untuk tidur. Hal ini dapat berpengaruh pada bagaimana kualitas saat tidur. Menurut Amir (2007) orang dewasa normalnya akan terbangun 1-2 kali pada malam hari, hal ini dapat berpengaruh pada total waktu yang dibutuhkan untuk tidur.

Pada pertanyaan perasaan segar waktu bangun yaitu pada nomor 8 “bagaimana perasaan anda waktu bangun tidur di pagi hari?” responden terbanyak yaitu 18 orang (35%) menjawab “tidak begitu segar”. Hal ini dapat diartikan perasaan responden saat bangun tidur kurang terpenuhi, yang mana disebabkan sebelum tidur banyak dari siswa mengalami kelelahan sehingga membuat perasaan tidak begitu segar saat terbangun.

Menurut Rini (2011) kualitas tidur yang baik sangat diperlukan oleh tubuh agar tetap merasa bugar. Sebaliknya kualitas yang buruk menyebabkan timbulnya banyak masalah kesehatan, seperti timbulnya rasa lelah, cemas yang berlebihan yang dapat menimbulkan obesitas.

### **Hubungan Perilaku Menonton Televisi dengan kualitas tidur**

Berdasarkan hasil dari tabulasi silang responden pada SMA Negeri 1 Srandakan, Bantul paling banyak memiliki perilaku menonton televisi sedang dengan kualitas tidur yang kurang terpenuhi yaitu sebanyak 20 siswa (39,2%). Hasil dari tabulasi silang dapat diartikan bahwa responden yang memiliki perilaku menonton televisi sedang memiliki kualitas tidur yang kurang terpenuhi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan besar  $p$  (0,045) lebih kecil dari 0,05 dan  $\tau=0,262$ , sehingga terdapat hubungan antara perilaku menonton televisi dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Srandakan, Bantul.

Dilihat dari tabulasi silang ada 9 orang anak yang memiliki perilaku menonton televisi baik namun kualitas tidurnya kurang terpenuhi dari hasil dari nilai  $\tau=0,262$  dapat disimpulkan bahwa hal-hal yang mengganggu kualitas tidur tidak hanya menonton televisi melainkan ada faktor lain seperti stres emosional, bermain gawai dalam waktu lama dan mengerjakan pekerjaan sekolah. Menurut Potter & Perry (2005) beberapa hal yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu penyakit fisik, obat-obatan, gaya hidup, stres emosional, lingkungan, kelelahan, asupan makan.

Berdasarkan kuesioner perilaku menonton televisi, sebanyak 30 responden menjawab kadang-kadang menonton acara kesukaan setiap hari. Peran orang tua sangat diperlukan dalam mengontrol anak untuk menonton televisi. Pitriawanti (2010) menyatakan bahwa seharusnya terdapat komunikasi antara orang tua dan



anak, orang tua dapat mendiskusikan jam yang digunakan dalam menonton televisi dan kegiatan lain dengan anaknya.

Salah satu penyebab kenapa perilaku menonton televisi yang buruk menyebabkan kualitas tidur tidak terpenuhi adalah saat menonton televisi seseorang akan cenderung menerima cahaya yang banyak yang dapat mengakibatkan seseorang sulit untuk tertidur. Kualitas tidur juga dipengaruhi oleh cahaya, cahaya yang redup dapat membantu untuk memenuhi kualitas tidur. Menurut Na'imah (2014) salah satu cara yang dilakukan untuk mengurangi gangguan tidur adalah dengan mematikan lampu saat tidur. Dalam gelap tubuh akan menghasilkan hormon melatonin. Hormon melatonin memiliki peran penting dalam siklus tidur-bangun.

Kualitas tidur yang buruk pada siswa dapat menyebabkan kesulitan dalam berkonsentrasi dan kesulitan dalam mengingat. Selain itu kualitas tidur yang buruk juga memberi dampak pada metabolisme tubuh untuk bekerja sama dengan baik. Maryunani (2016) menyatakan efek fisiologis tidur adalah efek pada sistem saraf yaitu dapat memulihkan kepekaan normal dan keseimbangan di antara berbagai susunan saraf dan efek pada struktur tubuh dengan untuk memulihkan kesegaran dan fungsi organ dalam tubuh.

Gangguan tidur adalah gangguan yang dialami seseorang saat tertidur. Apabila seseorang mengalami gangguan tidur, ini dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan yang dialami seseorang jika hal ini berlangsung lama dan terus menerus. Prasadja (2009) menyatakan dampak yang ditimbulkan dari kurangnya kebutuhan tidur dan buruknya kualitas tidur dapat berakibat pada masalah pertumbuhan, perkembangan, psikologi dan konsentrasi. Menurut etiologinya terjadinya perubahan dalam pola tidur disebabkan karena faktor internal dan eksternal. Setiap faktor mengganggu *ascending retikular activating system*

(ARAS). Hal ini dapat menyebabkan keadaan terjaga dan mengurangi kemampuan seseorang untuk tertidur. Beberapa hal yang dapat mengganggu tidur adalah suara yang bising, keadaan rumah yang terlalu padat dan juga lingkungan. Selain itu beberapa penyakit kronis seperti asma, alergi dan dermatitis atopi juga dapat mengganggu tidur (Nurfajrina, 2015).

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ﴿٩﴾

Pentingnya tidur juga dijelaskan dalam Al-Quran Surat An-Naba' ayat 9, yaitu:

Artinya : "Dan kami jadikan tidurmu sebagai pelepas lelah bagimu"

Dalam ayat di atas dapat diartikan bahwa tidur sangatlah penting karena dengan tidur yang cukup tubuh akan menjadi segar dan siap untuk melakukan aktivitas. Seorang pelajar sendiri memerlukan tidur yang cukup untuk menjaga konsentrasi saat jam pelajaran dan membuat tubuh menjadi segar sehingga siap untuk melakukan aktivitas di sekolah. Hamka (2004) mengatakan Al-Qur'an Surat An Naba' ayat 9 menjelaskan tentang tidur yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia tidur adalah pemutusan kepenatan yang dirasakan sebelumnya sehingga akan mengembalikan semangatnya.

Dalam ajaran Islam sendiri terdapat adab disunnahkan untuk dilaksanakan sebelum tidur yaitu berwudhu, hal ini dapat membuat tubuh tetap suci dan bersih sehingga tubuh menjadi nyaman untuk beristirahat dan tidur yaitu Rasulullah SAW bersabda:

إِذَا أَتَيْتَ مَضْجِعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ

"Jika kau akan tidur maka wudhu'lah bagaikan kau akan shalat, kemudian berbaring atas pinggang kanan" (HR. Bukhari dan Muslim) (Yahya, 1997).

## SIMPULAN DAN SARAN

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Hubungan perilaku menonton televisi dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Srandakan, Bantul”, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Perilaku menonton televisi pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Srandakan, Bantul adalah sedang yaitu 31 siswa (60,8%).
2. Kualitas tidur pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Srandakan, Bantul adalah kurang terpenuhi yaitu 32 siswa (62%).
3. Terdapat hubungan antara perilaku menonton televisi dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Srandakan, Bantul ( $p=0,045$ ;  $p<0,05$ ,  $\tau=0,262$ ).

## Saran

1. Bagi Responden Penelitian ini diharapkan agar responden dapat memanfaatkan waktu sebaik mungkin dan membatasi dalam menonton televisi yaitu kurang dari 2 jam, sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur dan perlu mempelajari bahwa perilaku menonton televisi yang buruk dapat mempengaruhi kesehatan tubuh.
2. Bagi Sekolah Pendidikan tentang bahaya perilaku menonton televisi yang buruk dan juga pendidikan tentang pentingnya kualitas tidur, seperti membuat jadwal istirahat dan tidur sehingga kegiatan menonton televisi tidak dapat mengganggu waktu untuk tidur.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan metode berbeda, atau dengan variabel yang berbeda. Dapat dilakukan di tempat yang berbeda, misalnya dengan melakukan penelitian di komunitas.

## Daftar Pustaka

- Ali, M., & Asrori, M. (2016). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Amir, N. (2007). Gangguan Tidur pada Lansia, Diagnosis dan Penatalaksanaan, *Jurnal Cermin Dunia Kedokteran*.
- BkkbN (2011). Jumlah Balita, Remaja, dan Lansia per Wilayah dalam <http://aplikasi.bkkbn.go.id/mdk/MDKReports/KS/tabel102>, diakses tanggal 24 Januari 2017.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 9. Jakarta: EGC.
- Hamka (2004). *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: PT. Pustaka Panjimas.
- Hernawati, R., & Palapah, M. A. O. (2010). *Pola Konsumsi Remaja dalam Menonton Televisi*. Skripsi tidak dipublikasikan. Universitas Islam Bandung, Bandung.
- Lukmana, I. (2011). *Hubungan Frekuensi Menonton Tayangan Kekerasan di Televisi Terhadap Perilaku Agresif pada Anak Kelas IV di Sekolah Dasar Glagahombo*. Skripsi tidak dipublikasikan. Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
- Maryunani, A. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Bogor: In Media.
- Mubarak, W. I., & Chayatin, N. (2008). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia: Teori Aplikasi Dalam Praktik*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Narfajina, A. (2015). *Gambaran Gangguan Tidur dan Hubungannya Terhadap Tinggi Badan Anak Usia 9-12 Tahun*. Skripsi tidak dipublikasikan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Na'imah, F. (2014). *Hubungan Kebiasaan Tidur dan Menonton Televisi Dengan Status Gizi Remaja di SMP Bina Insani Bogor*. Skripsi tidak dipublikasikan. Institut Pertanian Bogor, Bogor.

- Panjaitan, A. D. R. (2014) *Hubungan Antara Frekuensi Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur pada Anak Kelas IV dan V di SD Negeri Karangrejo Yoakarta*. Skripsi tidak dipublikasikan. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
- Pitriawati, A. (2010). *Pengaruh Intensitas Menonton Televisi dan Komunikasi Orang Tua-terhadap Kedisiplinan Anak dalam Menaati waktu Belajar*. Skripsi tidak dipublikasikan. Universitas Diponegoro, Semarang.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Prasadj, A. (2009). *Ayo Bangun dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar*. Jakarta: Hikmah.
- Pradekso, T. (2014). Pengaruh Kampanye Pendidikan Media pada Perilaku Anak dalam Menonton Televisi. *Jurnal Interaksi*. Universitas Diponegoro, Semarang.
- Purwati, D. (2015). *Dampak Media Televisi pada Perilaku Negatif Remaja*. Skripsi tidak dipublikasikan. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Rini (2011) *Hubungan Perilaku Anak Remaja. Mengenai Permainan Game Online dengan Keluhan Kelelahan Mata di Kelurahan Padang Bulam Medan*, Skripsi tidak dipublikasikan. Universitas Sumatra Utara, Sumatra Utara.
- Shindi, D. N. (2013). *Hubungan Frekuensi Bermain Game Online Dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Anak Usia Remaja di SMA Muhamadiyah 4 Yogyakarta*. Skripsi tidak dipublikasikan. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
- Surbakti (2008) *Awas Tayangan Televisi Tayangan Misteri dan Kekerasan Mengancam anak anda*. Jakarta: PT Gramedia.
- Yahya, I. A. (1997). *Terjemahan Riadhus Shalihin*. jilid 2. Bandung: Alma'arif.