

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA REMAJA KELAS XII DI SMK
KESEHATAN CIPTA BHAKTI HUSADA
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
SHERLYANA MEYLANI
1810201009**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2022**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA REMAJA KELAS XII DI SMK
KESEHATAN CIPTA BHAKTI HUSADA
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

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



**Disusun oleh:
SHERLYANA MEYLANI
1810201009**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2022**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
REMAJA KELAS XII DI SMK KESEHATAN CIPTA BHAKTI HUSADA
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
SHERLYANA MEYLANI
1810201009**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : SURYANI, S.Kep, Ns., M.Med.Ed
06 September 2022 11:09:00



HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA KELAS XII DI SMK KESEHATAN CIPTA BHAKTI HUSADA YOGYAKARTA¹

Sherlyana Meylani², Suryani³

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jl Siliwangi No.63 Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta
55292, Indonesia

Sherlymeylani05@gmail.com, suryani@unisayogya.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang : Penyebab stres pada remaja yaitu karena stres akademik, stres fisik, stres sosial, masalah keluarga, hubungan dengan lawan jenis, dan bullying. Salah satu faktor penyebab sering terjadinya stres pada remaja yaitu adanya tugas pembelajaran dari sekolah. Siswa yang rentan mengalami stres dapat mengganggu dalam pemenuhan kualitas tidurnya. **Tujuan :** Mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja kelas XII di SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada Yogyakarta. **Metode :** Menggunakan metode *cross sectional* dengan desain deskriptif korelasi. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah sampel 77 responden. Analisa data menggunakan uji statistik *Kendall Tau*. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres pada remaja kelas XII di SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada Yogyakarta dengan kategori normal sebanyak 42 responden (54,5%), kualitas tidur pada remaja kelas XII di SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada Yogyakarta dengan kategori sedang sebanyak 40 responden (51,9%). Didapatkan nilai signifikan ($p=0,003$) dimana $p<0,05$, **Simpulan :** Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja kelas XII di SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada Yogyakarta. **Saran :** Diharapkan agar remaja dapat menjadikan stres sebagai motivasi, melainkan bukan suatu tekanan sehingga tidak berakibat buruk bagi kesehatan terutama pada kualitas tidurnya.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Remaja

Daftar Pustaka : 23 Jurnal Article, 1 Website

Halaman : xii, 47 Halaman, 2 Gambar, 5 Tabel, 12 Lampiran

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa PSK Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSK Fakultas Kesehatan Unviversitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS CLASS XII AT CIPTA BHAKTI HUSADA HEALTH VOCATIONAL SCHOOL YOGYAKARTA ¹

Sherlyana Meylani², Suryani³

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Siliwangi Street No.63 Nogotirto, Gamping,
Sleman, Yogyakarta 55292, Indonesia

Sherlymeylani05@gmail.com, suryani@unisayogya.ac.id

ABSTRACT

Background: The causes of stress in adolescents are academic stress, physical stress, social stress, family problems, relationships with the opposite sex, and bullying. The presence of school learning assignments is one of the factors that frequently causes stress in adolescents. Students who are prone to stress may find it difficult to achieve adequate sleep quality. **Objective:** This research aims to determine the relationship between stress levels and sleep quality in adolescents class XII at Cipta Bhakti Husada Health Vocational School Yogyakarta. **Method:** This research employed cross sectional method with descriptive correlation design. This study used a total sampling technique with a sample of 77 respondents. The data was analyzed using the Kendall Tau statistical test. **Result:** The results revealed that the level of stress in adolescents class XII at Cipta Bhakti Husada Health Vocational School Yogyakarta with the normal category was 42 respondents (54.5%), and the level of sleep quality in adolescents class XII at Cipta Bhakti Husada Health Vocational School Yogyakarta with the moderate category was 40 respondents (51,9%). A significant value ($p=0.003$) was obtained where $p<0,05$. **Conclusion:** There is a relationship between stress levels and sleep quality in adolescents class XII at Cipta Bhakti Husada Health Vocational School Yogyakarta. **Suggestion:** It is hoped that teenagers will use stress as a motivator rather than a source of stress, so that it does not negatively impact their health, particularly the quality of their sleep.

Keywords : Stress Level, Sleep Quality, Adolescents

References : 23 Journal Articles, 1 Website

Pages : xii, 47 Pages, 2 Pictures, 5 Tables, 12 Appendices

¹Title

²Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Stres adalah reaksi psikis tubuh yang timbul karena adanya tekanan, baik tekanan dari internal maupun eksternal. Stres akan berdampak buruk bagi kesehatan apabila tidak segera ditangani (Ratnawati et al., 2019).

Kualitas tidur merupakan kebutuhan tidur yang cukup, tidak hanya dilihat dari faktor jam tidur (kuantitas tidur) tetapi juga harus dilihat dari kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur meliputi lamanya tidur, waktu yang dibutuhkan untuk bisa tidur, frekuensi terbangun, kedalaman tidur, serta kepulasan tidur (Bessie et al., 2021).

Masa remaja merupakan tahap dimana seorang individu mengalami peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, sedangkan siswa SMA merupakan remaja akhir yang berusia 15 sampai 18 tahun.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja kelas XII di SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada Yogyakarta.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross sectional*, dengan desain deskriptif kolerasi. Menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah sampel 77 responden. Analisa data menggunakan uji *Kendall Tau*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Karakteristik Responden

Penelitian ini karakteristik responden yang diamati adalah Jenis Kelamin, Umur, Suku, dan Status Tinggal. Hasil analisis frekuensi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas XII Di SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada Yogyakarta

| Karakteristik Responden | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|-------------------------|---------------|----------------|
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 3 | 3,9 |
| Perempuan | 74 | 96,1 |
| Jumlah | 77 | 100,0 |
| Umur | | |
| 15 | 4 | 5,2 |
| 16 | 44 | 57,1 |
| 17 | 24 | 31,2 |
| 18 | 5 | 6,5 |
| Jumlah | 77 | 100,0 |
| Suku | | |
| Jawa | 73 | 94,8 |
| Luar Jawa | 4 | 5,2 |
| Jumlah | 77 | 100,0 |
| Status Tinggal | | |
| Bersama Orang Tua | 71 | 92,2 |
| Kost | 6 | 7,8 |
| Jumlah | 77 | 100,0 |

Tabel 4.1. menunjukkan bahwa dari 77 responden remaja kelas XII di SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada Yogyakarta sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 74 responden (96,1%), dan responden laki-laki yaitu sebanyak 3 responden (3,9%). Sebagian besar responden dengan umur 16 tahun yaitu sebanyak 44 responden (57,1), umur 15 tahun sebanyak 4 responden (5,2%), umur 17 tahun sebanyak 24 responden (31,2%), responden dengan umur 18 tahun sebanyak 5 responden (6,5%). Sebagian besar responden bersuku jawa yaitu sebanyak 73 responden (94,8%), bersuku luar jawa sebanyak 4 responden (5,2%). Responden mayoritas tinggal bersama orang tuanya yaitu sebanyak 71 responden (92,2%), kost sebanyak 6 responden (7,8%).

2. Tingkat Stres pada Remaja Kelas XII Di SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada Yogyakarta

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Remaja Kelas XII Di SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada Yogyakarta

| Tingkat Stres | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|
| Normal | 42 | 54,5 |
| Ringan | 11 | 14,3 |
| Sedang | 14 | 18,2 |
| Berat | 6 | 7,8 |
| Sangat berat | 4 | 5,2 |
| Jumlah | 77 | 100,0 |

Tabel 4.2. menunjukkan bahwa tingkat stres pada remaja kelas XII di SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada Yogyakarta dengan mayoritas memiliki tingkat stres yang normal yaitu sebanyak 42 responden (54,5%), responden dengan tingkat stres ringan yaitu sebanyak 11 responden (14,3%), responden dengan tingkat stres sedang sebanyak 14 responden (18,2%), responden dengan tingkat stres berat sebanyak 6 responden (7,8), dan responden yang memiliki tingkat stres sangat berat sebanyak 4 responden (5,2%).

3. Kualitas Tidur pada Remaja Kelas XII Di SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada Yogyakarta

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Remaja Kelas XII Di SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada Yogyakarta

| Kualitas Tidur | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|----------------|---------------|----------------|
| Baik | 25 | 32,5 |
| Ringan | 12 | 15,6 |
| Sedang | 40 | 51,9 |
| Buruk | 0 | 0 |
| Jumlah | 77 | 100,0 |

Analisis hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja kelas XII di SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada Yogyakarta dengan menggunakan uji kolerasi *Kendall Tau* sehingga didapat koefisien kolerasi ($r=0,305$), dengan nilai signifikan ($P=0,003$), dimana $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja kelas XII di SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada Yogyakarta. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Jumilia, 2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur remaja dengan nilai p value 0,000. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Pangestika et al., 2018) karena hasil penelitian tersebut didapatkan nilai p value 0,342 dimana $p > 0,05$ sehingga menunjukkan tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden remaja kelas XII di SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada Yogyakarta mengalami tingkat stres normal yaitu sebanyak 42 responden (54,5%). Didapatkan mayoritas responden remaja kelas XII di SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada Yogyakarta mengalami kualitas tidur sedang yaitu sebanyak 40 responden (51,9%). Hasil analisis dengan menggunakan uji statistik *Kendall Tau* didapatkan hasil yaitu terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja kelas XII di SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Bessie, V. A., Buntoro, I. F., & Damabik, E. M. B. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester Vii Di Fakultas. *Cendana Medical Journal*, 21(1), 17–23. <http://ejurnal.undana.ac.id/index.php/CMJ/article/view/4928/2844>
- Jumilia. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma PGRI 2 Padang. *Ensiklopedia of Journal*, 2(3), 3.
- Pangestika, G., Lestari, D. R., & Setyowati, A. (2018). Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Dunia Keperawatan*, 6(2), 107–115. <https://doi.org/10.20527/dk.v6i2.4412>
- Ratnawati, D., Astari, I. D., Kesehatan, F. I., Pembangunan, U., Veteran, N., Kesehatan, F. I., Pembangunan, U., Veteran, N., & Stres, T. (2019). *Hubungan tingkat stres dengan perilaku berpacaran pada remaja di sma x cawang jakarta timur*. 1(1), 15–21.