

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
FAKULTAS KEBIDANAN INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI
PEKANBARU**

Ham Khairani

**Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Di SMA
Handayani Kota Pekanbaru Tahun 2026**

xiii + 62 Halaman + 13 Tabel + 9 Lampiran

ABSTRAK

Remaja merupakan masa peralihan yang rentan mengalami gangguan kualitas tidur maupun stres akibat tuntutan akademik, perubahan emosional, dan gaya hidup. Kualitas tidur yang buruk dapat memicu peningkatan hormon stres seperti kortisol, sementara stres yang tinggi juga dapat mengganggu proses tidur, sehingga kedua kondisi ini saling memengaruhi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres pada remaja di SMAS Handayani Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X dan XI, dengan jumlah sampel sebanyak 87 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sedangkan tingkat stres diukur menggunakan *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk (52,9%) dan sebagian besar berada pada kategori tingkat stres normal (67,8%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kualitas tidur dengan tingkat stres pada remaja di SMAS Handayani Pekanbaru. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan tingkat stres pada remaja. Disarankan bagi remaja untuk menjaga pola tidur yang teratur dan bagi pihak sekolah untuk memberikan edukasi kesehatan terkait tidur dan manajemen stres guna mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Kata Kunci: kualitas tidur, tingkat stres, remaja, cross-sectional

Referensi : 30 (2018-2026)

**BACHELOR OF MIDWIFERY AND MIDWIFERY PROFESSIONAL
EDUCATION STUDY PROGRAM, FACULTY OF MIDWIFERY, PEYUNG
NEGERI HEALTH INSTITUTE PEKANBARU**

Ham Khairani

***The Relationship Between Sleep Quality And Stress Levels Among Adolescents
At Sma Handayani Pekanbaru In 2026***

xiii + 62 Pages + 13 Tables + 9 Appendices

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period that is vulnerable to sleep quality disturbances and stress due to academic demands, emotional changes, and lifestyle factors. Poor sleep quality can trigger an increase in stress hormones such as cortisol, while high levels of stress can also interfere with the sleep process, resulting in a reciprocal relationship between the two conditions. This study aimed to determine the relationship between sleep quality and stress levels among adolescents at SMAS Handayani Pekanbaru. This study employed an analytical observational method with a cross-sectional design. The study population consisted of all students in grades X and XI, with a sample of 87 respondents selected using proportional random sampling. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, while stress levels were measured using the Depression Anxiety Stress Scales (DASS). Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test. The results showed that the majority of respondents had poor sleep quality (52.9%), while most respondents were in the normal stress level category (67.8%). The Chi-Square test showed a p-value of 0.002 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant relationship between sleep quality and stress levels among adolescents at SMAS Handayani Pekanbaru. The study concludes that there is a significant relationship between sleep quality and stress levels among adolescents. Adolescents are encouraged to maintain regular sleep patterns, while schools are recommended to provide health education related to sleep and stress management to support students' psychological well-being.

Keywords: sleep quality, stress levels, adolescents, cross-sectional
References : 30 (2018-2026)