

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Penelitian, 25 Juni 2025

Egy Lourentia

Korelasi Kualitas Tidur dengan Kesehatan Mental Remaja SMAN 2 Pekanbaru

XVII + 38 Halaman + 8 Tabel + 9 Lampiran

ABSTRAK

Kualitas tidur dan kesehatan mental merupakan dua aspek penting dalam masa remaja yang saling berkaitan dan dapat memengaruhi keseharian siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kesehatan mental pada remaja di SMAN 2 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 25 Juni 2025 dengan jumlah responden sebanyak 266 siswa yang dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan *Mental Health Inventory-38* (MHI-38) untuk menilai kesehatan mental. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk namun tetap memiliki tingkat kesehatan mental yang baik. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,326 ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kesehatan mental remaja di SMAN 2 Pekanbaru. Berdasarkan hasil tersebut, disimpulkan bahwa kualitas tidur bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja, sehingga faktor lain seperti dukungan sosial, tekanan akademik, dan kondisi lingkungan juga perlu diperhatikan.

Kata kunci: kualitas tidur, kesehatan mental, remaja, SMAN 2 Pekanbaru

**BACHELOR OF DIII NURSING PROGRAM, FACULTY OF NURSING
PAYUNG NEGERI INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE**

Research, 25 Juni 2025

Egy Lourentia

**The Correlation Between Sleep Quality and Mental Health Among
Adolescents at SMAN 2 Pekanbaru**

XVII + 38 Page+ 8 Table + 9 Attachment

ABSTRACT

Sleep quality and mental health are two important aspects during adolescence that are interrelated and can influence students' daily lives. This study aims to determine the correlation between sleep quality and mental health among adolescents at SMAN 2 Pekanbaru. This research employed a quantitative method with a descriptive correlational design. Data collection was conducted on June 25, 2025, involving 266 students selected using stratified random sampling. The instruments used were the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality and the Mental Health Inventory-38 (MHI-38) to measure mental health. Data were analyzed using the Chi-Square test. The results showed that most respondents had poor sleep quality but still maintained a good level of mental health. The statistical analysis yielded a p-value of 0.326 ($p > 0.05$), indicating that there is no significant correlation between sleep quality and mental health among adolescents at SMAN 2 Pekanbaru. Based on these findings, it is concluded that sleep quality is not the only factor influencing adolescent mental health, thus other factors such as social support, academic pressure, and environmental conditions also need to be considered.

Keywords: sleep quality, mental health, adolescents, SMAN 2 Pekanbaru