

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN FAKULTAS KESEHATAN DAN
INFORMATIKA INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI
PEKANBARU**

Penelitian, 18 September 2025

Dea Maharani

**Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stress Pada Remaja Di SMPS
Hubbul Wathan Duri.**

X+69 Halaman + 7 Tabel + 10 Lampiran

ABSTRAK

Tingkat stress merupakan salah satu indikator penting dalam perkembangan remaja, yang mencerminkan kemampuan remaja dalam mengendalikan perkembangan fisik maupun mental melalui pengelolaan kualitas tidur. Tahap ini sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kualitas tidur yang optimal. Kualitas tidur yang baik dapat membuat remaja mampu mengelola dan mengurangi tingkat stress yang dialami remaja, oleh karena itu kualitas tidur sangat mempengaruhi tingkat stress pada remaja. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Sampel penelitian ini berjumlah 68 remaja dan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Data diperoleh melalui kuesioner kualitas tidur *depression anxiety stress scales* (DASS) dan tingkat stress PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 36 remaja (53%) dan bahwa mayoritas remaja yang mengalami stress normal sebanyak 36 remaja (53%). Analisis statistik antara kualitas tidur dengan tingkat stress menunjukkan hasil $p\text{-value} = 0,01 (< 0,05)$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur berhubungan secara signifikan dengan tingkat stress pada remaja. Temuan ini diharapkan menjadi dasar edukasi bagi orang tua serta acuan bagi tenaga kesehatan dalam mempromosikan pengelolaan tingkat stress secara optimal untuk mendukung perkembangan remaja secara fisik dan mental.

Kata Kunci : Tingkat Stress, Kualitas Tidur, Remaja, DASS, PSQI

**UNDERGRADUATE MIDWIFERY STUDY PROGRAM, FACULTY OF
HEALTH AND INFORMATICS, UMBRELLA STATE HEALTH
INSTITUTE, PEKANBARU
Research, September 18, 2025**

Dea Maharani

**The Relationship Between Sleep Quality and Stress Levels in Adolescents at
Hubbul Wathan Duri Junior High School**

X+69 Pages + 7 Tables + 10 Appendices

ABSTRACT

Stress levels are an important indicator of adolescent development, reflecting their ability to manage their physical and mental development through sleep quality management. This stage is strongly influenced by various factors, one of which is optimal sleep quality. Good sleep quality can enable adolescents to manage and reduce their stress levels. Therefore, sleep quality significantly influences stress levels in adolescents. This type of research uses a quantitative method with a cross-sectional approach. The sample of this study was 68 adolescents and the sampling technique used purposive sampling. Data were obtained through the sleep quality questionnaire, Depression Anxiety Stress Scales (DASS) and stress levels of the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index). The results of this study indicate that the majority of adolescents experienced poor sleep quality (36 adolescents (53%)) and that the majority of adolescents experienced normal stress (36 adolescents (53%)). Statistical analysis between sleep quality and stress levels showed a p-value of 0.01 (<0.05). Thus, it can be concluded that sleep quality is significantly related to stress levels in adolescents. These findings are expected to serve as a basis for education for parents and a reference for healthcare professionals in promoting optimal stress management to support the physical and mental development of adolescents.

Keywords: Stress Levels, Sleep Quality, Adolescents, DASS, PSQI