

Universitas Ngudi Waluyo

Program Study S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan

Skripsi, November 2024

Alex Rudy Saputra

011201056

ABSTRAK

Latar Belakang : Masa remaja merupakan periode yang sangat penting karena merupakan masa dimana otak dan tubuh mengalami perkembangan yang signifikan dan juga transisi menuju kedewasaan, banyak faktor yang dihadapi oleh remaja dalam prosesnya salah satunya adalah stres yang dapat menimpa siapapun dan dimanapun. perkembangan mental, fisik, sosial dan emosional salah satunya membutuhkan tidur yang berkualitas tetapi karena berbagai faktor salah satunya stres menjadikan kualitas tidur remaja menjadi terganggu dan mengganggu proses perkembangan remaja

Metode : Remaja SMKN 1 Pringapus menjadi sample di penelitian ini yang berjumlah 59 siswa dari 142 siswa. Desain penelitian ini menggunakan deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional, Teknik pengambilan sampelnya adalah random sampling. Uji analisis data penelitian menggunakan uji spearman rank

Hasil : hasil penelitian menunjukkan stres normal dengan jumlah 38 (64.4%), berkategori sedang 13 (22%) responden. Kualitas tidur buruk 44 (74.6%) sedangkan kategori baik berjumlah 15 (25.4%).

Kesimpulan : tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur. Didapatkan hasil bahwa $p \text{ value } 0.523 > (0.05)$. Dengan nilai koefisien (r) 0.085 berarti memiliki keeratan hubungan dua variabel yang sangat lemah. Sedangkan arah hubungan hubungan korelasi yang positif (+) yang berarti semakin tinggi skor stres maka semakin buruk kualitas tidurnya.

Kata kunci : stres, kualitas tidur

Ngudi Waluyo University

Study Program of S1 Nursing, Faculty of Health

Final Project, November 2024

Alex Rudy Saputra

011201056

ABSTRACT

Background: Adolescence is a very important period because it is a time when the brain and body experience significant development and also the transition to adulthood, many factors faced by adolescents in the process, one of which is stress that can affect anyone and anywhere. mental, physical, social and emotional development, one of which requires quality sleep, but due to various factors, one of which is stress, the quality of adolescent sleep is disturbed and interferes with the process of adolescent development

Method: Adolescents of SMKN 1 Pringapus became the sample in this study, totaling 59 students out of 142 students. This study design uses descriptive correlation with a cross-sectional approach, the sampling technique is random sampling. The research data analysis test used the Spearman rank test

Results: the results of the study showed normal stress with a total of 38 (64.4%), categorized as moderate 13 (22%) respondents. Poor sleep quality 44 (74.6%) while the good category amounted to 15 (25.4%).

Conclusion: there is no significant relationship between stress levels and sleep quality. The results obtained are that the p value is $0.523 > (0.05)$. With a coefficient value (r) of 0.085, it means that the relationship between the two variables is very weak. While the direction of the correlation relationship is positive (+) which means that the higher the stress score, the worse the sleep quality. Suggestion: it is hoped that adolescent students will pay more attention to their stress levels and sleep quality so that they can get good adolescent development.

Keywords: stress, sleep quality