

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN POLA TIDUR PADA
REMAJA SMK dr. SOEBANDI JEMBER JURUSAN ASISTEN
KEPERAWATAN DAN CARE GIVER**

SKRIPSI



Oleh:

Elvira Agustin

NIM 21102075

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Tidur pada Remaja SMK dr. Soebandi Jember Jurusan Asisten Keperawatan dan Care Giver* telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Elvira Agustin

NIM : 21102075

Hari, Tanggal : Kamis, 3 Juli 2025

Program Studi : Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi

Ketua Penguji



Sugijati, S.ST.,M.Kes

NIDN. 4023066301

Penguji Anggota II



Feri Eka Prasetya, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0722019201

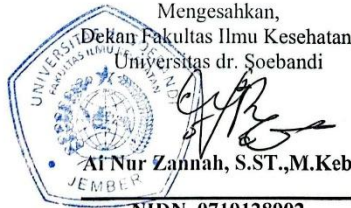
Penguji Anggota III



Susilawati, S.ST.,M.Kes

NIDN. 4003127401

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST.,M.Keb

NIDN. 0719128902

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN POLA TIDUR PADA REMAJA SMK dr. SOEBANDI JEMBER JURUSAN ASISTEN KEPERAWATAN DAN CARE GIVER

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND SLEEP PATTERNS IN ADOLESCENTS OF SMK dr. SOEBANDI JEMBER DEPARTMENT OF NURSING ASSISTANT AND CARE GIVER

Elvira Agustin^{1*}, Susilawati²

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, email: elviraagustin736@gmail.com

² Poltekkes Kemenkes Malang, email: susilawatidosen@gmail.com

*Korespondensi Penulis: elviraagustin736@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar Belakang: Kesehatan mental dan pola tidur merupakan dua aspek penting yang saling mempengaruhi pada remaja. Gangguan pada salah satu aspek dapat berdampak signifikan pada aspek yang lainnya, sehingga menciptakan lingkaran masalah yang kompleks. Data dari WHO sekitar 16% remaja di dunia mengalami gangguan mental, termasuk stres. Data Riskesdas 2018 didapatkan data bahwa jumlah gangguan psiko-emosional pada remaja Indonesia adalah 9,8%. *National Sleep Foundation* menemukan bahwa 73% remaja mengalami gangguan tidur. Hasil studi pendahuluan di SMK dr. Soebandi Jember yaitu tingkat stres yang dilaporkan adalah sedang (50%), ringan (40%), dan berat (10%) serta 70% mengalami sulit tidur. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Tidur pada Remaja SMK dr. Soebandi Jember Jurusan Asisten Keperawatan dan *Care Giver*. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi sebanyak 63 siswa dan jumlah sampel sebesar 54 siswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Teknik pengambilan sampel menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) dan kuesioner pola tidur yang sudah baku. Analisis data menggunakan uji korelasi Gamma. **Hasil:** Persentase tertinggi yaitu tingkat stres sedang sebesar 57,4% dan pola tidur cukup sebesar 57,4%. Hasil uji korelasi gamma didapatkan nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya ada hubungan yang signifikan dengan koefisien korelasi sebesar 0,977/kuat. **Kesimpulan:** Ada hubungan yang kuat antara Tingkat Stres dengan Pola Tidur pada Remaja SMK dr. Soebandi Jember Jurusan Asisten Keperawatan dan *Care Giver*. **Diskusi:** Tidak teraturnya pola tidur sangat mempengaruhi kesehatan fisik maupun psikologis yang mengakibatkan stres. Menetapkan jadwal tidur konsisten dan relaksasi akan mengurangi stres yang dialami oleh remaja.

Kata Kunci:Stres;Pola Tidur;Remaja.
