

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN *SLEEP*
HYGIENE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
REMAJA DI SMAN 3 CILACAP**

SKRIPSI



Oleh :

QONITA TIVA IVANKA

NIM. 108121011

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP
2025**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN *SLEEP*
HYGIENE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
DI SMAN 3 CILACAP**

SKRIPSI



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan (S.Kep) Pada Program Studi S I Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap**

Oleh :

QONITA TIVA IVANKA

NIM. 108121011

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP
2025**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ATAU KEASLIAN PENELITIAN

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Qonita Tiva Ivanka

NIM : 108 121 011

Tanda Tangan :

Tanggal : Selasa, 22 Juli 2025



HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN *SLEEP* *HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMAN 3 CILACAP

SKRIPSI

Disusun Oleh :

QONITA TIVA IVANKA

NIM. 108121011

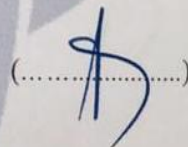
Skripsi ini Telah Disetujui

Tanggal 22 Juli 2025

Pembimbing Utama : Dewi Prasetyani, M.Kep., Ns.

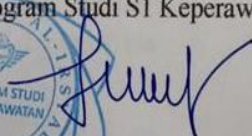


Pembimbing Anggota: Ida Ariani, M.Kep., Ns. Sp.Kep. An.



Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan




Kasron, M.Kep.

NIP. 10310 09 718

HALAMAN PENGESAHAN

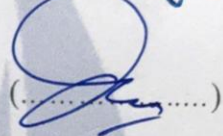
Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Qonita Tiva Ivanka
NIM : 108121011
Judul Skripsi : Hubungan Antara Tingkat Stress Dan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMAN 3 Cilacap

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap

DEWAN PENGUJI

Penguji Utama : Ahmad Subandi, M.Kep., Ns. Sp.Kep. An. 

Penguji Anggota I : Dewi Prasetyani, M.Kep., Ns. 

Penguji Anggota II : Ida Ariani, M.Kep., Ns. Sp.Kep. An. 

Ditetapkan di : Universitas Al-Irsyad Cilacap

Tanggal : 22 Juli 2025



Mengesahkan,
Dekan Fikes

Dr. Johariyah, S.ST, M Keb
NIP. 10310 03 470

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji syukur saya panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, atas berkat dan rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat Stress Dan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMAN 3 Cilacap”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan dengan baik tanpa adanya dorongan, dan doa dari orang-orang di sekitar. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Allah Subhanallahu Wa Ta'ala yang telah memberikan segala nikmat dan hidayah yang tak terhingga, sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
2. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes. selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap.
3. Dr. Johariyah, S.ST., M Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
4. Kasron, M.Kep. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
5. Ahmad Subandi, M.Kep., Ns. Sp.Kep. An. selaku penguji utama
6. Dewi Prasetyani, M.Kep., Ns. selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ida Ariani, M.Kep., Ns. Sp.Kep. An. selaku dosen pembimbing pendamping yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
8. Sumarsono, S.Pd., M.Pd selaku kepala sekolah SMAN 3 Cilacap, Dra. Dwi Retnani selaku bidang kurikulum, Deequeena Nynda Kamarasti selaku koordinator seluruh kelas 11.
9. Untuk kedua orang tua tersayang, yang berjasa dalam hidup penulis. Terimakasih atas doa, cinta, kepercayaan dan segala bentuk yang telah diberikan, sehingga penulis merasa terdukung di segala pilihan dan keputusan yang diambil oleh penulis, serta tanpa lelah mendengar keluh kesah penulis hingga di titik ini. Semoga Allah SWT memberikan keberkahan di dunia serta

tempat terbaik di akhirat kelak, karena telah menjadi figur orang tua terbaik bagi penulis.

10. Kakak perempuan saya terimakasih selalu memberikan perhatian, dukungan, dan selalu menghibur sehingga peneliti semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Khusus kepada kakek tercinta, yang telah menjadi sumber inspirasi dalam hidup penulis. Doa, nasihat, dan keteladan hidup beliau menjadi motivasi yang besar bagi penulis untuk terus berjuang dan menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman-teman S1 Keperawatan tingkat IV Universitas Al-Irsyad Cilacap angkatan 2021.
13. Seluruh responden yang telah memberikan waktu dan informasi untuk membantu penyelesaian skripsi ini.
14. Untuk diri sendiri terimakasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terimakasih sudah tetap berjalan di jalan Allah SWT ditengah kepahitan yang menekan untuk menyerah.
15. Kepada seluruh anggota EXO dan Taylor Swift yang telah menjadi penghibur dan penyemangat untuk peneliti selama proses penyusunan skripsi.
16. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu, yang telah memberikan semangat, motivasi, dukungan dan doa sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih belum sempurna, oleh karena itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Cilacap, 22 Juli 2025

Qonita Tiva Ivanka

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai sivitas akademik Universitas Al Irsyad Cilacap, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Qonita Tiva Ivanka

NIM : 108121011

Program studi : SI Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Al-Irsyad Cilacap ***Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right)*** atas karya ilmiah saya yang berjudul: **Hubungan Antara Tingkat Stress Dan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMAN 3 Cilacap.** Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Al-Irsyad Cilacap bebas menyimpan, mengalihkan media formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti pencipta dan pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan saya buat dengan sebenarnya,

Dibuat di : Cilacap

Pada tanggal : 22 Juli 2025

Yang menyatakan

Qonita Tiva Ivanka

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	1
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....	10
A. Tinjauan Pustaka.....	10
1. Konsep Remaja.....	10
a. Definisi Remaja.....	10
b. Ciri-ciri Remaja.....	10
c. Tahap Perkembangan Remaja.....	12
d. Karakteristik Remaja.....	12
2. Konsep Stres.....	14
a. Pengertian Stres.....	14
b. Jenis Stres.....	14
c. Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Remaja.....	15
d. Mekanisme Stres.....	16
e. Tingkatan Stres.....	17
f. Pengukuran Tingkat Stres.....	18
3. Konsep Tidur.....	18

a. Pengertian Tidur	18
b. Fisiologi Tidur	19
c. Tahapan Tidur.....	19
d. Masalah Kebutuhan Tidur	22
e. Kualitas Tidur	25
f. Komponen-Komponen Kualitas Tidur	26
g. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	27
h. Pengukuran Kualitas Tidur	30
4. Konsep <i>Sleep Hygiene</i>	31
a. Definisi <i>Sleep Hygiene</i>	31
b. Komponen <i>Sleep Hygiene</i>	31
c. Rekomendasi <i>Sleep Hygiene</i>	33
d. Panduan Melaksanakan <i>Sleep Hygiene</i>	35
e. Pengukuran <i>Sleep Hygiene</i>	38
B. Kerangka Teori.....	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
A. Kerangka Konsep	40
B. Hipotesis Penelitian.....	41
C. Variabel Penelitian	41
D. Definisi Operasional, Variabel Penelitian, Skala Pengukuran	42
E. Desain Penelitian.....	44
F. Populasi Dan Sampel.....	44
G. Tempat Penelitian Dan Waktu Penelitian.....	48
H. Etika Penelitian.....	48
I. Teknik Pengumpulan Data	49
J. Prosedur Pengumpulan Data	54
K. Analisa Data	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA	62
A. Karakteristik Responden	62
B. Analisis Univariat.....	63
C. Analisis Bivariat	64
BAB V PEMBAHASAN	67

A. Interpretasi Dan Diskusi Hasil.....	67
B. Keterbatasan Penelitian	76
C. Implikasi Terhadap Pelayanan dan Penelitian.....	76
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	78
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN.....	87



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	42
Tabel 3. 2 Perhitungan Jumlah Sampel Setiap kelas.....	46
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Kuesioner Perceived Stress Scale.....	51
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Kuesioner Sleep Hygiene Index	51
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Kuesioner Pittsburg Sleep Quality Index	52
Tabel 3. 6 Skor Hasil Pengukuran Perceived Stress Scale.....	57
Tabel 3. 7 Skor Hasil Pengukuran Sleep Hygiene Index	57
Tabel 3. 8 Skor Hasil Pengukuran Pittsburg Sleep Quality Index	57
Tabel 3. 9 Pengkodingan Penelitian.....	59
Tabel 4. 1 Karakteristik Remaja di SMAN 3 Cilacap.....	62
Tabel 4. 2 Tingkat stres pada remaja di SMAN 3 Cilacap.....	63
Tabel 4. 3 Sleep hygiene pada remaja di SMAN 3 Cilacap.....	63
Tabel 4. 4 Kualitas tidur pada remaja di SMAN 3 Cilacap	64
Tabel 4. 5 Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 3 Cilacap.....	64
Tabel 4. 6 Hubungan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 3 Cilacap.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar persetujuan	88
Lampiran 2. Kuesioner penelitian	89
Lampiran 3. Tabulating data	96
Lampiran 4. Hasil output SPSS.....	120
Lampiran 5. Surat izin penelitian	126
Lampiran 6. Permohonan izin penggunaan kuersioner	128
Lampiran 7. Dokumentasi penelitian	129
Lampiran 8. Hasil isian kuesioner.....	131
Lampiran 9. Bukti cek turnitin.....	133
Lampiran 10. Lembar konsultasi.....	134



DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Bagan Kerangka Teori	39
Bagan 3. 1 Bagan Kerangka Konsep.....	40

