

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

The Relationship Between Stress Levels And Sleep Hygiene With Sleep Quality In Adolescents At SMAN 3 Cilacap

Qonita Tiva Ivanka¹, Dewi Prasetyani², Ida Ariani³

¹²³ Universitas Al-Irsyad Cilacap

Jl. Cerme No.24, Sidanegara, Cilacap

Email : qonitativaivanka02@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, emosional, dan kognitif yang rentan terhadap kualitas tidur buruk dan memiliki tingkat stres yang tinggi. Untuk meningkatkan kualitas tidur pada remaja maka perlu menerapkan praktik *sleep hygiene* dalam kehidupan sehari-hari secara rutin. *Sleep hygiene* merupakan komponen kebiasaan yang dilaksanakan untuk meningkatkan kualitas tidur yang optimal. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 3 Cilacap. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan data secara *cluster random sampling* di dapatkan 88 responden. Uji statistik menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil univariat remaja memiliki tingkat stres sedang 66 orang (75,0%), *sleep hygiene* sedang 72 orang (81,8%), dan kualitas tidur buruk 83 orang (94,3%). Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur ($p \text{ value } 0,758 > 0,05$). Tidak terdapat hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur ($p \text{ value } 0,307 > 0,05$). Rekomendasi penelitian ini perlunya edukasi kepada remaja terkait manajemen stres serta pembentukan kebiasaan tidur yang sehat untuk mendukung peningkatan kualitas tidur baik.

Kata kunci: Tingkat Stres, *Sleep Hygiene*, Kualitas Tidur

ABSTRACT

Adolescence is a period of growth and development, both physically, emotionally, and cognitively, which is vulnerable to poor sleep quality and has high levels of stress. To improve sleep quality in adolescents, it is necessary to apply sleep hygiene practices in daily life regularly. Sleep hygiene is a component of habits that are implemented to improve optimal sleep quality. The purpose of the study was to determine the relationship between stress levels and sleep hygiene with sleep quality in adolescents at Senior High School 3 Cilacap. This research is a type of quantitative research with a cross sectional approach method. Data collection technique by cluster random sampling obtained 88 respondents. Statistical tests using the Chi-Square test. Univariate results adolescents have moderate stress levels 66 people (75.0%), moderate sleep hygiene 72 people (81.8%), and poor sleep quality 83 people (94.3%). There is no relationship between stress level and sleep quality ($p \text{ value } 0.758 > 0.05$). This study recommends the need for education for adolescents on stress management and the formation of healthy sleeping habits to support improved sleep quality.

Keywords: Stress Level, Sleep Hygiene, Sleep Quality