

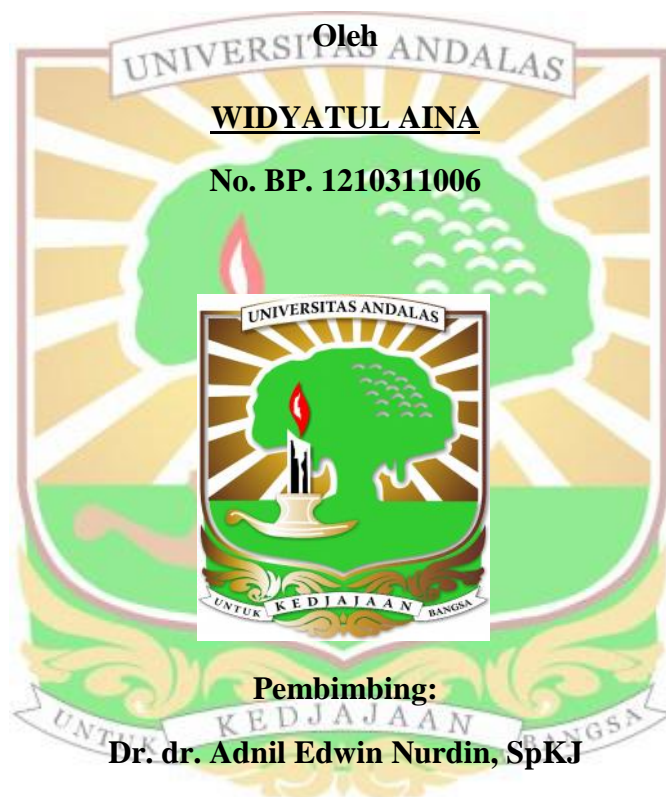
**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA SISWA KELAS XII DI SMAN 10 PADANG**

Skripsi

Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai

Pemenuhan Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan

Gelar Sarjana Kedokteran



dr. Detty Iryani, M.Kes, M.Pd.Ked, AIF

JURUSAN PROFESI KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG

2017

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KUAITAS TIDUR PADA SISWA KELAS XII SMAN 10 PADANG

Oleh

WIDYATUL AINA

Stres akademik merupakan salah satu penyebab stres pada remaja, terutama terjadi pada siswa kelas XII SMA dalam menghadapi ujian akhir. Stres ditemukan pada siswa di sekolah unggulan dengan intensitas belajar yang tinggi. Dalam menghadapi ujian akhir, siswa belajar lebih giat dan mengurangi waktu tidur yang dapat mengganggu kualitas tidur. Rata-rata waktu tidur siswa adalah 7 jam setiap harinya dimana seharusnya rata-rata tidur harian yang dibutuhkan remaja sekitar 8,5-9,25 jam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur siswa kelas XII SMAN 10 Padang.

Metode penelitian analitik dengan desain *cross sectional study*. Penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2016 hingga Februari 2017 di SMAN 10 Padang dengan besar sampel 183 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner oleh responden. Analisis statistik yang digunakan adalah uji statistik *chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswa dengan stres sedang dan berat memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 135 orang (79,9%). Hasil secara statistik menunjukkan $p= 0,000$. Kesimpulan penelitian ini adalah sebagian besar siswa kelas XII SMAN 10 Padang mengalami tingkat stres sedang, mayoritas memiliki kualitas tidur yang buruk dan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada siswa kelas XII SMAN 10 Padang.

Kata Kunci : Kualitas tidur, Tingkat stres, Remaja

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL WITH THE SLEEP QUALITY OF TWELFTH-GRADE STUDENTS OF SMAN 10 PADANG

By

WIDYATUL AINA

Academic stress is one cause of stress in adolescent that mainly happens to twelfth grade of senior high school to face the final examination. Stress is found among students of favored senior high schools with a high intensity of studying. To face the final examination, the students study more active and reduce their sleeping time that can disturb their sleep quality. The average students' sleeping time is 7 hours each day while the average of daily sleeping time that should be needed by adolescent is about 8,5-9,25 hours. The purpose of this study was to aim the relation between stress levels with the sleep quality of twelfth grade students of SMAN 10 Padang.

The analitic research method was with the design of cross sectional study. The research was done on August 2016 until February 2017 at SMAN 10 Padang with the amount of sample was 183 people. Data submission was done with PSS-10 and PSQI questionnaire by the respondents. Statistic analysis that was used was chi-square statistic examination.

The research result shows that most of students with medium and high level of stress have a bad sleep quality that are counted as many as 135 students (79,9%). Statistically, results showed $p= 0,000$. This study conclusions are: most of twelfth grade students of SMAN 10 Padang have moderate stress level, the majority of students have a poor sleep quality, and there is a significant relation between stress level with the sleep quality of twelfth grade students of SMAN 10 Padang.

Keywords : Stress level, Sleep Quality, Adolescent