

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Anemia merupakan permasalahan kesehatan utama yang terjalin di masyarakat serta kerap ditemukan di dunia, terutama di negeri berkembang seperti Indonesia. Anemia adalah suatu kondisi medis yang bermanifestasi ketika jumlah sel darah merah di dalam tubuh lebih rendah dari normal. Anemia sering terjadi pada wanita dibanding dengan laki-laki. Hal ini disebabkan karena wanita kehabisan zat besi (Fe) dikala haid sehingga memerlukan lebih banyak konsumsi zat besi (Fe) (Budiarti et al., 2021).

*World Health Organization* (WHO) mengatakan anemia bisa menimbulkan bermacam gejala termasuk keletihan, kelemahan, pusing serta kantuk. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), anemia mempengaruhi 2 miliar orang di seluruh dunia. Anemia menempati urutan ke-10 masalah kesehatan paling umum di era modern, dengan kelompok risiko tertinggi adalah wanita usia subur (WUS), ibu hamil, anak usia sekolah, dan remaja. WHO memperkirakan kalau 42% anak kurang dari 5 tahun serta 40% ibu hamil di segala dunia hadapi anemia (WHO, 2017).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, prevalensi anemia di Indonesia mencapai 11,9%. Namun demikian, situasi berubah pada tahun 2013 ketika prevalensi anemia melonjak menjadi 21,7% secara nasional. Dari jumlah tersebut, 26,4% kejadian anemia terjadi pada individu berusia 5-14 tahun, dan 18,4% terjadi pada mereka yang berusia 15-24 tahun. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), angka anemia di beberapa provinsi adalah sebagai berikut: Kalimantan Selatan sebesar 10,9%, Kalimantan Barat sebesar 11,9%, Kalimantan Tengah sebesar 10,9%, dan Kalimantan Timur sebesar 13,9%(Adiyani et al., 2020). Pada tahun 2016, Jumlah kasus anemia di Kota Samarinda, seperti yang dilaporkan oleh Dinas Kesehatan Kota Samarinda, mencapai 321 kasus yang tersebar di 22 puskesmas. Namun, pada tahun 2017, angka ini telah menurun menjadi 64 kasus, dengan 14 puskesmas di kota yang sama mencatat penurunan angka ini. (Suyatni Musrah et al., 2019).

Beberapa faktor diyakini berkontribusi terhadap anemia pada wanita muda. Faktor-faktor ini termasuk asupan zat besi yang tidak mencukupi, rutinitas tidur yang terganggu, kebiasaan makan yang tidak sehat, dan siklus menstruasi yang tidak teratur. Remaja putri dengan pola tidur yang terganggu memiliki kemungkinan lebih tinggi terkena anemia, sedangkan mereka yang memiliki pola tidur nyenyak tidak terlalu rentan terhadap kondisi ini. (Arma et al., 2021). Diperkirakan bahwa gangguan tidur lazim terjadi pada populasi umum,

mempengaruhi sekitar 15% hingga 35%. Gangguan ini sangat umum terjadi di kalangan remaja dan dewasa muda, sehingga memperkuat keyakinan bahwa individu dalam kelompok usia ini sering kali tidak mendapatkan tidur yang cukup (Haryati & Yunaningsi, 2020)

Dalam penelitian (Alifief, 2023) Indikator kualitas tidur merupakan kejadian kompleks yang harus dilihat dari beberapa dimensi yakni kualitas tidur subjektif merupakan apakah tidur dari seseorang sangat baik atau sangat buruk, latensi tidur atau durasi dari mulai tidur hingga tertidurnya seseorang, efisiensi tidur disebut juga rasio persentase total jam tidur dibagi dengan waktu yang di habiskan ditempat tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi disiang hari.

Menurut penelitian yang dilakukan (Rodhiyah, 2022) Dari sudut pandang psikologis, kurang tidur menyebabkan perubahan suasana hati, kesulitan konsentrasi, dan rasa lesu. Sementara itu, dari segi fisik, hal ini menyebabkan kelemahan, mata bengkak, pucat, dan sistem kekebalan tubuh yang lemah, sehingga membuat individu lebih rentan terhadap penyakit. Kualitas tidur dianggap memuaskan ketika seseorang tidak mengalami gangguan selama tidurnya dan tidak menunjukkan indikasi kurang tidur. Indikator psikologis dari kekurangan tidur meliputi sensasi ketidaknyamanan, pengalaman halusinasi, dan keengganan untuk melakukan vokalisasi. Sedangkan tanda kekurangan tidur dari segi fisik meliputi kelopak mata membengkak,

sekitar mata gelap, mata cekung, kantuk berlebihan, sulit berkonsentrasi, mual, pusing dan penglihatan mengabur.

Menurut The National Sleep Foundation untuk mencapai kualitas tidur yang baik dapat ditentukan oleh kecukupan latensi tidur. Sebagai contoh, kualitas tidur yang baik dianggap sebagai indikasi kualitas tidur yang baik jika waktu yang dibutuhkan untuk tertidur berada dalam kisaran 0 hingga 15 menit, dengan tidur yang tidak terganggu sepanjang malam, yang menyiratkan minimal atau tidak terbangun.. Pada remaja apabila tidak tidur siang bisa menunjukkan kualitas tidur yang baik dan pada malam hari jika seorang sudah tertidur lalu terbangun dan durasi terjaga setelah tidur  $\leq 20$  menit maka bisa dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan (Fitria & Puspita, 2020) menyatakan bahwa adanya hubungan kualitas tidur terhadap anemia. Proporsi yang cukup besar dari perempuan muda dengan kualitas tidur di bawah standar terlihat jelas dalam hasil kuesioner PSQI, yang mengungkapkan bahwa beberapa responden mengalami tidur yang tidak cukup dan gangguan seperti terbangun untuk pergi ke kamar mandi, merasakan fluktuasi suhu (dingin atau panas), sesak napas, dan batuk.

Pondok pesantren mempunyai banyak sekali kegiatan - kegiatan non formal diluar aktivitas belajar mengajar yang harus diiringi oleh para

santri sehingga menyita lama waktu tidur santri yang sepatutnya minimum tidur 8 jam dalam satu hari (Ulil Azmi Mustikawati et al., 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Pondok Pesantren An Nur Samarinda melalui wawancara bersama santriwati dimana beberapa dari mereka merasa kekurangan waktu tidur diakibatkan aktivitas seharian yang bisa berpengaruh pada kualitas tidur. Rata-rata siswa perempuan mendapatkan waktu tidur sekitar 4 hingga 5 jam per hari. Temuan dari wawancara mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa perempuan ini masih terjaga pada pukul 22:30 WITA karena beberapa dari mereka terlibat dalam berbagai kegiatan, seperti mengerjakan tugas sekolah dan merapikan tempat tidur. Mereka biasanya bangun lebih awal pada pukul 04:30 WITA. Dari data tersebut disimpulkan remaja putri yang berada di Pondok Pesantren An Nur Samarinda berpotensi untuk mengalami anemia.

Dengan konteks yang diuraikan di atas, para peneliti tertarik untuk memulai sebuah penelitian dengan tema “Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Tingkat MTS Di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan konteks di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut “Apakah Ada Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Tingkat MTS Di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda ?”.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri yang bersekolah di tingkat MTS (Madrasah Tsanawiyah) di lingkungan Pondok Pesantren An-Nur di Samarinda.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi tingkat Kualitas Tidur Remaja Putri Tingkat MTS Di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda.
- b. Mengidentifikasi Kejadian Anemia pada Remaja Putri Tingkat MTS Di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda.
- c. Penelitian ini berfokus pada evaluasi hubungan antara kualitas tidur dan prevalensi anemia pada remaja putri yang bersekolah di Pondok Pesantren An-Nur di tingkat MTS di Samarinda.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman dalam sektor kesehatan mengenai korelasi antara kualitas tidur dan prevalensi anemia di kalangan perempuan muda.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Institusi Penelitian**

Temuan dari penelitian ini memberikan informasi yang berharga untuk meningkatkan pemahaman pembaca mengenai hubungan antara kualitas tidur dan kejadian anemia pada remaja putri.

#### **b. Bagi Peneliti Selanjutnya**

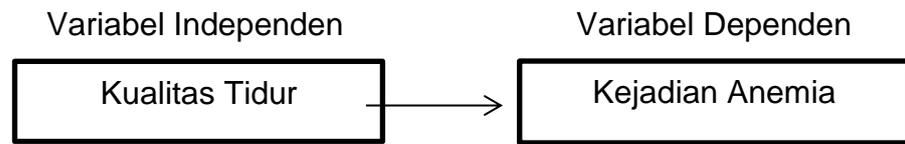
Hasil penelitian ini berfungsi sebagai data dasar untuk penelitian di masa depan yang mengeksplorasi hubungan antara kualitas tidur dan prevalensi anemia pada remaja putri.

#### **c. Bagi masyarakat**

Temuan penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber acuan untuk mendapatkan informasi bagi masyarakat umum, yang menjelaskan hubungan antara kualitas tidur dan terjadinya anemia pada remaja putri.

### **1.5 Kerangka Konsep**

Menurut Notoatmodjo (2018), kerangka konseptual adalah suatu struktur yang menguraikan hubungan antara konsep-konsep yang akan dinilai atau diamati dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini, para peneliti mengeksplorasi hubungan antara variabel-variabel yang berhubungan dengan kualitas tidur dan terjadinya anemia.



**Gambar 1.1 Kerangka Konsep**

## **1.6 Hipotesis**

Hipotesis pada penelitian terdiri dari :

H<sub>0</sub> : “Tidak ada hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Tingkat MTS Pondok Pesantren An-Nur Samarinda.”

H<sub>a</sub> : “Ada hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Tingkat MTS Pondok Pesantren An-Nur Samarinda.”