

NASKAH PUBLIKASI (*MANUSCRIPT*)

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA
REMAJA PUTRI TINGKAT MTS PONDOK PESANTREN AN-NUR
SAMARINDA**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND THE
INCIDENCE OF ANEMIA IN TEENEGE GIRL LEVEL AT BOARDING
SCHOOL AN-NUR, SAMARINDA***

Aulia Setyaningrum¹, Mardiana²



**DIAJUKAN OLEH
AULIA SETYANINGRUM
1911102413100**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
2023**

Naskah Publikasi (*Manuscript*)

**Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri
Tingkat MtS Pondok Pesantren An-Nur Samarinda**

*The Relationship between Sleep Quality and the Incidence of Anemia in
Teenage Girl Level at Boarding School An-Nur, Samarinda*

Aulia Setyaningrum¹, Mardiana²



**DIAJUKAN OLEH
Aulia Setyaningrum
1911102413100**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA
PUTRI TINGKAT MTS PONDOK PESANTREN AN – NUR SAMARINDA**

NASKAH PUBLIKASI

**DI SUSUN OLEH :
AULIA SETYANINGRUM
1911102413100**

Disetujui untuk diujikan

Pada tanggal, 14 Juli 2023

Mengetahui,

Koordinator Mata Ajar Skripsi,



**Lisa Waniatuli Oktaviani, Ph.D
NIDN. 1108108701**

Pembimbing,

**Mardiana, M.Kes
NIDN. 1109029501**

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA
PUTRI TINGKAT MTS PONDOK PESANTREN AN - NUR SAMARINDA**

NASKAH PUBLIKASI

**DI SUSUN OLEH :
AULIA SETYANINGRUM
1911102413100**

Supervisor



**Mardiana, W. Kes
NIDN. 1109029501**

Co-Supervisor



**Dr. Norliza Ahmad
NSR. 129447**

**Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat**



**Nida Amalia, M.PH
NIDN. 1101119301**

Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri tingkat MTS Pondok Pesantren An-Nur Samarinda

Aulia Setyaningrum¹, Mardiana²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

*Kontak Email: auliasetyaningrum1507@gmail.com

INTISARI

Tujuan studi: Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Tingkat MTS Di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda.

Metodologi: Penelitian menggunakan desain *Cross Sectional* di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda. Populasi adalah remaja putri kelas 7 dan 8 sebanyak 78 orang. Besar sampel sebanyak 65 responden menggunakan *Stratified Random Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) serta alat tes Hb *easytouch* GCHb. Uji statistik menggunakan Uji *Spearman* [$\alpha = 5\%$].

Hasil: Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan anemia pada remaja putri tingkat MTS di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda [*p value* $0,002 < 0,05$], adapun koefisien korelasi sebesar 0,370 yang menunjukkan tanda positif yang berarti adanya makna hubungan positif atau searah dengan kekuatan hubungan yang cukup dimana semakin baik kualitas tidur seorang maka semakin adanya kejadian anemia yang dialami.

Manfaat: Penelitian ini dapat memberikan sumber informasi kepada masyarakat Mengenai Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri.

Kata Kunci : Kualitas tidur, Anemia, Remaja putri

The Relationship between Sleep Quality and the Incidence of Anemia in Teenage Girl Level at Boarding School An-Nur, Samarinda

Aulia Setyaningrum¹, Mardiana²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

*Kontak Email: auiasetyaningrum1507@gmail.com

ABSTRACT

Purpose of study : *The purpose of this study was to analyze the relationship between sleep quality and the incidence of anemia in adolescent girls at the Mts level at the An-Nur Islamic Boarding School in Samarinda.*

Methodology : *The study used a Cross Sectional design at An-Nur Islamic Boarding School in Samarinda. The population was 7th and 8th grade adolescent girls totaling 78 people. The sample size was 65 respondents using Stratified Random Sampling. The research instrument used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and the Hb easytouch GCHb test kit. Statistical tests using the Spearman Test [$\alpha = 5\%$].*

Results : *There is a relationship between sleep quality and anemia in adolescent girls at An-Nur Islamic Boarding School in Samarinda [p value $0.002 < 0.05$], while the correlation coefficient is 0.370 which shows a positive sign which means that there is a positive or unidirectional relationship with sufficient strength of the relationship where the better the quality of a person's sleep, the more anemia is experienced.*

Applications : *This study can provide a source of information to the public regarding the relationship between sleep quality and the incidence of anemia in adolescent girls.*

Keywords : Sleep Quality, Anemia, Adolescent Girls

1. PENDAHULUAN

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 ditandai dengan berkurangnya jumlah sel darah merah dalam tubuh, yang berada di bawah kisaran 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).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi anemia di Indonesia menunjukkan variasi yang signifikan dari tahun ke tahun. pada tahun 2007, prevalensi anemia dilaporkan sebesar 11,9%. Namun, pada tahun 2013, prevalensi anemia melonjak menjadi 21,7%. Peningkatan ini terutama terjadi pada kelompok usia 5-14 tahun, di mana anemia mempengaruhi 26,4% individu, serta kelompok usia 15-24 tahun, di mana 18,4% dari populasi menderita anemia.

Selain itu, analisis yang lebih rinci mengenai prevalensi anemia, sesuai dengan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2020 oleh Adiyani dkk., menunjukkan adanya variasi di berbagai provinsi di Indonesia. Di Kalimantan Selatan, penderita anemia mencapai 10,9% dari populasi, sedangkan di Kalimantan Barat mencapai 11,9%. Prevalensi ini juga cukup tinggi di Kalimantan Tengah yaitu 10,9%, dan lebih tinggi lagi di Kalimantan Timur yang mencapai 13,9%.

Selain data statistik nasional dan provinsi tersebut, data dari Dinas Kesehatan Kota Samarinda pada tahun 2016 dan 2017 menunjukkan adanya masalah anemia di kota tersebut. Pada tahun 2016, tercatat sebanyak 321 kasus anemia yang tersebar di 22 puskesmas di Kota Samarinda. Namun, pada tahun 2017, jumlah ini menurun menjadi 64 kasus yang tercatat di 14 puskesmas di kota tersebut, seperti yang dilaporkan oleh Suyatni Musrah dkk. pada tahun 2019. Temuan-temuan ini secara kolektif menggarisbawahi pentingnya mengatasi masalah anemia di Indonesia dan menyoroti perlunya intervensi yang ditargetkan dan inisiatif perawatan kesehatan untuk memerangi masalah kesehatan ini.(Suyatni Musrah et al., 2019).

World Health Organization (WHO) mengatakan anemia bisa menimbulkan bermacam gejala termasuk keletihan, kelemahan, pusing serta kantuk. Data *World Health Organization* (WHO) menyebutkan 2 miliar penduduk dunia terserang anemia. Anemia menempati urutan kesepuluh sebagai masalah kesehatan yang paling banyak diderita di era sekarang ini, dengan kelompok yang paling rentan 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 (World Health Organization, 2017).

Anemia pada remaja putri diyakini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk asupan zat besi yang tidak memadai, jadwal tidur yang terganggu, kebiasaan makan yang tidak sehat, dan siklus menstruasi yang tidak teratur. Telah diamati bahwa remaja putri yang memiliki pola tidur yang tidak teratur lebih rentan mengalami anemia, sementara mereka yang memiliki pola tidur yang konsisten dan sehat cenderung memiliki risiko anemia yang lebih rendah.(Arma et al., 2021). Prevalensi gangguan tidur pada populasi umum diperkirakan berkisar antara 15% hingga 35%. Gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda, dengan anggapan umum bahwa kelompok usia tersebut seringkali tidak mendapatkan jumlah tidur yang cukup, sebagaimana dikemukakan oleh Haryati & Greeksi pada tahun 2020. Indikator kualitas tidur dapat dinilai melalui berbagai dimensi. Dimensi-dimensi ini mencakup kualitas tidur subjektif, yang menilai apakah tidur seseorang dikategorikan sangat baik atau sangat buruk, latensi tidur, yang mengukur waktu yang diperlukan seseorang untuk tertidur setelah tidur, efisiensi tidur, metrik yang menunjukkan persentase total jam yang dihabiskan untuk tidur dibandingkan dengan waktu yang dihabiskan di tempat tidur, adanya gangguan tidur, penggunaan alat bantu tidur, dan pengalaman disfungsi siang hari (Alifief, 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan (Rodhiyah, 2022) dari sudut pandang psikologis, kurang tidur menyebabkan perubahan suasana hati, kesulitan berkonsentrasi, dan rasa lesu. Dari segi fisik, hal ini menyebabkan kelemahan, mata bengkak dan pucat, serta sistem kekebalan tubuh yang terganggu, sehingga individu lebih rentan terhadap penyakit. Dikatakan kualitas tidur yang baik apabila jika seseorang tidak mengalami gangguan pada tidurnya dan tidak ada tanda kekurangan tidur. Tanda kekurangan tidur dari segi psikologis meliputi merasa tidak enak badan, halusinasi, dan malas untuk mengeluarkan suara. 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.

National Sleep Foundation menyarankan bahwa kualitas tidur yang memadai dicapai ketika latensi tidur yang dibutuhkan terpenuhi. Sebagai contoh, kualitas tidur yang baik digambarkan sebagai memiliki latensi tidur 0 hingga 15 menit, yang mengindikasikan bahwa seseorang tertidur dengan segera dan tidak mengalami beberapa kali terbangun di malam hari. Hal ini menunjukkan standar kualitas tidur yang tinggi. Dalam kasus remaja, tidak tidur siang merupakan indikator kualitas tidur yang baik. Selain itu, untuk tidur malam hari, jika seseorang tertidur, terbangun, dan kemudian tetap terjaga selama ≤ 20 menit, itu dianggap sebagai tanda kualitas tidur yang baik.

Penelitian yang dilakukan (Fitriani et al., 2019) pada tahun 2019 menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan anemia. Penelitian ini menyoroti bahwa sejumlah besar perempuan muda mengalami kualitas tidur yang buruk, seperti yang terlihat dari hasil kuesioner PSQI. Beberapa responden melaporkan kurang tidur dan mengalami gangguan saat tidur, seperti terbangun karena berbagai alasan seperti ke kamar mandi, mengalami ketidaknyamanan suhu tubuh, sesak napas, atau batuk Pondok pesantren, yang dikenal dengan kegiatan non-formal di samping sesi belajar-mengajar reguler, memberikan tuntutan tambahan bagi para siswa. Kegiatan-kegiatan ini sering kali menghabiskan sebagian besar waktu tidur para santri. Idealnya, individu muda membutuhkan minimal 8 jam tidur setiap hari, seperti yang ditekankan oleh Ulil Azmi Mustikawati dkk. pada tahun 2016. Pertemuan berbagai faktor ini menggarisbawahi pentingnya mengatasi kualitas tidur dan implikasinya terhadap kesehatan, terutama dalam konteks anemia. (Ulil Azmi Mustikawati et al., 2016).

Berdasarkan temuan dari wawancara yang dilakukan dengan para santriwati di Pondok Pesantren An Nur Samarinda, diketahui bahwa beberapa dari mereka melaporkan bahwa mereka kurang tidur karena aktivitas harian mereka, yang dapat berdampak negatif pada kualitas tidur mereka. Rata-rata, para santriwati ini hanya mendapatkan waktu tidur sekitar 4 hingga 5 jam per hari. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa mayoritas siswi masih terjaga pada pukul 22.30 WITA karena terlibat dalam berbagai aktivitas, seperti mengerjakan tugas sekolah dan membersihkan tempat tidur. Selain itu, mereka biasanya bangun lebih awal pada pukul 04.30 WITA. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa remaja putri di Pondok Pesantren An Nur Samarinda berisiko mengalami anemia.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji korelasi antara kualitas tidur dan prevalensi anemia pada remaja putri yang bersekolah di sekolah menengah di Pondok Pesantren An-Nur di Samarinda

2. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional, yaitu mengukur data variabel independen dan dependen pada satu titik waktu. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur, sedangkan variabel dependennya adalah kejadian anemia. Penelitian ini dijadwalkan berlangsung pada bulan Mei 2023 di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda.

Populasi penelitian ini terdiri dari remaja putri di tingkat MTS, dan jumlah sampel terdiri dari 65 responden. Para peneliti menggunakan teknik Stratified Random Sampling untuk pemilihan

sampel. Untuk menilai kualitas tidur pada remaja putri, penelitian ini menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Validitas kuesioner ini telah diuji oleh Pujiati pada tahun 2018, yang menunjukkan nilai uji validitas Pearson correlation r berkisar antara 0,367 hingga 0,491. Kuesioner ini juga menunjukkan reliabilitas, dengan nilai Cronbach's Alpha melebihi 0,969, yang menunjukkan bahwa kuesioner ini dapat dianggap dapat diandalkan dan layak untuk digunakan.

Data mengenai anemia dikumpulkan dengan memeriksa kadar hemoglobin pada remaja putri menggunakan metode Hemocu dengan merek EasyTouch GCHb. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Korelasi Spearman, dengan tingkat kemaknaan yang ditetapkan sebesar $\alpha = 0,05$.

3. HASIL DAN DISKUSI

Berikut akan disajikan hasil penelitian dari hubungan kualitas tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri tingkat MTS Pondok Pesantren An-Nur Samarinda.

3.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Kelas

Tabel 1: Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Kelas

| Karakteristik | Frekuensi | Presentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Usia | | |
| 12 Tahun | 25 | 6,2% |
| 13 Tahun | 46 | 52,3% |
| 14 Tahun | 23 | 41,5% |
| Total | 65 | 100.0 |
| Kelas | | |
| 7A | 21 | 32,2% |
| 7B | 15 | 23,1% |
| 8 | 29 | 44,5% |
| Total | 65 | 100.0 |

Berdasarkan tabel 3.1 diketahui bahwa responden dengan kategori usia terbanyak berada dalam kelompok usia 13 tahun sebanyak 34 responden (52,3%). Adapun kelompok usia paling sedikit pada 12 tahun sebanyak 4 responden (6,2%). Rata – rata usia responden 13 tahun. Kemudian dapat dilihat jumlah responden dengan kelas terbanyak ada pada kelas 8 dengan jumlah responden sebanyak 29 orang dengan persentase (52.3%) dan kelas dengan responden terendah yaitu kelas 7b dengan jumlah responden sebanyak 15 orang dengan persentase (23.1%).

3.2 Analisis Univariat

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur dan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Tingkat MTS Pondok Pesantren An-Nur Samarinda

| Kategori | Frekuensi | Presentase (%) |
|-------------------------------|-----------|----------------|
| Kualitas Tidur | | |
| Kualitas Tidur Baik < 5 | 22 | 33,80% |
| Kualitas Tidur Buruk \geq 5 | 43 | 66,20% |
| Total | 65 | 100.0 |

| Kategori | Frekuensi | Presentase (%) |
|----------------------------|-----------|----------------|
| Kejadian Anemia | | |
| Anemia < 12 gr% | 25 | 38,50% |
| Tidak Anemia \geq 12 gr% | 40 | 61,50% |
| Total | 65 | 100.0 |

Mengacu pada data pada Tabel 2, kualitas tidur responden sebagian besar termasuk dalam kategori kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 43 orang (66,2%). Sedangkan untuk kejadian anemia, mayoritas responden termasuk dalam kategori tidak anemia, yaitu sebanyak 40 orang (61,5%).

3.3 Analisis Bivariat

Tabel 3 : Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Tingkat MTS Pondok Pesantren An-Nur Samarinda

| Kualitas Tidur | Kejadian Anemia | | | | | | <i>p value</i> | <i>Correlation Coefficient</i> |
|--------------------|-----------------|------|--------------|------|--------|-----|----------------|--------------------------------|
| | Anemia | | Tidak Anemia | | Jumlah | | | |
| | f | % | f | % | f | % | | |
| Tidur Baik | 14 | 21,5 | 8 | 12,3 | 22 | 100 | 0,002 | 0,37 |
| Tidur Buruk | 11 | 16,9 | 32 | 49,2 | 43 | 100 | | |
| Jumlah | 25 | 38,4 | 40 | 61,5 | 65 | 100 | | |

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 3, hasil uji cross tabulasi yang melibatkan 65 responden menunjukkan bahwa pada kategori tidur yang baik, 14 responden (21%) mengalami anemia dan 8 responden (12,3%) tidak mengalami anemia. Pada kategori tidur kurang, 11 responden (16,9%) mengalami anemia, sedangkan 32 responden (49,2%) tidak mengalami anemia. Analisis statistik menggunakan uji Spearman menghasilkan nilai p-value sebesar -0,002, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia. Dalam menentukan kekuatan hubungan kedua variabel yang dinilai dari hasil analisis korelasi Spearman test pada *correlation coefficient* sebesar +0.370 yang menunjukkan tanda positif yang berarti berhubungan antara kedua variabel yakni kualitas tidur dan kejadian anemia searah.

Anemia adalah suatu kondisi medis yang ditandai dengan penurunan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah, yang menyebabkan jumlah sel darah merah yang matang, yang mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh, berada di bawah kisaran normal. Biasanya, kadar hemoglobin yang normal adalah sekitar 12 g/dl untuk wanita dan 13 g/dl untuk pria. (Budianto, 2018). Remaja putri dianggap sebagai kelompok rentan yang berisiko terkena anemia. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan anemia, salah satunya adalah kualitas tidur. Kurang tidur dapat menyebabkan berkurangnya sel darah merah dalam tubuh sehingga berpotensi mengakibatkan anemia. Anemia adalah suatu kondisi medis yang ditandai dengan jumlah sel darah merah dalam tubuh yang tidak mencukupi dibandingkan kisaran standar. Di kalangan remaja, anemia dapat menimbulkan berbagai dampak buruk, antara lain penurunan imunitas, gangguan konsentrasi, dan penurunan prestasi akademik. (Dewi setia ningsih, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan kualitas tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri jenjang MTS di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda. Hebatnya, hubungan antara kedua variabel ini menunjukkan hubungan positif, yang berarti bahwa seiring dengan peningkatan kualitas tidur seseorang, kemungkinan terjadinya anemia pun meningkat. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya di bidang ini. (Gayatri, 2020) dengan hasil uji statistik menggunakan uji chi square didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,00 (<0,05)$ dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kadar hemoglobin. Dan tidak sejalan dengan penelitian (Suyatni Musrah et al., 2019) yang memiliki hasil analisis statistik yang dilakukan menghasilkan p-value sebesar 0,122 lebih besar dari tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Singkatnya, analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara pola tidur dan kejadian anemia pada remaja putri di kelas 2018/2019 SMKN 16 Bengkuring.

Dari perspektif teoretis, hubungan antara kualitas tidur dan anemia dapat dijelaskan sebagai berikut: Pengurangan durasi tidur atau mengalami kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu biosintesis berbagai sel tubuh, yang menyebabkan gangguan produksi hemoglobin. Kualitas tidur yang tidak memadai sering kali menyebabkan pengeluaran energi yang lebih tinggi, sehingga membutuhkan asupan nutrisi yang setara untuk mengisi kembali energi yang telah dikeluarkan, yang sangat penting untuk sintesis dan perbaikan sel-sel tubuh yang rusak. Tidur memiliki fungsi vital dalam pembentukan sel-sel tubuh yang baru, perbaikan sel-sel tubuh yang rusak, fasilitasi pemulihan organ-organ vital, dan pengaturan keseimbangan metabolisme dan biokimia tubuh. (Rudina Azimata Rosyidah et al., 2022).

Namun pada penelitian ini penyebab terjadinya hubungan yang searah di pondok pesantren An-Nur Samarinda ini bisa dikarnakan dari faktor lain seperti pola menstruasi yang tidak normal dan juga bisa dari pola makan yang kurang mengandung protein dan serat. Hal ini karena pola makan yang rendah protein dan serat dapat menyebabkan asupan zat besi yang tidak mencukupi, yang berpotensi mengakibatkan anemia defisiensi besi. Zat besi dalam protein sel darah merah berfungsi sebagai pembawa oksigen, mengangkutnya dari paru-paru ke berbagai jaringan di seluruh tubuh (Handayani et al., 2016).

Mempertimbangkan diskusi ini, ada beberapa pendekatan untuk mengurangi risiko gangguan tidur dan anemia. Strategi pencegahan individu untuk santriwati termasuk menambah asupan zat besi melalui sumber makanan, mengonsumsi suplemen zat besi dalam bentuk tablet tambah darah (TTD), meningkatkan konsumsi sumber protein hewani, dan melakukan olahraga atau aktivitas fisik secara teratur. Di sisi lain, pencegahan di dalam pesantren melibatkan penyelenggaraan kelas gizi dengan tujuan menumbuhkan kesadaran gizi di kalangan santriwati, membuat mereka sadar akan anemia, dan membekali mereka dengan pengetahuan untuk menghindari kondisi kesehatan ini. (Febriani et al., 2022).

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri Pondok Pesantren An-Nur Samarinda dengan p value $0,002 < 0,05$. Koefisien korelasi, dengan nilai 0,370, menunjukkan hubungan yang positif, menandakan hubungan yang positif dan searah dengan kekuatan yang cukup besar. Dalam konteks ini, hal ini menunjukkan bahwa ketika kualitas tidur seseorang meningkat, kemungkinan mengalami anemia juga meningkat

5. SARAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan dari temuan dan kesimpulan penelitian, para peneliti dapat memberikan rekomendasi, dengan harapan bahwa masyarakat, terutama pelajar perempuan, harus mempertimbangkan untuk menyesuaikan rutinitas tidur dan pola tidur mereka yang tidak teratur. Disarankan bagi mereka untuk membiasakan diri untuk disiplin dalam mengatur jadwal tidur sehari-hari dan mengurangi kebiasaan begadang di malam hari. Terjadinya anemia pada remaja putri sering dikaitkan dengan faktor-faktor seperti siklus menstruasi yang tidak teratur atau tidak normal dan gaya hidup, termasuk pola makan dan pola tidur yang tidak memadai. Langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan oleh para siswi adalah dengan meningkatkan asupan makanan kaya zat besi, mempertimbangkan suplementasi zat besi melalui tablet tambah darah (TTD), meningkatkan konsumsi sumber protein hewani, dan melakukan aktivitas fisik secara teratur. Sedangkan pencegahan yang dilakukan pada pondok pesantren yaitu dengan meningkatkan ketersediaan sumber informasi tentang pencegahan anemia dan pondok pesantren bisa meningkatkan kerjasama dengan faskes untuk mengadaan ketersediaan tablet tambah darah.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pondok Pesantren An-Nur Samarinda yang telah berkenan terlibat dalam penelitian.

REFERENSI

- Alief, M. Z. (2023). *HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN MOTIVASI MENGHAFAL AL QUR'AN DI PONDOK KRAKSAAN PROBOLINGGO*.
- Arma, N., Harahap, Ramini, N., Syari Mila, Sipayung, & Adelina, N. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Langkat. *Journal Of Midwifery Senior*, 5(1), 25–36.
- Budianto, A. (2018). Anemia Pada Remaja Putri Dipengaruhi Oleh Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(10). <https://doi.org/10.35952/Jik.V5i10.31>
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2). <https://doi.org/10.36053/Mesencephalon.V6i2.246>
- Dewi Setia Ningsih, R. Indah Permatasari. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja DI SMKN 7 PEKANBARU (Factors That Influence Quality Of Seep For Adult In SMKN 7 Pekanbaru). *Ensiklopedia Of Journal*, 44(8), 262–267.
- Febriani, T. A., Ratnawati, Wiryanto, & Wahdah, N. (2022). Analysis Of The Relationship Of Nutritional Status And Learning Achievement Of Students Of IT Madina Junior High School Samarinda 2022. *Formosa Journal Of Science And Technology*, 1(7), 931–944.

<https://doi.org/10.55927/Fjst.V1i7.1887>

Fitriani, S., Pamungkasari, E. P., & Suminah, S. (2019). ANALISIS JALUR HUBUNGAN DURASI TIDUR DAN ASUPAN PROTEIN PADA IBU HAMIL ANEMIA DENGAN KEJADIAN BERAT BAYI LAHIR RENDAH. *GIZI INDONESIA*, 42(2), 101. <https://doi.org/10.36457/Gizindo.V42i2.403>

Gayatri, I. (2020). Hubungan Pola Tidur Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Skripsi*.

Handayani, S., Kebidanan, J., Samarinda, B., Kesehatan, D., Samarinda, K., & Milono, J. (2016). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS SAMBUTAN KOTA SAMARINDA. In *Mahakam Midwifery Journal* (Vol. 1).

Rodhiyah, W. H. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Pada Santri Pondok Pesantren Tarbiyah Islamiyah Tanjung Agung*.

Rudina Azimata Rosyidah, Windadari Murni Hartini, & Ni Putu Melisa Yunda Dewi. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswa Prodi D3 Tbd Semester Vi Poltekkes Bhakti Setya Indonesia Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 42–51. <https://doi.org/10.55606/Jikki.V2i2.419>

Suyatni Musrah, A., Kesehatan Masyarakat, F., & Widya Gama Mahakam Samarinda, U. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, 3(2), 69–77.

Ulil Azmi Mustikawati, F., Nugraha Prabamurti, P., Indraswari Bagian Pendidikan Kesehatan Dan Ilmu Perilaku, R., & Kesehatan Masyarakat, F. (2016). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU POLA TIDUR SANTRIWAN DAN SANTRIWATI KELAS XI MA PONDOK PESANTREN MODERN ISLAM ASSALAAM SURAKARTA (Vol. 4).

World Health Organization. (2017). Nutritional Anaemias: Tools For Effective Prevention And Control. In *WHO Document Production Services, Geneva, Switzerland, 2017* (P. 83).

NASPUB: Aulia Setyaningrum:
Hubungan Kualitas Tidur
Dengan Kejadian Anemia Pada
Remaja Putri Tingkat Mts
Pondok Pesantren An-Nur
Samarinda

by Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Submission date: 20-Oct-2023 08:44AM (UTC+0800)

Submission ID: 2186278766

File name: Aulia_Setyaningrum_1911102413100_NASKAH_PUBLIKASI.docx (25.96K)

Word count: 2813

Character count: 17501

NASPUB: Aulia Setyaningrum: Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Tingkat Mts Pondok Pesantren An-Nur Samarinda

ORIGINALITY REPORT

| | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 16% SIMILARITY INDEX | 13% INTERNET SOURCES | 10% PUBLICATIONS | 3% STUDENT PAPERS |
|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------|

PRIMARY SOURCES

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | journals.umkt.ac.id Internet Source | 2% |
| 2 | e-journal.polnustar.ac.id Internet Source | 2% |
| 3 | Mardiana Mardiana, Irda Mawarni, Ferry Fadzrul Rahman. "The Impact of Sleep Quality on the Menstrual Cycle of Teenage Girls at SMAN 1 Tenggarong, East Kalimantan", Journal of Health Management Research, 2022 Publication | 1% |
| 4 | ppjp.ulm.ac.id Internet Source | 1% |
| 5 | elibrary.almaata.ac.id Internet Source | 1% |
| 6 | Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper | 1% |