
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 GODEAN YOGYAKARTA

Oleh

Yulia Indah Wardani¹, Fitnaningsih Endang Cahyawati², Ellyda Rizky Wijhati³

^{1,2,3} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: [1yuliaindah357@gmail.com](mailto:yuliaindah357@gmail.com)

Article History:

Received: 28-11-2024

Revised: 07-12-2024

Accepted: 01-01-2025

Keywords:

Kualitas Tidur, Anemia,
Remaja Putri

Abstract: Latar Belakang: Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang paling lazim di jumpai di berbagai belahan dunia, baik di negara maju maupun negara berkembang. Anemia adalah suatu kondisi rendahnya konsentrasi hemoglobin atau jumlah sel darah merah sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Anemia dinyatakan sebagai penurunan kadar hemoglobin (Hb) dibawah batas normal. Di Daerah Istimewa Yogyakarta, angka kejadian anemia pada remaja putri mengalami peningkatan yang signifikan. Data dari survei Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi anemia meningkat dari 37,1% pada tahun 2013 menjadi 48,9% pada tahun 2018. Salah satu program pemerintah untuk menanggulangi hal tersebut, pemerintah telah melakukan berbagai upaya melalui pendidikan gizi seimbang, fortifikasi pangan, dan suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD).

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi rendahnya konsentrasi hemoglobin atau jumlah sel darah merah sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Anemia dinyatakan sebagai penurunan kadar hemoglobin (Hb) dibawah batas normal. Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) menyatakan *cut off point* hemoglobin yang mengalami anemia pada wanita yang tidak hamil < 12 g/dl. Pada kalangan remaja, anemia ditandai dengan mudah kelelahan, wajah pucat, nafsu makan yang berkurang, dan mudah mengantuk (Ridhani *et al.* 2024).

Menurut (WHO, 2021) pravelensi anemia yang terjadi pada wanita usia subur usia 15-49 tahun sebesar 29,9%, untuk di Indonesia berdasarkan data dan Survei Kesehatan Dasar tahun 2007, 2013, dan 2018 angka prevalensi anemia di kalangan remaja mengalami peningkatan, di tahun 2018, 32% remaja di Indonesia menderita anemia artinya, sekitar 7,5 juta pemuda Indonesia berisiko mengalami kecacatan tumbuh kembang, kemampuan kognitif dan rentan terhadap penyakit menular. Di Daerah Istimewa Yogyakarta, angka kejadian anemia pada remaja putri mengalami peningkatan yang signifikan. Data dari survei Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi anemia meningkat dari 37,1% pada tahun 2013 menjadi 48,9% pada tahun 2018. Kelompok usia 15-24 tahun dan 25-34 tahun merupakan yang paling rentan terhadap anemia. Hasil survei yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan DIY

pada tahun 2018, dengan sampel 1500 remaja putri di 5 Kabupaten dan Kota, menunjukkan bahwa sekitar 19,3% dari mereka menderita anemia (Dinkes Provinsi Yogyakarta, 2023).

Pada kehidupan remaja saat ini, kegiatan yang dilakukan seringkali dapat mengakibatkan pola tidur yang tidak teratur, termasuk begadang dan kurangnya kualitas tidur. Banyak remaja yang terlibat dalam aktivitas seperti mengerjakan tugas sekolah, menghabiskan waktu di media sosial, atau bahkan bermain game hingga larut malam. Semua kegiatan ini dapat mengganggu jam tidur yang seharusnya konsisten dan berkualitas. Kebiasaan terjaga sampai larut malam dan tidur saat pagi datang dapat berdampak pada kesehatan remaja, termasuk menurunkan konsentrasi, mempengaruhi suasana hati, dan meningkatkan risiko masalah kesehatan fisik dan mental (Fachrurrozi, 2022).

Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi proses pembaharuan sel tubuh terutama produksi hemoglobin yang menyebabkan kadar hemoglobin dalam tubuh tidak mencukupi Astuti (2015, dalam Latamilen, 2020). Hasil survei *Warwick Medical School* dari Inggris terhadap negara-negara di Afrika dan Asia diperoleh sekitar 150 juta orang dewasa mengalami gangguan tidur atau 20%. Survei yang melibatkan 4.005 orang ditemukan 21,8% penduduk memiliki masalah tidur akut (Mawo *et al.*, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh (Fitira, 2020) menemukan adanya keterkaitan yang signifikan antara kualitas tidur dan gejala anemia, khususnya dalam konteks kantuk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami gangguan tidur atau tidur yang tidak berkualitas memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami gejala anemia, seperti rasa kantuk yang berlebihan. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya memperhatikan aspek kualitas tidur dalam penanganan dan pencegahan anemia, serta menyoroti potensi intervensi yang memperbaiki tidur sebagai strategi untuk mengurangi risiko gejala anemia.

Peran bidan dalam hal ini bertugas untuk melakukan pendampingan pada keluarga yang memiliki remaja putri. Pendampingan tersebut dilaksanakan oleh satu bidan pada satu keluarga untuk memberdayakan keluarga dalam mendampingi minum tablet tambah darah pada remaja putri. Peran dan fungsi keluarga sangat penting disaat anggota keluarga mengalami masalah kesehatan. Mereka dapat memberikan motivasi kepada anak, mengingatkan untuk minum obat dan memantau kesehatannya. (Yuliasti *et al.*, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan analitik korelasi. Rancangan penelitian yang diterapkan adalah potong lintang (*cross-sectional*), di mana data dikumpulkan secara bersamaan dalam satu waktu untuk menganalisis hubungan antara dua variabel, yaitu kualitas tidur dan kejadian anemia.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang bersekolah di SMA Negeri 1 Godean, Yogyakarta. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi yang mencakup remaja putri yang berusia 15-16 tahun dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sebanyak 108 responden.

Data dikumpulkan melalui kuesioner yang terdiri dari pertanyaan mengenai kualitas tidur dan pemeriksaan kadar hemoglobin dilakukan di laboratorium kesehatan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik untuk menentukan adanya hubungan antara kualitas tidur dan kejadian anemia. Analisis menggunakan uji statistik *spearman rank*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Karakteristik Remaja Putri berdasarkan usia, berat badan, tinggi badan, IMT, Menstruasi, frekuensi makan.

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
15 tahun	79	73
16 tahun	29	27
Berat badan		
30-40	4	3,7
41-50	77	71,3
>50	27	25,0
Tinggi badan		
100-150	22	20,4
151-160	86	79,6
IMT		
Normal	54	50
Kurus	50	46,3
Gemuk	4	3,7
Menstruasi		
< 7 hari	62	57,5
>7 hari	46	42,6
Frekuensi makan (perhari)		
2x	49	45,4
3x	59	54,7

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 4.1 dari 108 responden dapat di ketahui bahwa umur sebagian besar remaja putri berumur 15 tahun yaitu sebanyak 79 orang (73%). Berat badan dari sebagian besar responden memiliki berat badan 41-50 kg yaitu sebanyak 77 orang (71.3%). Tinggi badan sebagian responden memiliki tinggi badan 151-160 cm yaitu sebanyak 86 orang (79.6%). Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), remaja putri dengan IMT normal sebanyak 54 orang (50%), IMT kurus sebanyak 50 orang (46,3%) dan IMT gemuk sebanyak 4 orang (3,7%). lama menstruasi paling tinggi pada kategori < 7 hari sebanyak 62 orang (57,5%), frekuensi makan paling tinggi pada kategori 3x dalam sehari sebanyak 59 orang (54,7%).

b. Analisis Univariat

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi variabel Kualitas Tidur dan kejadian anemia pada remaja

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Kualitas tidur		
Baik (≤5)	31	28.7%
Buruk (≥ 5)	77	71.3%
Kejadian anemia		
Tidak anemia	50	46.2%
Anemia ringan	32	29.7%
Anemia sedang	24	22.2%
Anemia berat	2	1.9%
Total	108	100%

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 4.2 pada variabel kualitas tidur di dapatkan hasil yaitu dari 108 responden paling banyak yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 77 responden (71.3%) dan yang mengalami kualitas tidur yang baik sebanyak 31 responden (28.7%). Pada variabel kejadian anemia di dapatkan responden yang tidak mengalami anemia sebanyak 50 responden (46.2%), yang mengalami anemia ringan sebanyak 32 responden (29.7%), anemia sedang sebanyak 24 responden (22.2%), dan anemia berat sebanyak 2 responden (1.9%).

c. Analisis Bivariat dengan spearman rank

Tabel 4.3 Hubungan antara Kualitas Tidur Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMAN 1 Godean Agustus 2024

Kualitas Tidur	Kejadian Anemia										r	p
	Tidak anemia		Anemia Ringan		Anemia Sedang		Anemia berat		Total			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Buruk	19	17,6	32	29,7	24	22,2	2	1,9	77	71,3	-0,635	0,000
Baik	31	28,7							31	28,7		
Total	50	46,3	32	29,7	24	22,2	2	1,9	108	100		

Berdasarkan tabel diketahui bahwa “r” sebesar -0,635 dan p value sebesar .000 dimana nilai p value <0.05 sehingga dapat dinyatakan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima sehingga ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia di SMA Negeri 1 Godean Yogyakarta.

Pembahasan

Berdasarkan hasil distribusi tabel 4.4 menunjukkan remaja putri yang memiliki kualitas tidur buruk tidak mengalami anemia sebanyak 19 orang (17.6%), remaja putri dengan kualitas tidur buruk dengan anemia ringan sebanyak 32 orang (29,7%), remaja putri dengan kualitas tidur buruk dengan anemia sedang sebanyak 24 orang (22,2%), dan remaja putri dengan kualitas tidur buruk dengan anemia berat sebanyak 2 orang (1.9%), sedangkan remaja putri dengan kualitas tidur baik dan tidak mengalami anemia sebanyak 31 orang (28,7%). Hasil analisa statistik pada tabel 4.4 Diuji dengan menggunakan *rank spearman*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 < 0.05 dengan kekuatan hubungan -0,635 yang

menunjukkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA 1 N Godean. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Paundanan (2023) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia dengan p -value 0,001 ($<0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur buruk dengan kejadian anemia. Hal ini sesuai dengan penelitian Jackowska *et al.*, (2015) terdapat hubungan yang bernakna antara kualitas tidur dengan kejadian anemia dengan p -value yaitu 0,001 ($<0,05$).

Remaja putri yang memiliki kualitas tidur buruk dengan anemia dapat menimbulkan gangguan kesehatan karena kebutuhan istirahat tubuh tidak terpenuhi sepenuhnya dan tubuh menjadi lelah oleh karena itu, jika tubuh kekurangan zat-zat gizi yang baik saat tubuh tidak beristirahat dengan baik dan dapat berakibat mudah terserang penyakit salah satunya adalah anemia (Zuiatna, 2022). Sejalan dengan penelitian Sari (2019) yang meneliti remaja putri berusia 15-16, menyatakan bahwa semakin besar gangguan tidur, semakin besar pula kemungkinan terkena anemia. Salah satu hal penting dalam kualitas tidur adalah tingkat kedalaman tidur atau kenyamanan tidur untuk merasa segar ketika bangun tidur. Selama tahap *Non Rapid Eye Movement* (NREM) tahap III dan IV memungkinkan tidur yang nyaman. Pada tahap ini, terjadi pelepasan hormon untuk merangsang perbaikan dan regenerasi sel-sel tubuh, termasuk sel-sel darah. Periode ini berlangsung antara 70 hingga 100 menit. Jika tidak mencapai kedalaman tidur, maka dapat menyebabkan anemia.

Remaja putri yang mempunyai kualitas tidur baik dan tidak mengalami anemia karena mempunyai kebiasaan tidur yang baik atau tidak bergadang, tidak mengkonsumsi obat-obatan penyebab tidur, kebiasaan mengkonsumsi tablet penambah darah dan memiliki pola makan yang baik sehingga kecil kemungkinan mengalami anemia. Dalam penelitian (Arma, *et al* 2021) membuktikan bahwa remaja yang mengkonsumsi tablet penambah darah cenderung tidak mengalami anemia, begitu sebaliknya remaja yang tidak mengkonsumsi tablet penambah darah cenderung mengalami anemia. faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin remaja putri adalah lama menstruasi, lama siklus menstruasi, tingkat pendidikan orang tua (ibu) dan tingkat pendapatan orang tua (Sari *et al.*, 2019).

Pada penelitian Mosino, *et al* (2020) menyatakan bahwa kejadian anemia di Mexico cenderung terjadi pada anak usia sekolah atau remaja yang berusia antara 12-19 tahun dimana kejadian anemia di sebabakan karena beberapa faktor diantaranya asupan gizi, vitamin B12, asam folat, dan penghasilan keluarga dimana anak yang lahir dikeluarga yang berpenghasilan rendah lebih cenderung mengalami anemia.

Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti stres dan kecemasan yang berlebihan, penyakit, kurang olah raga, pola makan buruk, konsumsi alkohol, kafein, nikotin, keadaan ramai, perbedaan suhu, perubahan lingkungan sekitar dan efek samping obat. Lingkungan sekolah bisa menjadi sumber stres karena beban pelajaran yang terlalu banyak dan berat serta keharusan untuk menyelesaikan banyak tugas atau pelajaran dalam waktu terbatas dapat menimbulkan stres pada siswa. Stres merupakan sumber utama sindrom kelelahan selain faktor kesehatan fisik (Hardjana, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian “Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Godean Tahun 2024”, maka dapat disimpulkan:

1. Kualitas Tidur remaja putri SMA Negeri 1 Godean yang mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 77 responden (71.3%), dan responden yang mengalami kualitas tidur baik yaitu sebanyak 31 orang (28.7%).
2. Kejadian anemia pada SMA N 1 Godean tidak anemia sebanyak 50 responden (46,3%), sedangkan responden dengan anemia ringan sebanyak 32 responden (29,7%), responden dengan anemia sedang sebanyak 24 orang (22,2%), dan responden dengan anemia buruk sebanyak 2 orang (1,9%).
3. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai *p Value* bernilai 0.000 karena nilai 0.000 lebih kecil dari $<0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa “*H_a* diterima”. Artinya ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia di SMA Negeri 1 Godean.

Saran

1. Bagi SMA Negeri 1 Godean

Langkah awal dalam pencegahan anemia dapat dilakukan dengan memberikan edukasi atau konseling kepada siswi mengenai anemia. Remaja putri diharapkan dapat aktif mencari informasi mengenai upaya pencegahan dan penanggulangan anemia dari berbagai sumber seperti buku, majalah, media cetak atau internet. Selain itu, diharapkan dapat memenuhi kebutuhan gizi dengan mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi zat besi serta mematuhi anjuran konsumsi TTD sebagai upaya pencegahan anemia.

2. Bagi Siswi SMA Negeri 1 Godean

Untuk siswi SMA Negeri 1 Godean, sebaiknya senantiasa memperhatikan pola istirahat yang cukup dengan memiliki durasi tidur 8-9 jam setiap malam sehingga tubuh memiliki waktu istirahat yang cukup serta menjaga pola aktifitas dan pola makan dengan baik sehingga dapat meminimalisir terjadinya anemia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menambah referensi serta sebagai pembandingan antara penelitian yang sebelumnya serta sebagai peningkatan penelitian yang selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Dinkes.jogjaprovo.go.id (2023) *Remaja Putri Sehat Bebas Anemia*, [dinkes.jogjaprovo.go.id](https://dinkes.jogjaprovo.go.id/berita/detail/remaja-putri-sehat-bebas-anemia). Tersedia pada: <https://dinkes.jogjaprovo.go.id/berita/detail/remaja-putri-sehat-bebas-anemia> (Diakses: 9 Mei 2024).
- [2] Fachrurrozi, A. (2022) “The Relationship of Sleep Deprivation with the Poor Academic Performance and Adolescents’ Mental Health,” *Proceedings of the Interdisciplinary Conference of Psychology, Health, and Social Science (ICPHS 2021)*, 639(Icphs 2021), hal. 269–278. Tersedia pada: <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220203.040>.
- [3] Fitria, L. dan Puspita, I.D. (2020) “Anemia is associated with dietary and sleep quality in Indonesian adolescent girls: A cross-sectional study,” *Al-sihah: The Public Health Science Journal*, 12(2), hal. 136. Tersedia pada: <https://doi.org/10.24252/al-sihah.v12i2.15443>.
- [4] Mawo, P. R., Rante, S. D. T., & Sasputra, I. N. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Hemoglobin Mahasiswa Fakultas Kedokteran Undana. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 7(2), 158–163. <https://ejournal.undana.ac.id/index.php/CMJ/article/view/178>.
- [5] Mosiño, A., Villagómez-Estrada, K. P., & Prieto-Patrón, A. (2020). Association between

- school performance and anemia in adolescents in mexico. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph17051466>.
- [6] Ridhani, M. A. Q., Skripsiana, N. S., Muthmainah, N., & Juhairina, J. (2024). Hubungan Perilaku Pencegahan Anemia Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Pskps Fakultas Kedokteran Ulm. *Homeostasis*, 7(1), 127-138.
- [7] Sari, R. F. 2019. Hubungan Kualitas Tidur Dan Status Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di SMA Islam 1 Surakarta.
- [8] Hardjana, AM, 2019. Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres. Yogyakarta: Kanisius.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN