

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
FAKULTAS KEBIDANAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Penelitian, Agustus 2026**

Jumaah

**Hubungan Kualitas Tidur Dengan Resiko Anemia Pada Remaja Putri Di
Sma Negeri 8 Pekanbaru**

xiv + 86 Halaman + 10 Tabel + 1 Skema + 12 Lampiran

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja putri dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan risiko anemia pada remaja putri di SMA Negeri 8 Pekanbaru Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri kelas X sebanyak 316 siswi, dengan jumlah sampel 76 responden yang dipilih menggunakan teknik proportional random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat Easy Touch GCHb. Analisis data menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 76 responden, sebanyak 45 responden (59,2%) memiliki kualitas tidur baik dan 31 responden (40,8%) memiliki kualitas tidur buruk. Sebanyak 18 responden (23,7%) mengalami anemia, sedangkan 58 responden (76,3%) tidak mengalami anemia. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan risiko anemia pada remaja putri di SMA Negeri 8 Pekanbaru dengan nilai $p < 0,001$. Responden dengan kualitas tidur buruk memiliki risiko 3,913 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan responden dengan kualitas tidur baik. Kesimpulannya, terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan risiko anemia pada remaja putri di SMA Negeri 8 Pekanbaru.

Kata kunci : Kualitas Tidur, Risiko Anemia, Remaja Putri.

Referensi : 38 Referensi (2021 – 2026)

**UNDERGRADUATE MIDWIFERY STUDY PROGRAM AND MIDWIFERY
PROFESSIONAL EDUCATION,
FACULTY OF MIDWIFERY UMBRELLA STATE HEALTH INSTITUTE
PEKANBARU
Research 2026**

Jumaah

***The Relationship Between Sleep Quality and the Risk of Anemia Among
Adolescent Girls at SMA Negeri 8 Pekanbaru***

xiv + 85 Pages + 9 Table + 1 Schemes + 12 Appendices

ABSTRACT

Anemia is a common health issue among adolescent girls and can be influenced by various factors, including sleep quality. This study aimed to determine the relationship between sleep quality and the risk of anemia among adolescent girls at SMA Negeri 8 Pekanbaru. An observational analytic design with a cross-sectional approach was employed. The study population consisted of all 316 Grade X female students, with a sample of 76 respondents selected using proportional random sampling. Data collection involved the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to assess sleep quality and hemoglobin level measurements using the Easy Touch GCHb device. Data analysis was performed using the Chi-Square test. The results showed that among the 76 respondents, 45 (59.2%) had good sleep quality, while 31 (40.8%) had poor sleep quality. Eighteen respondents (23.7%) had anemia, whereas 58 (76.3%) did not. The Chi-Square test revealed a significant relationship between sleep quality and the risk of anemia among adolescent girls at SMA Negeri 8 Pekanbaru ($p < 0.001$). Respondents with poor sleep quality had a 3.913 times higher risk of developing anemia compared to those with good sleep quality. In conclusion, there is a significant relationship between sleep quality and the risk of anemia among adolescent girls at SMA Negeri 8 Pekanbaru.

Keywords : Sleep Quality, Risk of Anemia, Female Adolescents.

References : 38 References (2021- 2026)