

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN FAKULTAS KESEHATAN DAN
INFORMATIKA INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI
PEKANBARU**

Penelitian, 15 Mei 2025

Rosdiana

**Hubungan Kualitas Tidur dengan Risiko Anemia pada Remaja Putri di
Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru**

Xix + 69 Halaman + 12 Tabel + 10 Lampiran

ABSTRAK

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia karena kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pubertas dan menstruasi. Salah satu faktor yang berpotensi mempengaruhi risiko anemia adalah kualitas tidur yang buruk, yang dapat mengganggu metabolisme zat besi serta produksi hemoglobin. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan risiko anemia pada remaja putri di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Jenis penelitian adalah *kuantitatif* dengan desain *asosiatif cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru pada bulan Februari – Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di Program Studi S1 Kebidanan berjumlah 73 orang, dengan sampel sebanyak 42 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan alat ukur kadar hemoglobin *Easy Touch GCHb*. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi dan uji statistik *Chi-square*. Hasil penelitian pada 42 remaja putri menunjukkan bahwa 36 orang (85,7 %) memiliki kualitas tidur buruk, dengan 31 orang (73,8%) di antaranya memiliki hemoglobin normal dan 5 orang (11%) mengalami anemia. Sementara itu, dari 6 orang (14,2%) dengan kualitas tidur baik, 3 orang memiliki hemoglobin normal dan 3 orang mengalami anemia. Uji statistik *Chi-Square* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,037 (< 0,05)$, sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan risiko anemia pada remaja putri di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Berdasarkan hasil penelitian perlunya perhatian lebih terhadap kualitas tidur dan risiko anemia pada remaja putri melalui edukasi, pengaturan beban akademik, serta pemeriksaan berkala.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Anemia, Remaja Putri

Daftar Bacaan: 86 (2019–2024)

**UNDERGRADUATE MIDWIFERY STUDY PROGRAM FACULTY OF
HEALTH AND INFORMATICS INSTITUT KESEHATAN PAYUNG
NEGERI PEKANBARU**

Research, 15 Mei 2025

Rosdiana

**The Relationship Between Sleep Quality and the Risk of Anemia in
Adolescent Girls at Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru**

Xix + 69 Pages + 12 Tables + 10 Appendices

ABSTRACT

Adolescent girls are a group that is susceptible to anemia due to increased iron requirements during puberty and menstruation. One factor that has the potential to influence the risk of anemia is poor sleep quality, which can interfere with iron metabolism and hemoglobin production. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep quality and the risk of anemia in adolescent girls at the Payung Negeri Pekanbaru Health Institute. The type of research is quantitative with an associative cross-sectional design. The study was conducted at the Payung Negeri Pekanbaru Health Institute in Februari - Juni 2025. The population in this study were adolescent girls in the Midwifery Undergraduate Study Program totaling 73 people, with a sample of 42 people. The sampling technique used Simple Random Sampling based on the inclusion and exclusion criteria that had been set. The instruments used were the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and the Easy Touch GCHb hemoglobin level measuring instrument. Data analysis used frequency distribution and Chi-Square statistical tests. The results of the study on 42 female adolescents showed that 36 people (85.7%) had poor sleep quality, with 31 people (73.8%) of them having normal hemoglobin and 5 people (11%) having anemia. Meanwhile, of the 6 people (14.2%) with good sleep quality, 3 people had normal hemoglobin and 3 people had anemia. The Chi-Square statistical test showed a p-value = 0.037 (<0.05), so it can be concluded that there is a significant relationship between sleep quality and the risk of anemia in female adolescents at the Payung Negeri Pekanbaru Health Institute. Based on the results of the study, more attention is needed to the quality of sleep on the risk of anemia in female adolescents through education, academic load management, and regular check-ups.

Keywords: Sleep Quality, Anemia, Female Adolescents
Reading List: 86 (2019–2024)