

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 JEMBER**

SKRIPSI



Oleh:

Abela Zainal Putri

NIM. 22104001

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

JEMBER

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Jember* telah di uji dan di sahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Abela Zinal Putri
NIM : 22104001
Hari, Tanggal : 30 Juni 2026
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana Universitas dr. Soebandi.
Tim Penguji

Ketua Penguji

I Gusti Ayu Kamasih, M.Kep.,Ns.,S.Kep.,Mat

NIP. 196811051994032002

Penguji Anggota I

Sutrisno, SST.,MM

NIDN. 40060355

Penguji Anggota II

Dini Eka Pratiwi, SST.,M.Keb

NIDN. 0703038803

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas dr Soebandi

Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb

NIK.19891219 201309 2 038

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT ANEMIA PADA
REMAJA PUTRI DI SMAN 2 JEMBER**
*THE ASSOCIATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND ANEMIA LEVELS IN FEMALE
ADOLESCENTS AT SMAN 2 JEMBER*

Abela Zainal Putri¹, Dini Eka Pripuspitasari²

¹Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, Email:
albelazainalputri@gmail.com

² Dosen Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi,
Email: dinieka@uds.ac.id

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar Belakang: Defisiensi zat besi menjadi faktor utama yang menyebabkan terjadinya anemia remaja putri, sebuah masalah gizi yang masih tergolong lazim ditemukan. Rendahnya kadar hemoglobin muncul akibat tubuh kurang memperoleh zat besi yang mengganggu produksi sel darah merah dan risiko anemia pun meningkat. Kualitas tidur turut berperan menjaga kelancaran metabolisme tubuh, termasuk pembentukan hormon *eritropoietin* berperan dalam produksi sel darah merah sekaligus berperan penyerapan zat besi, di luar peran asupan zat besi itu sendiri. **Tujuan:** Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan tingkat anemia pada remaja putri di SMAN 2 Jember. **Metode:** Rancangan kuantitatif dengan pendekatan korelasional serta desain *cross sectional* didalam penelitian ini. Dari 32 responden dipilih dari populasi 198 siswi kelas X melalui teknik *Accidental Sampling*, dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) digunakan untuk mengukur kualitas tidur, sementara alat pemeriksaan Hb dipakai untuk mengetahui kadar hemoglobin. Uji *Fisher's Exact Test* karena tidak memenuhi syarat uji *chi-square* diterapkan pada analisis data, baik secara univariat maupun bivariat. **Hasil:** Proporsi kualitas tidur responden tercatat seimbang, yaitu 16 orang (50%) berkualitas tidur baik dan 16 orang (50%) lainnya berkualitas tidur buruk. Sementara pada aspek anemia, kategori ringan dialami 17 responden (53,1%), kategori sedang oleh 10 responden (31,3%), dan kategori berat oleh 5 responden (15,6%). Hasil Statistik menunjukkan nilai *P* sebesar 0,003 ($p \leq 0,05$) dari uji *Fisher's Exact* mengonfirmasi adanya keterkaitan, walau tergolong sedang, antara kualitas tidur dan tingkat anemia remaja putri di SMAN 2 Jember. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan tetapi dengan kekuatan hubungan yang sedang, antara kualitas tidur dan tingkat anemia pada remaja putri di SMAN 2 Jember. **Saran:** Remaja putri disarankan menjaga tidur yang teratur dengan durasi 7-9 jam setiap hari, mengurangi pemakaian perangkat elektronik menjelang waktu tidur, serta membangun suasana kamar yang mendukung tidur nyenyak. Langkah-langkah tersebut diharapkan dapat menunjang kesehatan tubuh sekaligus menekan risiko terjadinya anemia.

Kata Kunci: kualitas tidur, anemia defisiensi besi, hemoglobin, remaja putri, *screen time*.