

Hubungan kualitas tidur dengan kejadian anemia pada mahasiswa S1 kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Purwaningsih*, Nuli Nuryanti Zulala

Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Email: purwaningsihkuuu@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa merupakan orang yang belajar atau sedang menempuh pendidikan di suatu lembaga pendidikan tinggi, baik universitas, institut maupun akademik. Masalah yang masih banyak terjadi pada mahasiswa adalah waktu tidur atau kualitas tidur yang tidak maksimal disebabkan pengaturan waktu tidur yang tidak baik sehingga dapat mengakibatkan anemia. Anemia merupakan permasalahan terbesar di dunia dalam kesehatan masyarakat, terutama pada wanita usia subur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kejadian anemia pada mahasiswa S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode analitik korelasional dan desain penelitian *Cross Sectional*. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Kebidanan Reguler semester 7 di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, pengambilan sampel pada penelitian ini secara *Simple Random Sampling* dengan jumlah sampel 72 mahasiswa. Instrumen yang di gunakan adalah kuesioner kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan cek *hemoglobin* (Hb) digital. Analisis data menggunakan uji statistik *Chi-square*. Berdasarkan uji statistik *Chi-square* didapatkan hasil penelitian nilai *p-value* sebesar $0,131 > 0,05$ yang berarti H_0 di terima atau tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia pada mahasiswa S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Diharapkan kepada mahasiswa dapat menjaga kualitas tidur serta dapat mengatur waktu dengan baik dan tetap mempertahankan kebiasaan untuk mencegah terjadinya anemia.

Kata Kunci: kejadian anemia kualitas tidur; mahasiswa

1. Pendahuluan

Mahasiswa adalah suatu status yang dimiliki seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan dapat menghasilkan calon yang cerdas. Mahasiswa juga bisa disebut orang yang belajar atau sedang menempuh pendidikan di suatu lembaga pendidikan tinggi, baik universitas, institut maupun akademik.

Masa remaja merupakan masa perubahan yang cepat yang melibatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif dan psikososial dari semua aspek atau fungsi untuk mencapai kedewasaan Andriani dan Bambang (2014, dalam Siregar, 2019). Proses ini biasanya ditandai dengan perubahan pada fisik dan proses pematangan organ reproduksi pada remaja yaitu menstruasi. Selain itu, secara emosional pun remaja mengalami perubahan dimana emosi remaja sangat sensitive dan peka terhadap segala sesuatunya.

Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah dan kadar hemoglobin (Hb) lebih rendah dari batas normal < 12 g/dl menurut umur dan jenis kelamin. Anemia dapat menimbulkan berbagai gejala klinis seperti lesu, lemah, pusing, wajah pucat, dan mata berkunang-kunang. Faktor anemia disebabkan karena kurangnya zat besi dalam tubuh, kekurangan asam folat, lamanya menstruasi dan kebiasaan sehari-hari (Anis Muhayati dan Diah Ratnawati, 2019).

Anemia merupakan permasalahan terbesar di dunia dalam kesehatan masyarakat, terutama pada wanita usia subur (Indah Ari Astuti, 2017). Anemia saat ini masih menjadi masalah kesehatan dan merupakan jenis malnutrisi yang paling tinggi di dunia. Hal ini ditunjukkan dengan bertambahnya anemia yang masuk dalam daftar Global Burden of Disease dengan jumlah penderita penyakit tersebut, total 1,159 miliar orang di seluruh dunia (sekitar 25 orang dari penduduk dunia). Sekitar 50% dari semua pasien anemia kekurangan zat besi.

Menurut World Health Organization (WHO), kasus anemia mempengaruhi 1,62 miliar orang di seluruh dunia, yang setara dengan 24,8% dari populasi. Anemia masih menjadi masalah kesehatan terutama di negara berkembang dengan jumlah kasus sekitar 30% (Mawo et al., 2019). Prevalensi anemia di Indonesia masih cukup tinggi. Menurut data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja mengalami anemia (Kemenkes, 2021).

Berdasarkan Survei Dinas Kesehatan DIY 2018 terhadap 1.500 remaja putri di lima kabupaten dan kota menemukan bahwa 19,3% remaja putri mengalami anemia atau Hb kurang dari 12 g/dl. Saat

tidur, tubuh memperbaiki sel-sel yang rusak dan jika durasi tidur lebih pendek dari waktu ideal, maka proses bekerjanya kurang optimal dalam proses regenerasi sel-sel tersebut dan menghambat produksi hemoglobin, sehingga jumlah hemoglobin yang dihasilkan menurun (Rosyidah et al, 2022).

Salah satu indikator masalah gizi anemia itu sendiri adalah kadar hemoglobin. Hemoglobin adalah salah satu senyawa sel darah merah, yang tugasnya adalah mengangkut oksigen ke sel-sel tubuh (Mariani dan Kartini, 2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin antara lain menstruasi, asupan makanan, anamnografi dan kualitas tidur (Mawo et al., 2019).

Tidur adalah keadaan dimana tubuh beristirahat serta terjadinya pemulihan bagi organ tubuh yang sangat penting bagi pencapaian kesehatan yang optimal (Mawo et al., 2019). Tidur adalah keadaan restoratif bagi tubuh dan otak dan sangat penting untuk kesehatan yang optimal. Frekuensi aktivitas siswa membuat mudah mengalami gangguan tidur. Menurut National Institutes of Health (NIH) pada tahun 2015, remaja dan dewasa muda termasuk di antara populasi yang berisiko tinggi mengalami gangguan tidur dan tidur siang hari (Mawo et al., 2019).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, yang dapat diukur dari beberapa perspektif yang berbeda, seperti jumlah tidur, hambatan untuk tertidur, waktu bangun, efisiensi tidur, dan kondisi yang mengganggu tidur. Kurang tidur dapat mengganggu kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk mempengaruhi ketidakseimbangan fisiologis dan psikologis (Riska Sutrisno et al., 2017).

Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor usia, lingkungan, status kesehatan, gaya hidup, pola makan dan stres akademik. Aspek yang berhubungan dengan kualitas tidur meliputi durasi tidur, latensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi siang hari dan efisiensi tidur harian (Dhamayanti et al., 2019).

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).

Mawo, et al. (2019) juga melaporkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan kadar hemoglobin pada mahasiswa FK Undana. Persentase mahasiswa dengan kualitas tidur buruk adalah 81,2 % dan 18,8 % dengan kualitas tidur baik. Kemudian didapatkan hasil kadar hemoglobin rendah 60,9 % kadar hemoglobin normal 39,1% (Ariani et al., 2022).

Dari wawancara yang dilakukan pada delapan mahasiswa S1 Kebidanan regular semester 7 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, didapatkan mahasiswa mengeluh dalam sebulan terakhir ini mengalami gangguan tidur seperti merasa gelisah saat ingin tidur dan waktu tidur tidak teratur disebabkan oleh tuntutan tugas dan skripsi yang harus diselesaikan secepatnya serta bergadang sampai larut malam bahkan dini hari karena bermain gadget seperti menonton film ataupun melihat media sosial (Tik-Tok, Instagram, dsb). Akibat kurangnya tidur, mahasiswa mengaku menjadi sulit berkonsentrasi dalam belajar dan sering merasa mengantuk ketika aktivitas di siang hari serta terdapat empat dari delapan mahasiswa mengaku mempunyai riwayat anemia. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta".

2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *Survey Analitik* yaitu penelitian yang menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan ini terjadi lalu dilakukan analisis dinamika korelasi antara faktor resiko dengan faktor efek. Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *Cross Sectional* (potong lintang), pendekatan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel independen dan dependen yang diidentifikasi dalam satu waktu yang bersamaan.

Populasi dalam penelitian adalah suatu tempat atau wilayah yang akan diteliti oleh peneliti. Adapun populasi pada penelitian ini adalah semua Mahasiswa Semester 7 S1 Kebidanan Regular kelas A dan Kelas B di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang berjumlah 87 mahasiswa.

Sampel adalah bagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi dalam penelitian. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Random Sampling* dimana teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata

yang ada dalam populasi itu. Salah satu metode yang digunakan untuk menentukan jumlah sampel adalah menggunakan rumus slovin didapatkan hasil pengambilan sampel sebanyak 72 mahasiswa dari jumlah populasi 87 orang.

Alat dan bahan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai kualitas tidur. PSQI mengkaji 7 dimensi kualitas tidur, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat dan disfungsi di siang hari. Efektivitas kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur dan gangguan tidur siang hari. Instrument yang digunakan untuk mengukur kadar Hb (kejadian anemia) peneliti menggunakan satu set alat check Hb digital yang terdiri dari alat pengukur/check, blood lanset, strip Hb, kapas/alkohol swab). Responden akan melakukan check Hb satu kali setelah melakukan pengisian kuesioner.

Metode pengumpulan data didapatkan dari mahasiswa semester 7 S1 Kebidanan semester 7 Reguler di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Untuk pengambilan data peneliti meminta izin penelitian kepada responden lalu, peneliti memberikan kuesioner dan sebelum mengisi kuesioner peneliti menjelaskan terkait tujuan, manfaat, judul serta kerahasiaan responden. Setelah penjelasan, responden bersedia menjadi subjek penelitian dan telah mengisi kuesioner maka peneliti mengumpulkan kuesioner. Pengelolaan data melalui tahap *Editing, Coding, Skoring, Tabulating*.

Definisi operasional variabel penelitian ini meliputi kualitas tidur dan kejadian anemia. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidurnya, memiliki waktu tidur yang cukup dan bahagia saat terbangun. Kualitas tidur di kaji dalam 7 komponen yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat dan disfungsi di siang hari. Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah dan ukuran sel darah merah atau kadar Hemoglobin kurang dari 12 gr/dl. Skala data pada variabel ini adalah skala data ordinal.

Teknik analisis data yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Dimana analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur dan frekuensi hasil anemia dan analisis bivariat dilakukan untuk dua variabel yang diteliti, yaitu kualitas tidur dan adanya anemia. Penelitian ini menggunakan uji *Chi-square* (X^2) dengan menggunakan table 2 x 2. Uji *Chi-square* adalah untuk membandingkan frekuensi (pengamatan) dengan frekuensi yang diharapkan (harapan). Jika nilai frekuensi yang diamati dan nilai frekuensi yang diharapkan sama (signifikan), maka dikatakan tidak ada perbedaan signifikan. Sebaliknya, jika nilai frekuensi yang diamati dan nilai frekuensi yang diharapkan berbeda, maka perbedaan tersebut disebut signifikan.

3. Hasil dan Pembahasan

Gambaran umum tempat penelitian dilakukan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta karakteristik responden dalam penelitian ini mahasiswa S1 Kebidanan memiliki pola aktivitas yang kurang baik dimana mahasiswa lebih memilih berkumpul bersama teman atau berpergian ke tempat hiburan dibandingkan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga. Selain itu, mahasiswa memiliki kegiatan perkuliahan yang terlalu banyak dan mengkonsumsi obat-obatan yang menyebabkan tidur sehingga menjadikan mahasiswa memiliki pola tidur yang buruk yang dapat mengganggu konsentrasi dalam belajarnya.

3.1. Distribusi Frekuensi Usia Mahasiswa Prodi S1 Kebidanan

Dalam penelitian ini, mayoritas usia mahasiswa S1 Kebidanan semester 7 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta 20-23 tahun. Berikut ini disajikan distribusi frekuensi karakteristik usia pada Mahasiswa S1 Kebidanan Semester 7 Reguler di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia Mahasiswa Prodi S1 Kebidanan Semester 7 Reguler di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Karakteristik (Usia)	Frekuensi (F)	Presentase (%)
20 Tahun	7	9,7
21 Tahun	42	58,3
22 Tahun	21	29,2
23 Tahun	2	2,8
Jumlah	72	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Table 1 diketahui bahwa distribusi frekuensi karakteristik usia dari 72 Mahasiswa S1 Kebidanan Semester 7 Reguler di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, yaitu responden yang berusia 20 tahun sebanyak 7 responden (9,7%), responden yang berusia 21 tahun sebanyak 42 responden (58,3%), responden yang berusia 22 tahun sebanyak 21 responden (29,2%), dan responden yang berusia 23 tahun sebanyak 2 responden (2,8%) dimana rentan usia responden masuk dalam tahap remaja akhir.

3.2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Mahasiswa Prodi S1 Kebidanan

Berikut ini disajikan distribusi frekuensi Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Kebidanan Semester 7 Reguler di Universitas 'Aiyiyah Yogyakarta:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Mahasiswa Prodi S1 Kebidanan Semester 7 Reguler di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Kualitas Tidur	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Baik	7	9,7
Buruk	65	90,3
Jumlah	72	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 2 untuk distribusi frekuensi kualitas tidur didapatkan dari 72 responden paling banyak yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 65 responden (90,3%) dan yang mengalami kualitas tidur yang baik sebanyak 7 responden (9,7%). Berdasarkan karakteristik usia dinamika dewasa muda yaitu 18-25 tahun yang menyatakan bahwa pada usia tersebut (dewasa muda) mempunyai durasi tidur yang baik yaitu 7-8 jam serta pada usia tersebut rentan kualitas tidurnya terganggu (Desi Ratnawati, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 7 responden (9,7%) dan memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 65 responden (90,3%). Hal tersebut menandakan bahwa sebagian besar mahasiswa S1 Kebidanan Universitas 'Aiyiyah Yogyakarta memiliki kualitas tidur yang buruk.

Kualitas tidur adalah fenomena yang sangat kompleks yang mencakup banyak area berbeda, termasuk evaluasi durasi tidur, gangguan tidur, latensi tidur, gangguan tidur siang hari, efisiensi tidur, kualitas tidur, tidur dengan mengkonsumsi obat tidur. Sehingga jika salah satu dari ketujuh area tersebut terganggu, maka akan menyebabkan penurunan kualitas tidur (Rudina, et al. 2022).

3.3. Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia Mahasiswa Prodi S1 Kebidanan

Berikut ini disajikan distribusi frekuensi Kejadian Anemia pada Mahasiswa S1 Kebidanan Semester 7 Reguler di Universitas 'Aiyiyah Yogyakarta:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia Mahasiswa Prodi S1 Kebidanan Semester 7 Reguler di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Kejadian Anemia	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Tidak Anemia	57	79,2
Anemia	15	20,8
Jumlah	72	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 3 untuk distribusi frekuensi kejadian anemia didapatkan dari 72 responden paling banyak tidak mengalami anemia sebanyak 57 responden (79,2%) dan yang mengalami anemia sebanyak 15 responden (20,8%). Hasil penelitian tentang kejadian anemia pada mahasiswa S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta didapatkan dari pemeriksaan dengan menggunakan alat cek Hb digital yang dilakukan oleh peneliti dan satu asisten peneliti. Anemia merupakan keadaan dimana jumlah eritrosit atau kadar Hemoglobin dalam darah kurang dari 12 gr/dl. Kejadian anemia

paling banyak terjadi pada wanita dibandingkan dengan pria, dikarenakan wanita mengalami menstruasi tiap bulannya sehingga banyak kehilangan zat besi (Aida Mulya, 2018). Mahasiswa S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebagian besar tidak mengalami anemia yaitu 57 responden (79,2%) dan yang mengalami anemia 15 responden (20,8%).

Anemia pada remaja putri disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi antara lain perdarahan, kelainan sel darah merah, makanan yang dikonsumsi, usia, jenis kelamin, kondisi bawaan, dan aktivitas fisik sehari-hari (Rosyidah et al., 2022). Anemia dapat menyebabkan penurunan fungsi kekebalan tubuh, mental, fisik, *termoregulasi* dan produktivitas kerja pada orang dewasa. Konsekuensi utama bagi anak-anak dan remaja adalah gangguan kognitif, yang menyebabkan menurunnya prestasi sekolah dan berkurangnya pertumbuhan fisik.

Remaja putri menderita anemia akibat anemia akibat menstruasi, kekurangan zat besi pada beberapa makanan yang dikonsumsinya, penyakit kronis, ketidakseimbangan konsumsi makanan, aktivitas fisik, dan perubahan gaya hidup remaja putri dari yang semula teratur menjadi kurang teratur, misalnya sering telat makan atau kurang tidur (Indah Ari Astuti, 2017).

3.4. Distribusi Frekuensi Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia Mahasiswa S1 Kebidanan Semester 7 Reguler di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Distribusi Frekuensi Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa S1 kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia Mahasiswa S1 Kebidanan Semester 7 Reguler di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Kualitas Tidur	Anemia				Jumlah		OR	p-value
	Tidak Anemia		Anemia		N	%		
	N	%	N	%				
Baik	4	57,1	3	42,9	7	100,0	0,302	0,131
Buruk	53	81,5	12	18,5	65	100,0		
Jumlah	57	79,2	15	20,8	72	100,0		

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan pada Tabel 4 didapatkan kesimpulan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur baik dan tidak mengalami anemia sebanyak 4 responden (57,1%), mahasiswa dengan kualitas tidur baik dan mengalami anemia sebanyak 3 responden (42,9%), mahasiswa dengan kualitas tidur buruk dan tidak mengalami anemia 53 responden (81,5%), dan mahasiswa dengan kualitas tidur buruk dan mengalami anemia sebanyak 12 responden (18,5%).

Berdasarkan hasil analisa statistic menggunakan uji *Chi-Square* nilai *p-values* sebesar 0,131 > 0,05 yang berarti H0 di terima atau tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia pada mahasiswa S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Hal ini sejalan dengan penelitian Indah Ari Astuti (2017) yang menyatakan bahwa p-value yang ada dipenelitiannya yaitu 0,943 yang dapat diartikan tidak ada hubungan pola tidur terhadap kejadian anemia pada remaja putri SMA di Kabupaten Bantul. Selain itu, penelitian ini pun sejalan dengan penelitian Lilian Sarjono (2016) dimana peneliti meneliti terkait perbedaan kadar hemoglobin pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi berdasarkan kualitas tidur, dan dihasilkan tidak terdapat perbedaan kadar hemoglobin pada mahasiswa semester 5 Fakultas Kedokteran Unsrat dengan kualitas tidur yang baik dan yang buruk.

Pada penelitian ini didapatkan responden yang mempunyai kualitas tidur baik dan tidak anemia sebanyak 4 responden (57,1%) 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 konsumsi tablet penambah darah cenderung tidak mengalami anemia, begitu sebaliknya remaja yang tidak mengkonsumsi tablet penambah darah cenderung mengalami anemia. Penelitian ini juga mendapati yang mempunyai kualitas tidur baik dan anemia sebanyak 3 responden (42,9%) disebabkan oleh karena pola makan yang tidak baik, tidak mengkonsumsi tablet penambah darah yang menggantikan zat besi yang hilang bersama keluarnya

darah haid, dan riwayat kesehatan yang terganggu. Berdasarkan penelitian Basith, et al. (2017) faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin remaja putri adalah lama menstruasi, lama siklus menstruasi, tingkat pendidikan orang tua (ibu) dan tingkat pendapatan orang tua (Sari R et al., 2019).

Pada penelitian ini didapatkan responden yang mempunyai kualitas tidur buruk dan tidak anemia sebanyak 53 responden (81,5%) hal ini sejalan dengan penelitian Indah Ari Astuti (2017) dimana tidak menemukan adanya hubungan antara pola tidur dengan kejadian anemia. Berbagai faktor mempengaruhi kualitas tidur, seperti stres dan kecemasan berlebihan, penyakit, kurang olahraga, pola makan yang buruk, alkohol, kafein, konsumsi nikotin, keramaian, perbedaan suhu, perubahan lingkungan, dan efek samping obat. Lingkungan dapat menjadi sumber stres karena beban belajar yang terlalu besar dan sulit, serta kebutuhan untuk menyelesaikan banyak tugas atau pelajaran dalam waktu yang terbatas dapat menimbulkan stres pada mahasiswa.

Selain faktor kesehatan fisik, stres juga menjadi sumber utama sindrom kelelahan. Demikian pula, responden dalam penelitian ini memiliki begitu banyak tugas kuliah yang harus diselesaikan sehingga sering mengalami gangguan tidur yang memengaruhi durasi dan kualitas tidur. Kejadian anemia pada remaja putri dipengaruhi oleh pola tidur dan juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti menstruasi, pola makan, riwayat kesehatan, aktivitas fisik dan makanan (Indah Ari Astuti, 2017).

Pada penelitian ini didapatkan responden yang mempunyai kualitas tidur buruk dan anemia sebanyak 12 responden (18,5%) hal ini sejalan dengan penelitian Sari. R (2019) pada wanita, semakin besar gangguan tidur, semakin besar kemungkinan anemia. Salah satu ciri tidur yang perlu diperhatikan adalah kedalaman tidur. Tidur nyenyak terjadi pada tahap III dan IV *Non Rapid Eye Movement* (NREM). Selama tahap ini, hormon dikeluarkan yang merangsang penyembuhan dan regenerasi sel tubuh, termasuk sel darah. Fase *Non Rapid Eye Movement* (NREM) berlangsung selama 70-100 menit. Oleh karena itu, jika kedalaman tidur tidak tercapai dapat menyebabkan anemia.

Penelitian tentang kebiasaan tidur pada mahasiswa sebagian besar menyatakan bahwa semakin sedikit waktu tidurnya, semakin besar kecenderungan untuk menunda waktu tidur dan rasa mengantuk di siang hari. Faktor yang mempengaruhi pola tidur remaja antara lain pengerjaan tugas kuliah serta menggunakan smartphone yang berlebihan sehingga sampai larut malam dan pubertas yang mempengaruhi peningkatan tidur pada siang hari meskipun tidak ada perubahan waktu tidur malam, dan jadwal kuliah yang memaksa untuk bangun lebih awal (Indah Ari Astuti, 2017).

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa selama pandemi, banyak remaja menunda waktu tidur dan bangun mereka, mereka kebiasaan tidur berubah, dan kualitas tidur mereka menurun 20%–28% karena sekolah ditutup selama pandemi sehingga kebanyakan menghabiskan waktu lebih banyak di depan layar, makan lebih banyak, tidur lebih sedikit, dan aktivitas fisik yang lebih sedikit.

Pada penelitian Fatma Dasedmir, et al (2022) menyatakan bahwa skor skala kualitas tidur rata-rata antara sebelum dan sesudah pandemic Covid-19 signifikan yang artinya kualitas tidur pada remaja menurun sebelum dan sesudah pandemic Covid-19. Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor usia, lingkungan, status kesehatan, gaya hidup, pola makan dan stres akademik yang mana pada penelitian ini tidak diteliti oleh peneliti.

Pada penelitian Alejandro 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 disebabkan karena beberapa faktor diantaranya asupan gizi, vitamin B12, asam folat, dan penghasilan keluarga dimana anak yang lahir di keluarga yang berpenghasilan rendah lebih cenderung mengalami anemia.

Kejadian anemia pada remaja putri selain dipengaruhi oleh pola tidur dan kualitas tidur juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti menstruasi, pola makan, riwayat kesehatan, aktivitas fisik dan makanan. Penelitian ini tidak menemukan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia, sehingga kemungkinan pada mahasiswa yang mengalami anemia disebabkan oleh faktor lain.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan kejadian anemia pada mahasiswa S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Kualitas Tidur pada mahasiswa S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dari 72 responden paling banyak mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 65 responden (90,3%).
- 2) Kejadian Anemia pada mahasiswa S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dari 72 responden mayoritas responden tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 57 responden (79,2%).
- 3) Tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia pada mahasiswa S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nilai $P\text{-value} = 0,131$ (nilai $p < 0,05$).

5. Ucapan terimakasih

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada :

- 1) Warsiti, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- 2) Moh Ali Imron, S.Sos., M.Fis selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- 3) Nidatul Khofiyah, S.Keb., Bd., M.PH selaku Ketua Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- 4) Nuli Nuryanti Zulala, S.ST., M.Keb selaku pembimbing skripsi yang telah banyak meluangkan waktu dalam bimbingan skripsi, memberikan motivasi, dan bersedia memberikan saran yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.
- 5) Sri Ratnaningsih, S.ST., M.Keb selaku penguji yang telah memberikan masukan dan saran guna sebagai perbaikan dalam penyusunan skripsi ini.
- 6) Kedua orang tua saya yang telah memberikan dukungan moril maupun materil, do'a, dan motivasi semangat dalam penyusunan skripsi ini.
- 7) Seluruh keluarga besar saya yang selalu memberikan dukungan, do'a dan motivasi semangat untuk menyelesaikan studi pendidikan ini.
- 8) Kakak saya Mega Rahmawati yang selalu membantu serta memberikan motivasi dan do'a untuk kelancaran penyusunan skripsi ini.
- 9) Teman seperjuangan Rahimatur Rahmah dan Anisa Nurmelinda yang selalu memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
- 10) Teman-teman seangkatan S1 Kebidanan (Angkatan 2019) yang telah menjadi teman seperjuangan selama menempuh pendidikan dibangku kuliah

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Besar harapan peneliti, bahwa penelitian ini dapat memberikan banyak manfaat bagi pembaca sekalian.

Daftar Pustaka

- Ariani, N. L., Sudiwati, N. L. P. E., Panggayuh, A., & Khofifah, K. (2022). Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Kadar Hemoglobin Calon Pendonor Di Utd Pmi Kabupaten Sidoarjo. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(1), 139-147.
- Astuti, I. A. (2017). Hubungan Pola Tidur Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMA di Kabupaten Bantul. Universitas Alma Ata Yogyakarta, 1-18.
- Desi, R. (2019). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir DIV Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Skripsi. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- 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/1780>
- 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>
- Muhayari, A., & Ratnawati, D. (2015). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Anemia. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 4(4), 563-570.

- Rosyidah, R. A., Hartini, W. M., & Dewi, N. P. M. Y. (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.
- Sari, R. F. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dan Status Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Sma Islam 1 Surakarta. Skripsi, 50. <http://repository.itspku.ac.id/48/1/2015030096.pdf>
- Sarjono, L., Pandelaki, K., & Ongkowitz, J. (2016). Perbedaan kadar hemoglobin pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi berdasarkan kualitas tidur. *E-CliniC*, 4(2), 5–8. <https://doi.org/10.35790/ecl.4.2.2016.14480>
- Sutrisno, R., Faisal, F., & Huda, F. (2017). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu saat Tidur. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 3(2), 73–79. <https://doi.org/10.24198/jsk.v3i2.15006>