

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN  
ANEMIA PADAREMAJA PUTRI  
DI SMPN 31 PADANG

KARYA TULIS ILMIAH  
(KTI)



oleh :  
NADYA PERMATA SARI  
2010070130001

PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN FAKULTAS VOKASI  
UNIVERSITASBAITURRAHMAH  
PADANG 2024

**Nadya Permata Sari**

**Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMPN 31 Padang**

xi + 59 halaman + 5 tabel + 2 gambar + 8 lampiran

**ABSTRAK**

Anemia merupakan salah satu dari tiga beban masalah gizi di Indonesia selain malnutrisi dan obesitas. Anemia terjadi akibat kondisi kekurangan mikronutrien zat besi (Fe) yang tidak hanya menjadi masalah bagi Indonesia tetapi juga banyak dialami negara-negara di Asia. Survey awal melalui wawancara pada remaja putri didapatkan banyaknya remaja putri yang kualitas tidurnya buruk dan anemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 31 Padang

Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah penelitian analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Penelitian ini dilakukan di SMPN 31 Padang pada bulan Februari sampai Mei, sampel berjumlah 30 orang remaja putri. Teknik pengambilan sampel adalah teknik proporsional random sampling. Alat ukur penelitian ini menggunakan kuesioner yang diisi oleh responden dan cek Hb digital. Selanjutnya Analisa data dilakukan dengan analisa Univariat dan Bivariat, data diolah menggunakan Uji Chi-Square.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden (90%) kualitas tidur baik yang tidak anemia, kurang dari separuh responden (10%) kualitas tidur baik yang anemia, dan sebagian besar responden (100%) kualitas tidur buruk dengan anemia. Hasil analisis dengan menggunakan uji Chi-Square Test didapatkan p-value  $(0,01) > (0,05)$  maka dengan ini dapat dinyatakan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya terdapat hubungan kualitas tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 31 Padang.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya hubungan kualitas tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 31 Padang. Diharapkan pada remaja putri agar mengurangi tidur terlalu larut malam sehingga bisa menyebabkan konsentrasi belajar terganggu pada pagi hari saat belajar.

**Kata Kunci : Kualitas Tidur, Anemia, Remaja**

**Daftar Baca : (2015-2023)**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian  
Anemia Pada Remaja Putri Di SMPN 31 Padang  
Nama : Nadya Permata Sari  
NPM : 2010070130001

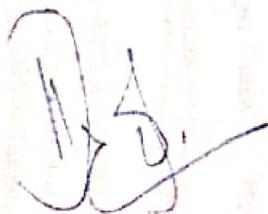
Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini telah diperiksa, dan disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi D III Kebidanan Fakultas Vokasi Universitas Baiturrahmah.

Padang, 9 Juli 2024

Ketua Program Studi

Mengetahui,

Pembimbing



(Hendri Devita, SKM, M.Biomed)



(Ns. Zulfias Riaty, S.Kep, M.Kes)

## PERNYATAAN PENGESAHAN

Judul Karya Tulis ilmiah : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Anemia  
Pada Remaja Putri Di SMPN 31 Padang

Nama : Nadya Permata Sari

NPM : 2010070130001

Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini telah diperiksa, disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah (KTI) Program Studi D III Kebidanan Fakultas Vokasi Universitas Baiturrahmah dan dinyatakan lulus pada tanggal 19 Juli 2024.

Mengetahui,

Ketua Program Studi



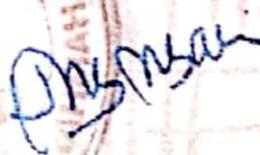
(Hendri Devita, SKM, M.Biomed)

Pembimbing



(Ns. Zulfrias Riaty, S.Kep, M.Kes)

Dekan Fakultas Vokasi



(Oktavia Puspita Sari, Dipl.Rad., S.Si., M.Kes)

**TIM PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH (KTI) PROGRAM  
STUDI DAN KEBIDANAN FAKULTAS VOKASI  
UNIVERSITAS BAITURRAHMAN**

Padang, 19 Juli 2024

Moderator



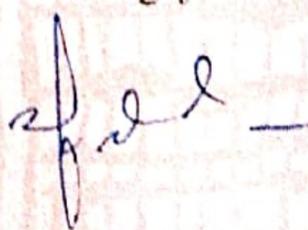
**(Ns. Zulfrias Riady, S.Kep, M.Kes)**

Penguji I



**(Hendri Devita, SKM, M.Biomed)**

Penguji II



**(Afrah Diba Faisal, S. ST, M. Keb)**