

## Hubungan Kebiasaan Pola Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya

### *The Correlation of Habitual Sleep Pattern with the Incidence Anemia in Teenagers at the Pahandut Health Center in Palangka Raya*

Yogie <sup>1\*</sup>

Rizki Muji Lestari <sup>2</sup>

Eva Prilelli Baringbing <sup>3</sup>

Prodi Kesehatan Masyarakat,  
STIKES Eka Harap, Palangka  
Raya, Kalimantan Tengah,  
Indonesia

\*email: [yogiepy@gmail.com](mailto:yogiepy@gmail.com)

#### Abstrak

Saat ini, banyak anak remaja sulit tidur pada malam hari, karena otak remaja secara alami bekerja pada jadwal yang lebih malam. Berkurangnya waktu tidur, berarti pula semakin meningkatkan penggunaan energi yang juga mempengaruhi kapasitas sel darah merah di dalam tubuh sehingga menimbulkan anemia pada remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan pola tidur dengan kejadian anemia pada remaja di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross Sectional Study* dengan sampel penelitian berjumlah 74 responden dan teknik pengambilan sampel penelitian adalah *accidental sampling*. Analisis data menggunakan uji *Chi square*. Hasil uji *Chi square* ( $p\text{ value} = 0,011$  atau  $p < 0,05$ ), yang artinya terdapat hubungan yang signifikan kebiasaan pola tidur dengan kejadian anemia pada remaja di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya. Kesimpulan pada penelitian ini yaitu berkurangnya waktu tidur dapat menyebabkan biosintesis sel-sel tubuh, termasuk biosintesis hemoglobin terganggu sehingga menimbulkan anemia pada remaja. Dengan demikian remaja perlu mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi lebih banyak untuk mencegah terjadinya anemia tersebut. Saran yang diberikan yaitu pemberian informasi yang rutin kepada remaja yang dilakukan oleh Puskesmas mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur untuk mencegah anemia sehingga kesehatan remaja dapat selalu terjaga.

#### Kata Kunci:

Pola tidur  
Anemia  
Remaja

#### Keywords:

Sleep Pattern  
Anemia  
Teenagers

#### Abstract

Nowaday, many teenagers have trouble sleeping at night, because the teenagers brain naturally works on late night schedule. Reduced sleep time also means increasing energy use, affecting the capacity of red blood cells in the body, and causing anemia in teenagers. This study aimed to determine the relationship between sleep pattern habit and the incidence of anemia in teenagers at the Pahandut Health Center in Palangka Raya. This study used a Cross-Sectional Study approach with a research sample of 74 respondents and the research sampling technique was accidental sampling—data analysis using the Chi-square test. Chi-square test results ( $p\text{-value} = 0.011$  or  $p < 0.05$ ), which is a significant relationship between sleep habits and the incidence of anemia in teenagers at the Pahandut Health Center in Palangka Raya. The conclusion in this study is reduced sleep time can cause the biosynthesis of body cells, including hemoglobin biosynthesis disrupted causing anemia in teenagers. Thus teenagers need to eat foods that contain more iron to prevent the occurrence of anemia.



© 2024 The Authors. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.v10i2.7759>

## PENDAHULUAN

Remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak untuk memasuki masa dewasa. Masa remaja sendiri berlangsung antara umur 12 tahun sampai 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria. Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan. Pada masa ini, remaja

sangat memerlukan zat besi yang cukup untuk menghindari berbagai masalah kesehatan, salah satunya anemia. Salah satu alasannya adalah karena anak remaja memproduksi *melatonin*, yaitu hormon yang secara alami membantu tertidur lebih lambat di malam hari daripada yang dilakukan anak-anak atau orang dewasa. Hal ini yang menyebabkan mereka tidur lebih lambat dari biasanya.

Namun nyatanya, banyak anak remaja sulit tidur pada jam tersebut, karena otak mereka secara alami bekerja pada jadwal yang lebih malam. Berkurangnya waktu tidur, berarti pula semakin meningkatkan penggunaan energi. Waktu tidur yang ideal untuk seorang remaja adalah 7 hingga 9 jam dalam sehari. Faktor penyebab masalah gangguan tidur pada remaja lainnya, antara lain, jadwal aktivitas yang padat, sekolah, stress, kadar kafein, gadget, obat – obatan, dan masalah kesehatan mental. Remaja dapat mengalami anemia yang kekurangan zat besi dari makanan yang dikonsumsi, memiliki penyakit yang kronis, asupan gizi yang tidak seimbang, pola hidup dan aktifitas yang tidak teratur seperti terlambat makan atau kurang tidur juga menjadi faktor penyebab anemia.

Menurut *World Health Organization* atau WHO (2011), anemia adalah suatu kondisi di mana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari biasanya. Hemoglobin diperlukan untuk membawa oksigen dan jika Anda memiliki sel darah merah yang terlalu sedikit atau abnormal, atau tidak cukup hemoglobin, akan terjadi penurunan kapasitas darah untuk membawa oksigen ke jaringan tubuh. Hal ini menyebabkan gejala seperti kelelahan, kelemahan, pusing dan sesak napas, antara lain. Konsentrasi hemoglobin optimal yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis bervariasi menurut usia, jenis kelamin, ketinggian tempat tinggal, kebiasaan merokok dan status kehamilan. Penyebab anemia yang paling umum termasuk kekurangan nutrisi, terutama kekurangan zat besi, meskipun kekurangan folat, vitamin B12 dan A juga merupakan penyebab penting; hemoglobinopati; dan penyakit menular, seperti malaria, tuberkulosis, HIV dan infeksi parasit. Anemia adalah masalah kesehatan masyarakat global yang serius yang terutama mempengaruhi anak-anak dan wanita hamil.

WHO memperkirakan bahwa 42% anak kurang dari 5 tahun dan 40% wanita hamil di seluruh dunia menderita anemia. Prevalensi anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi berkisar 40-68% sedangkan pada

remaja laki-laki berkisar dari 12-23%. Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Prevalensi anemia wanita usia 15-24 tahun di Indonesia yaitu 84,6% (Balitbang, 2018). Kemenkes RI (2018), menyebutkan bahwa pemberian TTD pada remaja putri di Indonesia tahun 2018 sebesar 48,52% dan sudah memenuhi target renstra tahun 2018 yaitu 25%. Provinsi dengan persentase tertinggi pemberian TTD pada remaja putri adalah Bali (92,61%) dan persentase terendah Kalimantan Barat (9,62%). Sebanyak tujuh provinsi belum memenuhi target renstra (25%) tahun 2018, yaitu Kalimantan Barat (9,62%), Kalimantan Tengah (12,58%), Kalimantan Timur (17,01%), Sumatera Utara (19,96%), Maluku (22,23%), Sumatera Selatan (23,56%) dan Riau (23,86%).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) salah satu masalah yang dihadapi remaja Indonesia adalah banyak dari mereka yang tidak mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan untuk tetap sehat. Pada tahun 2018, Kementerian Kesehatan melaporkan sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan menderita anemia defisiensi besi. Ini sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi. Survei Kesehatan Rumah Tangga 2012 menemukan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri usia 10-18 tahun adalah 57,1%, dan pada wanita tua usia 19-45 tahun adalah 39,5%. Wanita memiliki risiko lebih tinggi terkena anemia, terutama pada wanita muda.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018), sebanyak 32% atau tiga dari sepuluh remaja Indonesia menderita penyakit anemia. Hal ini dipengaruhi oleh asupan gizi rutin yang tidak optimal serta kurangnya aktivitas fisik. Sebab itu, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan mengangkat tema Remaja Sehat, Bebas Anemia pada peringatan Hari Gizi Nasional (HGN) 2021. Pada tahun 2013 terjadi prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7%, dengan proporsi 20,6% di perkotaan dan 22,8% di pedesaan serta 18,4% laki-laki dan 23,9% perempuan. Berdasarkan kelompok umur,

penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan sebesar 18,4% pada kelompok umur 15-24 Tahun.

Berdasarkan data Profil Kesehatan Kota Palangka Raya tahun 2021 melaporkan bahwa cakupan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) berfokus pada ibu hamil, pada tahun 2020 sebesar 82,97% dan kemudian meningkat pada tahun 2021 sebesar 90,77% (Dinkes Kota Palangka Raya, 2022). Sedangkan data Profil Kesehatan Kota Palangka Raya tahun 2018 dalam (Mawaddah, dkk, 2020) untuk cakupan pemberian Tablet Tambah Darah 3 (TTD) pada remaja putri masih berada pada persentase yang sangat rendah yakni 35,43%.

Pada tahun 2020, Puskesmas Pahandut menjadi salah satu puskesmas yang mempunyai cakupan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) yang rendah, yakni sebesar 31,15% atau hanya 757 remaja dari 2.430 remaja yang menerima pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Sedangkan pada tahun 2019 dan tahun 2021, pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) hanya difokuskan pada ibu hamil, sehingga remaja tidak termasuk ke dalam cakupan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD).

Menurut data dari Puskesmas Pahandut bahwa banyaknya remaja ke Puskesmas pada bulan Oktober 2022 sebanyak 103 remaja, bulan November 2022 sebanyak 115 remaja dan bulan Desember 2022 sebanyak 72 remaja. Dari data tersebut dilihat bahwa kunjungan remaja ke Puskesmas Pahandut mengalami penurunan. Anemia dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, beberapa diantaranya adalah jadwal aktivitas yang padat, sekolah, stress, kadar kafein, gadget, obat – obatan, dan masalah kesehatan mental. Waktu tidur yang ideal untuk seorang remaja adalah 7 hingga 9 jam dalam sehari. Ada beberapa faktor penyebab gangguan tidur pada remaja lainnya, antara lain, jadwal aktivitas yang padat, sekolah, stress, kadar kafein, gadget, obat – obatan, dan masalah kesehatan mental. Remaja dapat mengalami anemia yang kekurangan zat besi dari makanan yang dikonsumsi, memiliki penyakit yang

kronis, asupan gizi yang tidak seimbang, pola hidup dan aktifitas yang tidak teratur seperti terlambat makan atau kurang tidur juga menjadi faktor penyebab anemia. Berkurangnya waktu tidur dapat menyebabkan biosintesis sel-sel tubuh, termasuk biosintesis haemoglobin terganggu. Anak-anak remaja perlu tidur selama 8-10 jam setiap malam. Jadi, bila anak harus sekolah pada jam 6.30 pagi, artinya mereka harus tidur pada jam 10 malam. Dengan demikian perlu diimbangi dengan input makanan yang memadai untuk pembentukan energi kembali, yang digunakan untuk biosintesis dan reparasi sel-sel tubuh yang mengalami kerusakan. Kualitas dan durasi tidur pada remaja dipengaruhi oleh stres dan rasa cemas. Siswa dituntut untuk mendapatkan nilai akademik yang bagus sehingga siswa tersebut mengalami gangguan psikologis.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sulistyowati dan Eva (2022) dengan judul "*Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas Muhammadiyah 2 Palangka Raya*" menunjukkan hasil Dari hasil uji statistik ditemukan tidak ada hubungan yang signifikan antara kejadian anemia pada remaja putri dengan usia (*p-value* 1.000), lama haid (*p-value* 1.000), konsumsi obat cacing (*p-value* 1.000), konsumsi tablet Fe ( nilai *p* 0,314). Dan ada hubungan signifikan antara kejadian anemia pada remaja putri dengan IMT (*p-value* 0,018), LiLa (*p-value* 0,003), perilaku diet (*p-value* 0,025) dan kebiasaan sarapan (*p-value* 0,003).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Indah Ari Astuti (2017) dalam judul penelitian "*Hubungan Pola Tidur Terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMA di Kabupaten Bantul*" berpendapat bahwa durasi tidur dan kualitas tidur tidak berpengaruh pada status anemia yang dimiliki oleh remaja putri. Hal ini dikarenakan pola tidur dan kualitas tidur yang baik dan yang buruk pada remaja putri menunjukkan status anemia yang tidak jauh berbeda.

Sedangkan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Kartika Pibriyanti, dkk (2023) dalam judul penelitian “Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tindakan, Durasi Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren” berpendapat bahwa remaja yang memiliki durasi tidur rendah akan berpengaruh pada kejadian anemia, sedangkan remaja putri dengan durasi tidur yang tinggi, akan cenderung tidak mengalami anemia.

Untuk mencegah terjadinya anemia pada Remaja ini, dapat dilakukan dengan beberapa Program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) adalah salah satu cara yang dapat digunakan sebagai upaya di dalam penanganan anemia. Untuk meningkatkan tingkat keberhasilan program Tablet Tambah Darah (TTD) maka diperlukan adanya pemberian promosi kesehatan dengan menggunakan metode promosi kelompok. Dengan adanya penyuluhan metode ini bertujuan agar anggota kelompok sebagai sasaran dapat mengenal jauh arti dan manfaat pesan kesehatan yang diinformasikan.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti akan melakukan penelitian tentang “Hubungan Kebiasaan Pola Tidur Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya”.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Desain ini digunakan untuk mengetahui Hubungan Kebiasaan Pola Tidur Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja yang berkunjung kepuskesmas pahandut kota palangka raya berjumlah okterber – September 290 orang. Berdasarkan perhitungan dengan rumus Slovin, maka diperoleh besar sampel penelitian menjadi 74 responden. Sampel penelitian dikumpulkan dengan menggunakan teknik *Purposive sampling*.

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner PSQI (*Pittsburgh sleep qyalitry index*) dari penelitian ismi nurhayati (2020) dengan jumlah 9 pertanyaan.

Keterangan Kolom Nilai Skor:

0 = Sangat Baik

1 = Cukup Baik

2 = Agak Buruk

3 = Sangat Buruk

Untuk menentukan skor akhir yang menyimpulkan kualitas tidur keseluruhan:

Jumlah kan semua hasil skor mulai dari komponen I sampai 7 Dengan hasil ukur:

Baik :  $\leq 5$

Buruk :  $> 5$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

**Tabel I.** Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	Jumlah	
		Total	Persentase (%)
1	12-15 Tahun	23	31
2	16-17 Tahun	34	46
3	18 Tahun	17	23
<b>Jumlah</b>		<b>74</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Pahandut, bahwa remaja didominasi usia 16-17 tahun yaitu sebanyak 34 responden (46%), lalu usia 12-15 Tahun sebanyak 23 responden (31%), dan yang paling sedikit usia 18 Tahun sebanyak 17 responden (23%).

**Tabel II.** Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Jumlah	
		Total	Persentase (%)
1	SMP	23	31

2	SMA	35	47
3	Perguruan Tinggi	16	22
<b>Jumlah</b>		<b>74</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Pahandut, bahwa pendidikan remaja didominasi jenjang SMA yaitu sebanyak 35 responden (47%), lalu SMP sebanyak 23 responden (31%), dan yang paling sedikit Perguruan Tinggi sebanyak 16 responden (22%).

**Tabel III.** Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	
		Total	Persentase (%)
1	Laki-laki	19	26
2	Perempuan	55	74
	<b>Jumlah</b>	<b>74</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Pahandut, bahwa Jenis Kelamin remaja didominasi perempuan sebanyak 55 responden (74%), dan sisanya sebanyak 19 responden (26%) adalah laki-laki.

### Analisis Univariat

**Tabel IV.** Tabel Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya

No	Komponen	Jumlah		
		Kriteria	Total	Persentase (%)
1	Kualitas Tidur Subyektif	Sangat Baik (0)	2	3
		Baik (1)	4	5
		Kurang (2)	49	66
		Sangat Kurang (3)	19	26
		<b>Jumlah</b>	<b>74</b>	<b>100</b>
2	Latensi Tidur	Sangat Baik (0)	3	4
		Baik (1)	9	12
		Kurang (2)	50	68
		Sangat kurang (3)	12	16
		<b>Jumlah</b>	<b>74</b>	<b>100</b>
3		Sangat Baik (0)	3	4%

Durasi Tidur	Baik (1)	7	9%
	Kurang (2)	28	38%
	Sangat kurang (3)	36	49
<b>Jumlah</b>		<b>74</b>	<b>100</b>
Efisiensi Tidur	Sangat Baik (0)	3	4
	Baik (1)	8	11
	Kurang (2)	34	46
	Sangat kurang (3)	29	39
<b>Jumlah</b>		<b>74</b>	<b>100</b>
Gangguan Tidur	Tidak Gangguan (0)	7	9
	Gangguan ringan (1)	20	27
	Gangguan sedang (2)	47	64
	Gangguan berat (3)	0	0
	<b>Jumlah</b>	<b>74</b>	<b>100</b>
Penggunaan Obat	Tidak pernah (0)	62	84
	1x Seminggu (1)	7	9
	2x Seminggu (2)	5	7
	>3x Seminggu (3)	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>74</b>	<b>100</b>	
Disfungsi di siang hari	Tidak Ada (0)	59	80
	Disfungsi ringan (1)	14	19
	Disfungsi sedang (2)	1	1
	Disfungsi berat (3)	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>74</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui distribusi frekuensi Pola Tidur dari jumlah responden yang terkumpul 74 responden. Pada komponen Kualitas Tidur Subyektif terbanyak dengan kriteria Kurang sebanyak 49 responden (66%), komponen Latensi Tidur terbanyak dengan kriteria Kurang sebanyak 50 responden (68%), komponen Durasi Tidur terbanyak dengan kriteria Sangat Kurang sebanyak 36 responden (49%), komponen Efisiensi Tidur terbanyak dengan kriteria Kurang sebanyak 34 responden (46%), komponen Gangguan Tidur terbanyak dengan kriteria Gangguan Sedang sebanyak 47 responden (64%), komponen Penggunaan Obat terbanyak dengan kriteria Tidak Pernah sebanyak 62 responden (84%), dan komponen Disfungsi di siang hari terbanyak dengan kriteria Tidak Ada sebanyak 59 responden (80%).

**Tabel V.** Distribusi Rata-rata Pola Tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya

No.	Pola Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	5	7
2	Buruk	69	93
<b>Total</b>		<b>36</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui rata-rata pola tidur remaja wilayah kerja Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya didominasi Buruk sebanyak 69 responden (93%) dan sisanya Baik sebanyak 5 responden (7%).

**Tabel VI.** Kejadian Anemia

No	Status Anemia	Jumlah	
		Frekuensi	Persentase (%)
1	Anemia (HB < 12 gr)	18	24
2	Tidak Anemia (HB ≥ 12 gr)	56	76
<b>Total</b>		<b>74</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Pahandut, bahwa Status Anemia remaja didominasi tidak Anemia sebanyak 56 responden (76%), dan yang lainnya sebanyak 18 responden (24%) mengalami Anemia.

**Tabel VII.** Uji Chi-Square

Pola Tidur	Kejadian Anemia				Total	Exact Sig. (1-sided)
	Anemia		Persentase (%)			
	f	%	f	%		
Baik	1	20	4	80	5	100
Buruk	55	79,8	14	20,2	69	100
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>75,7</b>	<b>18</b>	<b>24,3</b>	<b>74</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas dari 74 responden menunjukkan bahwa responden dengan pola tidur baik sebanyak 5 responden, dari responden yang anemia sebanyak 1 responden (20%), dan responden yang tidak anemia sebanyak 4 responden (80%). Dari responden dengan

pola tidur buruk sebanyak 69 responden, dari responden yang anemia sebanyak 55 responden (79,8%), dan responden yang tidak anemia sebanyak 14 responden (20,2%).

Berdasarkan hasil analisis uji statistik *chi square* diperoleh nilai *p value* = 0,011 < 0,05 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan pola tidur dengan kejadian anemia pada remaja di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya.

## PEMBAHASAN

### Kebiasaan pola Tidur Pada Remaja di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya menunjukkan Kualitas Tidur Subyektif terbanyak dengan kriteria Kurang sebanyak 49 responden (66%), komponen Latensi Tidur terbanyak dengan kriteria Kurang sebanyak 50 responden (68%), komponen Durasi Tidur terbanyak dengan kriteria Sangat Kurang sebanyak 36 responden (49%), komponen Efisiensi Tidur terbanyak dengan kriteria Kurang sebanyak 34 responden (46%), komponen Gangguan Tidur terbanyak dengan kriteria Gangguan Sedang sebanyak 47 responden (64%), komponen Penggunaan Obat terbanyak dengan kriteria Tidak Pernah sebanyak 62 responden (84%), dan komponen Disfungsi di siang hari terbanyak dengan kriteria Tidak Ada sebanyak 59 responden (80%).

Adapun rata-rata pola tidur remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya adalah didominasi Buruk sebanyak 69 responden (93%) sisanya Baik sebanyak 5 responden (7%). Maka secara umum kebiasaan pola tidur pada remaja di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya adalah didominasi Cukup Buruk.

Tidur adalah aktivitas yang dibutuhkan agar dapat berfungsi normal. kekurangan tidur yang kronis meningkatkan kadar hormon stres kortisol yang dapat merusak atau mengganggu sel-sel otak yang dibutuhkan untuk pembelajaran dan ingatan. selain itu sel-sel otak

baru dapat gagal berkembang atau dapat juga tumbuh secara abnormal. mungkin sebagai dampak dari kerusakan seperti itu, bahkan sekedar tidak mampu tidur satu malam, fleksibilitas mental, atensi dan kreativitas seseorang juga akan mengalami gangguan. setelah beberapa hari berada dalam keadaan terjaga terus menerus, biasanya seseorang akan mulai mengalami halusinasi dan delusi (Sagala, 2013).

Keadaan pola tidur pada remaja di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya disebabkan karena faktor yang mempengaruhi pola tidur antara lain penyakit, lingkungan, motivasi, stress dan kecemasan, obat-obatan dan alkohol, dan merokok.

Berdasarkan data dari Puskesmas Pahandut bahwa banyaknya remaja ke Puskesmas pada bulan Oktober 2022 sebanyak 103 remaja, bulan November 2022 sebanyak 115 remaja dan bulan Desember 2022 sebanyak 72 remaja. Dari data tersebut dilihat bahwa kunjungan remaja ke Puskesmas Pahandut mengalami penurunan. Anemia dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, beberapa diantaranya adalah jadwal aktivitas yang padat, sekolah, stress, kadar kafein, gadget, obat – obatan, dan masalah kesehatan mental. Waktu tidur yang ideal untuk seorang remaja adalah 7 hingga 9 jam dalam sehari. Ada beberapa faktor penyebab gangguan tidur pada remaja lainnya, antara lain, jadwal aktivitas yang padat, sekolah, stress, kadar kafein, gadget, obat – obatan, dan masalah kesehatan mental.

Menurut (Wavy, 2008), tidur dapat dipengaruhi oleh bagaimana seseorang tersebut mempersiapkan pola tidur pada saat malam hari, seperti kedalaman tidur, kemampuan untuk tidur tanpa menggunakan bantuan medis seperti obat-obatan, dll. Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang dipagi hari dan tidak mengeluh mengantuk. Dengan kata lain, memiliki kualitas tidur yang baik dapat mempengaruhi dan sangat penting untuk hidup sehat bagi semua orang.

Berdasarkan Analisis, Maka diperoleh bahwa ada kesenjangan Kualitas tidur yang kurang baik akan

mengganggu siklus tidur-bangun tubuh, hal ini dapat mengganggu sistem kerja otak dan akan menimbulkan berbagai gangguan kesehatan. Remaja rentan mengalami kualitas tidur buruk akibat aktivitas yang padat dan tuntutan tugas sekolah dan kuliah serta kehidupan sosial. Manajemen waktu pada remaja sangat dibutuhkan agar dapat menjadwalkan waktunya dengan baik sehingga tidak mengganggu kualitas tidur yang akan membuat kurang produktif.

### **Kejadian Anemia Pada Remaja di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya**

Berdasarkan karakteristik responden Puskesmas Pahandut, bahwa Status Anemia remaja didominasi tidak Anemia sebanyak 56 responden (76%), dan yang lainnya sebanyak 18 responden (24%) mengalami Anemia. Berdasarkan distribusi frekuensi Kejadian Anemia remaja didominasi Anemia Ringan sebanyak 28 responden (38%), kemudian Anemia Sedang sebanyak 17 responden (23%), Anemia Berat sebanyak 16 responden (22%), dan paling sedikit sebanyak 13 responden (18%) tidak mengalami Anemia.

Anemia atau kekurangan sel darah merah yaitu suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin (protein yang membawa oksigen) dalam sel darah merah berada di bawah normal. Sel darah merah itu sendiri mengandung hemoglobin yang berperan untuk mengangkut oksigen dari paru-paru dan mengantarkan ke seluruh bagian tubuh (Hasdianah & Sentot Imam Suprpto, 2016).

Dampak Anemia dapat menyebabkan berkurangnya daya konsentrasi dalam kegiatan sehari-hari. Hal ini di sebabkan oleh jumlah hemoglobin dalam sel darah merah di bawah kadar normal, hemoglobin ini berfungsi untuk mengangkut oksidan dari paru-paru menuju ke jaringan-jaringan tubuh dan juga termasuk otak. Dampak ini juga sangat di pengaruhi oleh tingkatan konsentrasi otak dan kecepatan fungsi otak untuk menangkap dan menyimpan ilmu yang di pelajari selama jam pelajaran.

Hasil penelitian Kaimudin (2017) di Kendari menemukan status gizi ( $p=0,004$ ) berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Kebiasaan makan  $=0,041$ , asupan vitamin A  $= 0,048$  Asupan vitamin C ( $p=0,025$ ) berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Determinan kejadian anemia pada remaja putri meliputi status gizi ((IMT/BMI), Pola makan, konsumsi tablet tambah darah (TTD) dan pengetahuan remaja tentang anemia.

Berdasarkan Analisis, maka ditemukan bahwa adanya kesenjangan, Remaja laki-laki maupun perempuan dalam masa pertumbuhan membutuhkan energi, protein dan zat-zat gizi lainnya yang lebih banyak dibanding dengan ke-lompok umur lain. Pematangan seksual pada remaja menyebabkan kebutuhan zat besi meningkat. Kebutuhan zat besi remaja perempuan lebih tinggi dibanding remaja laki-laki, karena dibutuhkan untuk meng-ganti zat besi yang hilang pada saat menstruasi. Anemia dapat menyebabkan lekas lelah, konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar rendah dan dapat menurunkan produktivitas kerja.

### **Hubungan Kebiasaan Pola Tidur Dengan Kejadian Anemia di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya**

Berdasarkan analisis data menunjukkan bahwa responden dengan pola tidur baik sebanyak 5 responden, dari responden yang anemia sebanyak 1 responden (1,4%), dan responden yang tidak anemia sebanyak 4 responden (5,4%). Dari responden dengan pola tidur buruk sebanyak 69 responden, dari responden yang anemia sebanyak 55 responden (74,4%), dan responden yang tidak anemia sebanyak 14 responden (18,9%). Berdasarkan hasil analisis uji *statistic chi square* diperoleh nilai  $p\text{ value} = 0,011 < 0,05$  yang artinya ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan pola tidur dengan kejadian anemia pada remaja di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya.

Berkurangnya waktu tidur dapat menyebabkan biosintesis sel-sel tubuh, termasuk biosintesis haemoglobin terganggu. Berkurangnya waktu tidur,

berarti pula semakin meningkatkan penggunaan energi. Dengan demikian perlu diimbangi dengan input makanan yang memadai untuk pembentukan energi kembali, yang digunakan untuk biosintesis dan reparasi sel-sel tubuh yang mengalami kerusakan (Ratih, 2014).

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Kartika Pibriyanti, dkk (2023) dalam judul penelitian “*Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tindakan, Durasi Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren*” berpendapat bahwa remaja yang memiliki durasi tidur rendah akan berpengaruh pada kejadian anemia, sedangkan remaja putri dengan durasi tidur yang tinggi, akan cenderung tidak mengalami anemia.

Berdasarkan analisis, maka diperoleh bahwa tidak ada kesenjangan dalam penelitian ini antara fakta dan teori, dimana pola tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia pada remaja. Pola tidur yang buruk pada remaja akan menyebabkan biosintesis hemoglobin terganggu. Pola tidur yang buruk memerlukan pengeluaran energi yang banyak pula, hal ini yang menyebabkan remaja dengan pola tidur yang buruk terkena anemia sehingga remaja perlu mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi lebih banyak untuk mencegah terjadinya anemia tersebut.

### **KESIMPULAN**

Kesimpulan Penelitian ini adalah: (1) Adapun dari 74 responden dengan karakteristik seperti kategori umur 16-17 Tahun lebih banyak yaitu sebanyak 34 (46%), kategori jenis kelamin lebih didominasi perempuan yaitu sebanyak 55 (74%), kategori tingkat pendidikan paling banyak yaitu SMA yaitu sebanyak 35 (47%), serta kategori status anemia paling banyak adalah tidak anemia sebanyak 56 (76%); (2) Pada komponen kualitas tidur subyektif terbanyak dengan kriteria kurang sebanyak 49 responden (66%), komponen latensi tidur terbanyak dengan kriteria kurang sebanyak 50 responden (68%), komponen durasi tidur terbanyak dengan kriteria sangat kurang sebanyak 36 responden (49%), komponen efisiensi tidur terbanyak dengan

kriteria kurang sebanyak 34 responden (46%), komponen gangguan tidur terbanyak dengan kriteria gangguan sedang sebanyak 47 responden (64%), komponen penggunaan obat terbanyak dengan kriteria tidak pernah sebanyak 62 responden (84%), dan komponen disfungsi di siang hari terbanyak dengan kriteria tidak ada sebanyak 59 responden (80%); (3) Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan pola tidur dengan kejadian anemia pada remaja di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya didapatkan analisis uji statistic diperoleh nilai  $Exact Sig = 0,011 < 0,05$ .

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas limpahan berkat dan rahmat-Nya kepada peneliti. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada; STIKES Eka Harap Palangka Raya; Ketua STIKES Eka Harap Palangka Raya; Ketua Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat STIKES Eka Harap Palangka Raya; Ketua Penguji Sidang Skripsi dan Anggota Tim Penguji; Dosen Pembimbing I dan II; Kepala Puskesmas Pahandut beserta jajarannya; kedua Orang tua peneliti; teman-teman satu angkatan; dan tidak lupa kepada diri peneliti sendiri.

## REFERENSI

- Astuti, I. A. 2017. *Hubungan Pola Tidur Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMA di Kabupaten Bantul*. Universitas Alma Ata Yogyakarta, 1–18.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018)*, Badan Litbang Kesehatan. Jakarta.
- Kemenkes RI. 2018. *Program Pencegahan & Penanggulangan Anemia pada Rematri dan WUS*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Maharani Ratih. 2014. *Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Sinektik Terhadap Hasil Belajar Siswa*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mawaddah, S., & Noorjanah, M. 2020. Efektifitas pemberian tablet Fe dan jus pisang ambon dengan tablet Fe terhadap kadar hemoglobin. *Jurnal Forum Kesehatan*, 10 (1), 3642.
- <http://ejournal.poltekkespalangkaraya.ac.id/jfk/article/view/144>.
- Nur la Kaimudin, dkk. 2017. *Skriningdan Determinan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMA NEGERI 3 Kendari Tahun 2017*.
- Pibriyanti, K. 2023. Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tindakan, Durasi Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren. *Jurnal Kesehatan Global*: 6(1), 18-26.
- Pibriyanti, K. 2023. Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tindakan, Durasi Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren. *Jurnal Kesehatan Global*: 6(1), 18-26.
- Sagala, Syaiful. 2013. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Suprpto, Imam Sentot & Hasdianah HR. 2016. *Patologi & Patofisiologi Penyakit*. Jakarta: Nuha Medika.
- Wavy. 2008. *The Relationship Between Time Management, Perceived Stress, Sleep Quality And Academic Performance Among University*.
- World Health Organization. *The global prevalence of anaemia in 2011*. Geneva World Heal Organ. 2015;1–48.