

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TANJUNGPINANG
JURUSAN KEBIDANAN

Skripsi, Mei 2025

Meli Irena

Hubungan Kualitas Tidur, Pola Menstruasi dan Asupan Zat Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Belalau Lampung Barat

xvi + 64 halaman, 10 tabel, 2 gambar, 5 lampiran

ABSTRAK

Remaja dengan masalah anemia merupakan salah satu masalah utama kesehatan masyarakat. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan remaja mengalami anemia seperti kualitas tidur, pola menstruasi dan asupan zat gizi. Namun, berdasarkan data Dinkes pada tahun 2022 di Lampung Barat bahwa kebanyakan remaja putri sekitar 53% mengalami anemia.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kualitas tidur, pola menstruasi dan asupan zat gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Belalau Lampung Barat.

Metode penelitian yang digunakan adalah total sampling dengan desain *cross-sectional*. Responden penelitian berjumlah 85 remaja putri. Pengambilan data dilakukan menggunakan alat digital, kuesioner PSQI, kuesioner menstruasi dan formulir *food recall* 24 jam. Analisis univariat dilakukan menggunakan kuesioner dan analisis bivariat dilakukan menggunakan *chi-square*.

Hasil menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur ($p=0,301$), pola menstruasi ($0,222$), dan asupan zat gizi ($6,716$) dengan anemia.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terbukti tidak signifikan hubungan kualitas tidur, pola menstruasi dan asupan zat gizi dengan anemia. Saran dari hasil penelitian ini responden dapat diperbanyak lagi dan pengumpulan data dapat diperkuat lagi seperti wawancara mendalam atau pemeriksaan laboratorium yang lebih detail, guna memperoleh data yang lebih akurat terkait kadar hemoglobin, asupan makanan harian, dan kualitas tidur.

Kata kunci : Anemia, Asupan Zat Gizi, Kualitas Tidur, Pola Menstruasi, Remaja
Daftar bacaan : 26 (2017-2024)

**HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNGKARANG DEPARTMENT OF
MIDWIFERY**

Thesis, 2025

Meli Irana

*The Relationship Between Sleep Quality, Menstrual Patterns, and Nutrient Intake
with the Incidence of Anemia Among Female Adolescents at SMA Negeri 1
Belalau, West Lampung Regency*

xvi + 64 pages, 10 tables, 2 figures, 5 appendices

ABSTRACT

Adolescents with anemia are one of the major public health problems. There are several factors that can cause adolescents to experience anemia such as sleep quality, menstrual patterns and nutrient intake. However, based on data from the Health Office in 2022 in West Lampung that most adolescent girls around 53% experienced anemia.

The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between sleep quality, menstrual patterns and nutrient intake with the incidence of anemia in adolescent girls at SMA Negeri 1 Belalau West Lampung.

The research method used was total sampling with a cross-sectional design. The study respondents amounted to 85 adolescent girls. Data were collected using digital devices, PSQI questionnaire, menstrual questionnaire and 24-hour food recall form. Relationship analysis was performed using chi-square.

The results showed no significant relationship between sleep quality ($p = 0.301$), menstrual pattern (0.222), and nutrient intake (6.716) with anemia.

The conclusion of this study is that there is no significant relationship between sleep quality, menstrual pattern and nutrient intake with anemia. Suggestions from the results of this study can be more respondents and data collection can be strengthened again such as in-depth interviews or more detailed laboratory examinations, in order to obtain more accurate data related to hemoglobin levels, daily food intake, and sleep quality.

Keywords : Anemia, Nutrient Intake, Sleep Quality, Menstrual Pattern,
Adolescent

Reading list : 26 (2017-2024)