



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN LAMA MENSTRUASI, ASUPAN ZAT BESI, DAN DURASI
TIDUR DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI
ASRAMA UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2024**

Oleh :

SHANIA QOTIMA

No. Bp. 2211226009

PEMBIMBING 1 : Dr. Syahrial, SKM, M.Biomed

PEMBIMBING 2 : Ice Yolanda Puri, S.SiT, M.Kes, Ph.D

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana Gizi**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG, 2024**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, April 2024

SHANIA QOTIMA, No.BP. 2211226009

**HUBUNGAN LAMA MENSTRUASI, ASUPAN ZAT BESI, DAN DURASI
TIDUR DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI
ASRAMA UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2024**

xi + 61 halaman, 16 tabel, 2 gambar, 10 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Kadar hemoglobin yang rendah salah satu penyebab terjadinya anemia, yang disebabkan pengaruh beberapa faktor penyebabnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan lama menstruasi, asupan zat besi, dan durasi tidur dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di Asrama Universitas Andalas tahun 2024.

Metode

Metode ini menggunakan observasional dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Asrama Putri Universitas Andalas dari bulan September 2023-Maret 2024. Sampel berjumlah 90 responden menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data berupa pengisian kuesioner pada lama menstruasi, durasi tidur, pada asupan zat besi menggunakan kuesioner SQ-FFQ, serta pengambilan data hemoglobin dengan alat *EasyTouch GCHb*. Data dianalisis dengan uji *Chi-Square*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan terdapat sebesar 66,7% responden mengalami kadar hemoglobin tidak normal, 67,8% responden mengalami lama menstruasi tidak normal, 65,6% responden mengalami asupan zat besi yang kurang, 71,1% durasi tidur responden baik 7-9 jam perhari. Terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan kadar hemoglobin ($p\ value = 0,002$) dan terdapat hubungan antara asupan zat besi dengan kadar hemoglobin ($p\ value = 0,000$) namun tidak terdapat hubungan antara tidak terdapat hubungan antara durasi tidur dengan kadar hemoglobin ($p\ value = 0,742$).

Kesimpulan

Lama menstruasi dan asupan zat besi berhubungan dengan kadar hemoglobin dan pada durasi tidur tidak terdapat hubungan dengan kadar hemoglobin. Diharapkan kepada pihak kampus dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk memperhatikan terkait kadar hemoglobin pada remaja putri di Asrama Universitas Andalas.

Daftar Pustaka : 60 (2007-2023)

Kata Kunci : kadar hemoglobin, lama menstruasi, asupan zat besi, durasi tidur.

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, April 2024
SHANIA QOTIMA, No. BP. 2211226009**

**THE RELATIONSHIP OF MENSTRUATION LENGTH, IRON INTAKE,
AND SLEEP DURATION WITH HEMOGLOBIN LEVELS IN
ADOLESCENT GIRLS IN THE ANDALAS UNIVERSITY DORMITORY,
2024**

xi + 61 pages, 16 tables, 2 figures, 10 appendices

ABSTRACT

Research purposes

Low hemoglobin levels are one of the causes of anemia, which is caused by the influence of several causal factors. The aim of this study was to determine the relationship between menstrual duration, iron intake and sleep duration with hemoglobin levels in adolescent girls in the Andalas University Dormitory in 2024.

Method

This method uses observational with a cross sectional design . The research was carried out at the Andalas University Girls Dormitory from September 2023-March 2024. The sample consisted of 90 respondents using a simple random sampling technique . Data collection consisted of filling out questionnaires on menstrual length, sleep duration, iron intake using the SQ-FFQ questionnaire, as well as collecting hemoglobin data using the EasyTouch GCHb tool. Data were analyzed using the Chi-Square test.

Results

The results showed that 66.7% of respondents experienced abnormal hemoglobin levels, 67.8% of respondents experienced abnormally long menstruation, 65.6% of respondents experienced insufficient iron intake, 71.1% of respondents had good sleep duration 7-9 hours per day. There is a relationship between menstrual duration and hemoglobin levels (p value = 0.002) and there is a relationship between iron intake and hemoglobin levels (p value = 0.000) but there is no relationship between sleep duration and hemoglobin levels (p value = 0.742).

Conclusion

Length of menstruation and iron intake were related to hemoglobin levels and sleep duration was not related to hemoglobin levels. It is hoped that the campus can work together with health workers to pay attention to hemoglobin levels in adolescent girls in the Andalas University Dormitory.

Bibliography : 60 (2007-2023)

Keywords : hemoglobin levels, duration of menstruation, iron intake, sleep duration.