

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN STATUS GIZI DENGAN
KEJADIAN ANEMIA PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI
KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS ANDALAS**



Diajukan ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai Pemenuhan Salah Satu
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

Oleh:

FITRI LAILATUL RAHMI

NIM: 22103321001

Pembimbing:

1. Dr. dr.Hudila Rifa Karmia, SpOG(K)FM
2. Uliy Iffah, S.ST., M.Keb

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY, NUTRITIONAL STATUS, AND THE INCIDENCE OF ANEMIA IN UNDERGRADUATE MIDWIFERY STUDENTS AT ANDALAS UNIVERSITY

By:

**Fitri Lailatul Rahmi, Hudila Rifa Karmia, Uliy Iffah, Afriwardi, Aldina
Ayunda Insani**

Anemia is a condition characterized by a lower-than-normal number of red blood cells. According to the 2018 Indonesian Basic Health Research (Riskesdas), the prevalence of anemia among individuals aged 15–24 years was 32%. Various factors influence hemoglobin levels, including sleep quality and nutritional status. This study aimed to determine the relationship between sleep quality, nutritional status, and the incidence of anemia among undergraduate students of the Midwifery Study Program at Andalas University.

This study employed an analytical observational design with a cross-sectional approach. The study samples were selected using proportional random sampling. A total of 83 undergraduate students from the Midwifery Study Program at Andalas University, enrolled in the 2022, 2023, 2024, and 2025 cohorts, participated in this study. Sleep quality data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Nutritional status was determined based on Body Mass Index (BMI), calculated from height measurements obtained using a microtoise and body weight measured with a digital scale. Anemia status was assessed by measuring hemoglobin levels using a GCHb device. Data were analyzed using the Chi-square test.

The results showed that 62.7% of respondents had poor sleep quality, 38.6% were underweight, and 51.8% were anemic. The analysis revealed a significant association between sleep quality and the incidence of anemia ($p = 0.012$). A significant association was also found between nutritional status and the incidence of anemia ($p = 0.036$).

In conclusion, there were statistically significant relationships between sleep quality, nutritional status, and the incidence of anemia among undergraduate students of the Midwifery Study Program at Andalas University.

Keywords: Sleep Quality, Nutritional Status, Anemia

ABSTRAK

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA UNIVERSITAS ANDALAS

Oleh

Fitri Lailatul Rahmi, Hudila Rifa Karmia, Uliy Iffah, Afriwardi, Aldina Ayunda Insani

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah lebih rendah dari normal. Kejadian anemia di Indonesia berdasarkan data Riskesdas 2018 didapatkan prevalensi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun yaitu 32%. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin salah satunya kualitas tidur dan status gizi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan status gizi dengan kejadian anemia pada mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Andalas.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *proportional random sampling*. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Andalas angkatan 2022, 2023, 2024, dan 2025 sebanyak 83 orang. Data kualitas tidur diperoleh menggunakan kuesioner PSQI dan data status gizi berdasarkan indeks massa tubuh yang di peroleh dari pengukuran tinggi badan dengan *microtoice* dan penimbangan berat badan dengan timbangan digital serta data anemia diperoleh dari pengukuran kadar *hemoglobin* menggunakan *GCHb*. Analisis data dilakukan dengan uji *Chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 62,7% responden memiliki kualitas tidur terganggu, sebanyak 38,6% responden dengan status gizi kurus, dan sebanyak 51,8% responden mengalami anemia. Hasil analisis hubungan kualitas tidur dengan kejadian anemia diperoleh nilai *p-value* yaitu 0,012. Hasil analisis hubungan status gizi dengan kejadian anemia diperoleh nilai *p-value* yaitu 0,036.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara kualitas tidur dan status gizi dengan kejadian anemia pada mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Andalas.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Status Gizi, Anemia