



FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI USIA 13-14 TAHUN DI ASRAMA PONDOK PESANTREN AL-AMALUL KHAIR KOTA PALEMBANG

FACTORS RELATED TO THE INCIDENT OF ANEMIA IN ADOLESCENT GIRLS AGED 13-14 YEARS AT THE AL-AMALUL KHAIR ISLAMIC BOARDING SCHOOL DORMITORY PALEMBANG CITY

Sely Lestari^{1*}, Ahmad Arif², Merisa Riski³, Andini Zuitasari⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Kebidanan, Universitas Kader Bangsa Palembang

Mahasiswa Program Studi Kebidanan, Universitas Kader Bangsa Palembang

Email : selylestari1516@gmail.com

ABSTRAK

Anemia merupakan suatu keadaan dengan kadar hemoglobin dan eritrosit yang lebih rendah dari normal. Anemia pada remaja putri beresiko lebih tinggi karena menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga muda terkena masalah kesehatan. Anemia yaitu keadaan dimana normalnya laki-laki kadar hemoglobin adalah 13,5 g/dl, sedangkan wanita 12 g/dl. Tujuan Penelitian adalah Diketahui Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Usia 13-14 Tahun di Asrama Pondok Pesantren Al-Amalul Khair Kota Palembang Tahun 2023. Metode penelitian adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. menggunakan teknik *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian berjumlah 118 orang dan jumlah sampel adalah 54 responden. Hasil penelitian analisis univariat Responden Berdasarkan Kejadian Anemia pada remaja putri berjumlah 35 orang (64,8 %), Responden Berdasarkan status gizi berjumlah 30 orang (55,6 %), Responden Berdasarkan lama menstruasi berjumlah 30 orang (55,6 %). Responden Berdasarkan kualitas tidur berjumlah 36 orang (66,7 %). Hasil analisis bivariat adalah hubungan yang signifikan antara status gizi dengan *p value* sebesar $0,001 < 0,05$, lama menstruasi dengan *p value* sebesar 0,001 dan kualitas tidur dengan *p value* sebesar 0,001 terbukti secara statistik. Kesimpulan ada hubungan antara status gizi, lama menstruasi dan kualitas tidur di Asrama Pondok Pesantren Al-Amalul Khair Kota Palembang Tahun 2023. Saran bagi petugas kesehatan Meningkatkan mutu pelayanan kesehatan terutama pelayanan pada *Remaja putri*. Perlunya untuk dilakukan penyuluhan sesering mungkin mengenai pola hidup sehat dan melakukan perubahan sederhana dalam pola makan yang efektif sehingga meningkatkan penyerapan zat besi dengan baik untuk mencegah terjadinya anemia.

Kata Kunci : Anemia, Status Gizi, Lama Menstruasi, Kualitas Tidur

ABSTRACT

Anemia is a condition with hemoglobin and erythrocyte levels that are lower than normal. Anemia in adolescent girls is at higher risk because it causes a person to experience a decrease in endurance so that

young people are exposed to health problems. Anemia is a condition where the normal male hemoglobin cadre is 13.5 g / dl, while women are 12 g / dl. The purpose of the study is to Know the Factors associated with the Incidence of Anemia in Adolescent Girls Aged 13-14 Years in the Dormitory of Al-Amalul Khair Islamic Boarding School Palembang City in 2023. The research method is quantitative research using analytical survey methods with a cross sectional approach. Using purposive sampling techniques. The population in the study amounted to 118 people and the number of samples was 54 respondents. The results of the univariate analysis of respondents based on the incidence of anemia in adolescent girls amounted to 35 people (64.8%), Respondents based on nutritional status amounted to 30 people (55.6%), respondents based on the length of menstruation amounted to 30 people (55.6%). Respondents based on sleep quality amounted to 36 people (66.7%). The results of the bivariate analysis were a significant relationship between nutritional status with a p value of $0.001 < 0.05$, menstrual duration with a p value of 0.001 and sleep quality with a p value of 0.001 statistically proven. Conclusion There is a relationship between nutritional status, duration of menstruation and sleep quality in the Al-Amalul Khair Islamic Boarding School Dormitory in Palembang City in 2023. Advice for health workers Improve the quality of health services, especially services for young women. It is necessary to counsel as often as possible about a healthy lifestyle and make simple changes in an effective diet so as to increase iron absorption properly to prevent anemia.

Keywords : Anemia, nutritional status, length of menstruation, sleep quality

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10 - 18 tahun. Fase remaja merupakan fase yang rentan terhadap resiko kesehatan karena didalam fase remaja, terjadi perkembangan tubuh yang pesat sehingga diperlukan sumber gizi yang cukup. Akan tetapi, kebutuhan gizi yang cukup tersebut sering diabaikan oleh para remaja sehingga akan tampak beberapa masalah kesehatan yang ditimbulkan seperti kejadian anemia pada remaja (Hutama, 2021 dalam Astuti E.R, 2023).

Anemia adalah keadaan dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin (protein pembawa oksigen) berada di bawah normal. Dimana normalnya untuk setiap kelompok umur dan jenis kelamin, pada wanita remaja Hb normal adalah 12-15 g/dl dan pria remaja adalah 13-17 g/dl (Adriani, 2017 dalam Tahji A.T.K, *et al*, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam *Worldwide Prevalence of Anemia* tahun 2015 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di dunia berkisar 40-88% dan di Asia Tenggara 25-40% remaja putri mengalami kejadian anemia tingkat ringan dan berat.

Anemia menyerang tanpa mengenal batas usia dan jenis kelamin. Anemia dapat diderita oleh siapapun tanpa disadari. *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2016 prevalensi anemia di Regional Asia Tenggara, tepatnya terjadi di negara Myanmar dengan persentase 46,0%, Timor Leste 41,02%, Papua Nugini 36,0%, Thailand 31,06%, Indonesia 28,02%, Malaysia 24,04%, Vietnam 23,07%, Singapura 22,0%, Brunei Darussalam 16,06%, dan Filipina 14,09%. Indonesia termasuk Negara kelima di Regional Asia Tenggara. Prevalensi Anemia di Indonesia pada tahun 2014 dengan persentase 26,05% dengan usia 20 -77, tahun 2016 dengan persentase 28,02% rata-rata usia 20-40 tahun peningkatan dari tahun ke tahun, peningkatan dari tahun 2014 sampai 2016 sebesar 1,97% (WHO, 2017).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013) prevalensi anemia di Indonesia sebesar 37,01% dan pada tahun 2018 mengalami peningkatan sebesar 48,09%. Data ini menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia masih tinggi sehingga masih menjadi prioritas utama dalam perbaikan peningkatan gizi masyarakat. Prevalensi anemia paling banyak pada rentang usia 15-24 tahun, kemudian disusul pada usia 25 sampai dengan 34 tahun.

Perempuan mempunyai resiko terbanyak terserang anemia, paling utama pada perempuan muda. (Riskestes, 2018).

Berdasarkan Dinas Kesehatan Sumatera Selatan, yang berusia 15-18 tahun yang mengalami anemia tahun 2014 sebanyak 571 orang, tahun 2015 sebanyak 756 orang, dan tahun 2016 mencapai 892. Anemia pada remaja putri masih merupakan masalah kesehatan masyarakat dikarenakan prevalensinya lebih dari 15%, (Dinkes Provinsi Sumatera Selatan, 2016).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan prevalensi anemia ringan pada tahun 2018 dari 17 kabupaten dan kota berjumlah 22.681 yang tertinggi ada di Kabupaten Muara Enim 4.391 orang. Banyuasin 3.269 orang dan Kota Palembang 1.780 orang. Data prevalensi anemia berat dari 17 Kabupaten berjumlah 1.012 orang, yang tertinggi ada di Kabupaten Banyuasin berjumlah 165 orang, Muara Enim 153 orang, Musi Rawas 124 orang dan Kota Palembang 13 orang. Pada tahun 2019 prevalensi anemia ringan berjumlah 24.404, yang tertinggi Kabupaten Banyuasin berjumlah 4.216 orang, Muara Enim 3.499 orang dan Kota Palembang 2.644 orang. Sedangkan data prevalensi anemia berat 1.078 orang, yang tertinggi Kabupaten Musi Rawas, yaitu 254 orang. Muara Enim 160 orang dan Palembang 145 orang (Profil Dinkes Prov. Sumsel, 2019).

Menurut Aulia (2012) tanda-tanda anemia pada remaja putri adalah: mudah lelah; kulit pucat; sering gemetar; lesu, lemah, letih, lelah dan lunglai (5L); sering pusing dan mata berkunang-kunang; gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah, kulit, dan telapak tangan tampak pucat; serta pada kondisi anemia yang parah (kurang dari 6 gr/dL darah) dapat menyebabkan nyeri.

Gejala umum yang mengarah pada anemia adalah lesu, rewel, nafsu makan menurun, berat badan sulit bertambah, pandangan berkunang-kunang, terlihat pucat pada mukosa (konjungtiva mata, gusi, lidah) dan kulit, serta jaringan di bawah kuku (Wardoyo, 2019).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia seperti meningkatnya kebutuhan zat besi, kurangnya

asupan zat besi, usia, status gizi, lama menstruasi, pola makan, sosial ekonomi, pendidikan dan pengetahuan (Fikawati, 2017).

Selain faktor diatas, salah satu yang menjadi faktor *anemia* yaitu : kualitas tidur karena pada saat tidur, didalam tubuh terjadi perbaikan sel-sel yang rusak dan apabila durasi tidur kurang dari waktu yang ideal maka hal ini akan menyebabkan proses pembaharuan sel-sel tersebut akan berjalan secara tidak maksimal dan akan mengganggu proses pembuatan hemoglobin sehingga jumlah hemoglobin yang diproduksi tidak akan mencukupi kebutuhan tubuh. Hal ini lah yang menyebabkan terjadinya Anemia (Astuti, 2017 dalam Rosyidah, *et al*, 2022).

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif menggunakan metode *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Dimana variabel independen dan variabel dependen dilakukan secara bersamaan (Notoatmodjo, 2018). Penelitian dilakukan di Asrama Pondok Pesantren Al-Amalul Khair Kota Palembang Tahun 2023, dilakukan pada bulan Mei sampai Juli tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri usia 13-14 tahun di Asrama Pondok Pesantren Al-Amalul Khair Kota Palembang pada tahun 2022-2023 dengan jumlah 118 remaja putri. Sampel penelitian berjumlah 54 responden, pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Penggunaan *non probability sampling* ditetapkan karena tidak semua subjek dilokasi penelitian memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih atau tidak terpilih sebagai sampel. Notoadmojo (2018).

Penelitian ini menggunakan Intrusmen kuisioner. Data yang terkumpul dilanjutkan dengan pengolahan data yaitu *editing, coding, processing dan cleaning*. Analisis terdiri dari 2 jenis yaitu analisa univariat menyimpulkan distribusi frekuensi dan analisa bivariat menggunakan analisa *chi-square* dengan tingkat kemaknaan 0,05. Hasil penelitian yang

didapatkan kemudian disajikan dalam bentuk narasi dan tabel.

HASIL

Univariat

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia Remaja Putri

Kejadian Anemia	(f)	(%)
Anemia	35	64,8
Tidak Anemia	19	35,2
Jumlah	54	100

Berdasarkan tabel 1. Disimpulkan bahwa dari 54 responden, remaja putri yang mengalami anemia sebanyak 35 responden (64,8 %),

sedangkan yang tidak anemia sebanyak 19 responden (35,2 %).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Status Gizi

Status Gizi	(f)	(%)
Tidak Normal	30	55,6
Normal	24	44,4
Jumlah	54	100

Berdasarkan tabel 2. Disimpulkan bahwa dari 54 responden, remaja putri yang mengalami status gizi tidak normal sebanyak 30 responden

(55,6 %), sedangkan yang normal sebanyak 24 responden (44,4 %).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Lama Menstruasi

Lama Menstruasi	(f)	(%)
Tidak Normal	30	55,6
Normal	24	44,4
Jumlah	54	100

Berdasarkan tabel 3. Disimpulkan bahwa dari 54 responden, remaja putri yang mengalami lama menstruasi tidak normal sebanyak 30

responden (55,6 %), sedangkan yang normal sebanyak 24 responden (44,4 %).

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	(f)	(%)
Buruk	36	66,7
Baik	18	33,3
Jumlah	54	100

Berdasarkan tabel 4. Disimpulkan bahwa dari 54 responden, remaja putri yang mengalami Kualitas Tidur Buruk sebanyak 36 responden

(66,7 %), sedangkan yang Baik sebanyak 18 responden (33,3 %).

Bivariat

Tabel 5
Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia

Status Gizi	Frekuensi Kejadian Anemia				Total		<i>p value</i>	OR
	Anemia		Tidak Anemia		N	%		
	n	%	N	%				
Tidak Normal	30	100,0	0	0,0	30	100	0,001	
Normal	5	20,8	19	79,2	24	100		
Jumlah	35		19		54	100		

Berdasarkan tabel 5 dapat disimpulkan bahwa, dari 54 responden dengan status gizi tidak normal mengalami kejadian anemia sebanyak 30 responden (100,0 %), dibandingkan dengan status gizi tidak normal yang tidak anemia sebanyak 0 responden (0,0 %). Sedangkan status gizi normal mengalami anemia sebanyak 5 responden (20,8%), dibandingkan

status gizi normal yang tidak anemia sebanyak 19 responden (79,2%). Hasil uji chi square di dapatkan *p value* = 0,001 ($\alpha \leq 0,05$), artinya terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian *anemia* pada siswi Asrama Pondok Pesantren Al-Amalul Khair Palembang.

Tabel 6
Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia

Lama Mestruasi	Frekuensi Kejadian Anemia				Total		<i>p value</i>	OR
	Anemia		Tidak Anemia		N	%		
	n	%	N	%				
Tidak Normal	29	96,7	1	3,3	30	100	0,001	87.000
Normal	6	25,0	18	75,0	24	100		
Jumlah	35		19		54	100		

Berdasarkan tabel 6 dapat disimpulkan bahwa, dari 54 responden dengan lama menstruasi tidak normal mengalami kejadian anemia sebanyak 29 responden (96,7 %), dibandingkan dengan lama menstruasi tidak normal yang tidak anemia sebanyak 1 responden (3,3 %). Sedangkan lama menstruasi normal mengalami kejadian

anemia sebanyak 6 responden (25,0%), dibandingkan lama menstruasi normal yang tidak anemia sebanyak 18 responden (75,0%). Hasil uji chi square didapatkan *p value* = 0,001 ($\alpha \leq 0,05$), artinya terdapat hubungan yang bermakna antara lama menstruasi dengan kejadian *anemia* pada siswi Asrama Pondok Pesantren Al-Amalul Khair Palembang. Odd

ratio yang didapat yaitu 87.000 artinya siswi Lama menstruasi tidak normal 87.000 kali berpeluang mengalami Kejadian Anemia

dibandingkan dengan siswi Lama menstruasi normal.

Tabel 7
Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Anemia

Kualitas Tidur	Frekuensi Kejadian Anemia				Total		p value	OR
	Anemia		Tidak Anemia		N	%		
	n	%	N	%	N	%		
Buruk	35	97,2	1	2,8	36	100	0,001	
Baik	0	0,0	18	100,0	18	100		
Jumlah	35		19		54	100		

Berdasarkan tabel 7 dapat disimpulkan bahwa, dari 54 responden dengan kualitas tidur buruk yang mengalami anemia sebanyak 35 responden (97,2 %), dibandingkan dengan kualitas tidur buruk yang tidak anemia sebanyak 1 responden (2,8 %). Sedangkan kualitas tidur baik yang mengalami anemia sebanyak 0 responden

(0,0%), dibandingkan kualitas tidur baik yang tidak anemia sebanyak 18 responden (100,0%). Hasil uji chi square didapatkan p value = 0,001 ($\alpha \leq 0,05$), artinya terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kejadian *anemia* pada siswi Asrama Pondok Pesantren Al-Amalul Khair Palembang.

PEMBAHASAN

Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi, penyerapan dan pemanfaatan zat gizi atau keadaan fisiologis sebagai akibat dari tersedianya zat gizi dalam tubuh. Remaja putri lebih rentan terkena anemia karena remaja putri biasanya ingin tampil langsing sehingga membatasi asupan makanan selain itu juga remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya. Diperkirakan kehilangan zat besi $\pm 1,3$ mg/hari, sehingga kebutuhan zat besi lebih banyak dari pada pria (Nurlaela, *et al*, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian menurut Indrawatiningsih, *et al*, (2021), Tentang Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja di Desa Sidomakmur Wilayah Puskesmas Gumawang Kabupaten OKU Timur. Didapat hasil,

hubungan antara gizi remaja dengan status anemia diperoleh bahwa ada sebanyak 6 responden (85,7 %) yang mengalami anemia dan 1 responden (14,3 %) yang tidak mengalami anemia dari sejumlah 7 remaja yang memiliki gizi kurang. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,005$, maka dapat disimpulkan bahwa secara statistik pada $\alpha 0,05$ ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan anemia pada remaja putri di Desa Sidomakmur Wilayah Puskesmas Gumawang Kabupaten OKU Timur.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang di lakukan Jannah & Anggraeni, (2021) dalam Nurlaela, *et al*, (2022), Tentang Status Gizi Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Pagelaran Pringsewu. Dari hasil uji chi square menghasilkan nilai p -value (0,000) $< \alpha$ (0,05) yang berarti adanya hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas XI di SMAN 1 Pagelaran Pringsewu.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas, maka peneliti berasumsi bahwa remaja putri masih kurang mengeai upaya agar terhindar dari anemia. Gizi yang kurang menyebabkan sebagian remaja tidak memahami apakah makan sehari-hari yang dikonsumsi sudah memenuhi syarat menu seimbang atau belum, sering melewatkan sarapan pagi karena anemia timbul karena kurangnya asupan makanan yang mengandung zat besi.

Hubungan Lama Mesntruasi Dengan Kejadian Anemia

Menstruasi Lama merupakan salah satu gejala dari perdarahan rahim yang tidak normal atau *abnormal uterine bleeding* (AUB). Pada umumnya, remaja akan mengalami *menarche* pada usia 12 sampai dengan 16 tahun. Pada wanita biasanya pertama kali menglami mentruasi (*menarche*) pada usia 12-16 tahun. siklus menstruasi normal terjadi setiap 21-35 hari, dengan lama menstruasi selama 2-7 hari. Sedangkan penderita *abnormal uterine bleeding* (AUB) akan mengalami menstruasi lebih dari 7 hari dan darah haid yang keluar lebih banyak dari biasanya, sehingga harus mengganti pembalut tiap 2-3 jam sekali (Anwar, 2011 dalam Sari, 2022). Remaja putri dengan lama menstruasi yang tidak normal 10 kali berisiko mengalami anemia dibandingkan remaja putri dengan lama menstruasinya normal (Triana, A. 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian menurut Triana, A. (2023). Tentang Faktor Resiko Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Mas PP Nuruddin. Pada variabel lama menstruasi didapatkan bahwa $p\text{-value } 0,017 < 0,05$ (OR= 10,00 (1,78156,150) terdapat hubungan antara lama menstuarai dengan kejadian anemia pada remaja putri yang artinya remaja putri dengan lama menstruasi yang tidak normal berisiko 10 kali berisiko mengalami anemia dibandingkan remaja putri dengan lama menstruasinya normal.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang di lakukan Qotima, S, *et al.* (2022). Didapat hasil nilai ($p\text{-value}=0,005$), terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 19 Kota Bengkulu.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas, maka peneliti berasumsi bahwa kehilangan banyak darah dan waktunya lebih panjang saat menstruasi dapat menyebabkan anemia karena semakin banyak darah yang keluar maka hal ini dapat menyebabkan semakin kehilangan zat besi diatas rata-rata hal ini berisiko mengalami anemia pada remaja putri.

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Anemia

Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun, kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah dan gelisah . Kualitas tidur dapat dilihat melalui dua aspek, yaitu aspek kualitatif dan aspek kuantitatif. Aspek kuantitatif mencakup lamanya waktu tidur, sedangkan aspek kualitatif adalah aspek subjektif dari kedalaman tidur dan perasaan bugar pada saat terjaga (Rosyidah, *et al*, 2022). Gangguan tidur merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin dalam darah. Gangguan tidur menyebabkan kualitas tidur seseorang menjadi buruk, hal ini merupakan pemicu terjadinya stres oksidatif yang apabila berlangsung lebih dari 12 jam dapat menyebabkan lisisnya eritrosit lebih cepat dari waktunya sehingga menyebabkan kadar hemoglobin menjadi rendah dan berakibat terjadinya anemia (Potter dan Perry, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian menurut Murlina, *et al.* (2023). Didapat hasil nilai $p\text{ value } = 0,012 < \alpha (0,05)$ yang artinya terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia di UPT Puskesmas Kampung Bugis.



Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rosyidah, R. A, *et al.* (2022). Tentang Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia pada mahasiswa prodi D3 TBD semester VI Poltekkes Bhakti Setya Indonesia Yogyakarta, didapat hasil nilai ($p= 0,032$), terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kadar hemoglobin pada remaja. Nilai koefisien (r) kualitas tidur sebesar 0,298 dengan arah hubungan positif (+) yang berarti semakin buruk kualitas tidur akan semakin tidak normal kadar hemoglobin. Diinterpretasikan dengan kekuatan hubungan pada tingkat rendah. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Astuti, (2017). yang menyatakan bahwa durasi tidur dan gangguan tidur berhubungan dengan angka hemoglobin yang rendah. Pada wanita semakin besar gangguan tidur semakin besar pula kemungkinan terkena Anemia.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas, maka peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur yang buruk lebih rentan terkena depresi, tidak fokus dan stres oksidatif yang apabila berlangsung lebih dari 12 jam dapat menyebabkan lisisnya eritrosit lebih cepat dari waktunya sehingga menyebabkan kadar hemoglobin menjadi rendah dan berakibat terjadinya anemia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul Faktot-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Usia 13-14 Tahun di Asrama Pondok Pesantren Al-Amalul Khair Kota Palembang Tahun 2023 yang telah diteliti, dengan jumlah sampel 54 responden maka dapat ditarik kesimpulan bahwa, terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi, lama menstruasi dan kualitas tidur dengan kejadian Anemia pada Remaja Putri Usia

13-14 Tahun di Asrama Pondok Pesantren Al-Amalul Khair Kota Palembang Tahun 2023. Hasil penelitian ini diharapkan petugas/tenaga Kesehatan meningkatkan edukasi mengenai pentingnya untuk melakukan pemeriksaan dan pencegahan mengenai kejadian anemia pada remaja putri dan juga dari hasil penelitian ini di harapkan dapat meningkatkan pengetahuan pada remaja putri sehingga dapat mencegah anemia dengan membudidayakan pola hidup sehat dan melakukan perubahan sederhana dalam pola makan dan pola tidur yang efektif sehingga meningkatkan penyerapan zat besi dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, E.R.(2023). Faktor-Faktor Penyebab Anemia pada Remaja Putri. *Jambura Journal Of Health Science And Research*. Vol. 5 No. 2 (2023).
- Aulia. 2012. Serangan PenyakitPenyakit Khas Wanita Paling Sering Terjadi. Yogyakarta : Buku Biru.
- Dinkes Palembang, (2016).*Profil Dinas Kesehatan Kota Palembang 2016*. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan.
- Fikawati S. Syafik A dan Veratamala, A. (2017). Gizi Anak dan Remaja. *Depok: PT Raja Grafindo Pesada*. Vol. 2, No 3, PP 22-28.
- Indrawatiningsih, Y.,Hamid, ST. A.,Sari, E. P., & Listiono H.(2021).Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21 (1) Februari 2021, 331-337
- Jannah, D., & Anggraeni, S. (2021). Status Gizi Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 1 Pagelaran Pringsewu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 42–47. <https://doi.org/10.52657/jik.v10i1.1320>
- Murlina, M., Hardiningsih, EF, Masyita, G., & Risnawati, R. (2023). HUBUNGAN



- KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI UPT PUSKESMAS KAMPUNG BUGIS. *Humantech : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 2 (5), 840–854. Diambil dari <http://www.journal.ikopin.ac.id/index.php/humantech/article/view/3170>
- Notoatmodjo, (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta
- Potter, Perry. (2015) Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik. Edisi 7. Jakarta: EGC.
- Qotima, S., Suryani, D., & Haya, M. (2022). Hubungan Lama Menstruasi dan Konsumsi Zat Besi dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan. Volume 13, Nomor 2 (juni 2022)*.
- Riskesdas K. (2018) “Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)”, *Jurnal Of Physics A : Mathematical And Theoretical. Vol. 44, No 8, Pp. 1-200*. Doi:10.1088/1751-8113/44/8/085201.
- Rosyidah, R. A., Hartini, W. M., & Dewi, Ni P. M. Y. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswa Prodi D3 Tbd Semester Vi Poltekkes Bhakti Setya Indonesia Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia. Vol 2 No. 2 Juli (2022)*.
- Sari, I.P. (2022). Hubungan Status Gizi, Siklus Menstruasi, dan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Usia 15-16 Tahun di SMA Pembina Palembang tahun 2022.
- Tahji, A. T. K., Firdausi I., & Koroy T. R. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Kecamatan Panyipatan Kabupaten Tanah Laut. *Jurnal Wawasan Kesehatan. Volume 1, Nomor 1, Oktober 2022*.
- Triana, A. (2023). Faktor Resiko Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Mas PP Nuruddin. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran (Termometer) Vol.1, No.1 Januari 2023*.
- Wardoyo., (2019). *Diet Gizi Seimbang*. Yogyakarta: Salam Medika.
- WHO. (2017). Prevalence of Anemia In Women of Reproductive Age Estimates by Country Health Observatory Data Respository. Hal:99