

ABSTRAK

Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis manusia yang polanya diatur oleh irama sirkadian tubuh. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada terjadinya gangguan dalam tubuh salah satunya adalah biosintesis hemoglobin yang berperan dalam produksi sel darah merah. Produksi sel darah merah yang terganggu dapat memicu terjadinya gangguan dalam tubuh seperti anemia. Adapun, penelitian ini bertujuan untuk melihat ada tidaknya hubungan antara pola tidur dengan kejadian anemia. Subjek penelitian yang dilibatkan sebanyak 196 mahasiswi Fakultas Farmasi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Penelitian ini berjenis observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan pada bulan November-Desember 2023 di Ruang Drost Kampus III Universitas Sanata Dharma Yogyakarta dengan metode *random sampling*. Hasil yang diperoleh adalah terdapat mahasiswi yang mengalami anemia dengan kualitas tidur baik sebanyak 1 orang (0,5%), mahasiswi yang mengalami anemia dengan kualitas tidur buruk sebanyak 32 orang (16,3%), mahasiswi yang tidak mengalami anemia dengan kualitas tidur baik sebanyak 12 orang (6,1%), mahasiswi yang tidak mengalami anemia dengan pola tidur buruk sebanyak 151 orang (77,0%). Analisis hasil menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% dan didapatkan nilai *p value* sebesar 0,597 yang disimpulkan tidak ada hubungan signifikan antara antara pola tidur dan kejadian anemia pada mahasiswi Fakultas Farmasi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Kata kunci : Kualitas tidur, Anemia, Mahasiswi.

ABSTRACT

Sleep is one of the physiological needs of humans, and its regulated by the body's circadian rhythm. Poor sleep routine can disturb many body regulation system, one of them is biosynthesis of hemoglobin, which plays a role in the production of red blood cells. Disrupted red blood cell production can trigger disturbances in the body, such as anemia. This research aims to investigate the possible relationship between sleep patterns and the occurrence of anemia. The study involved 203 female students from the Faculty of Pharmacy at Sanata Dharma University in Yogyakarta. This observational analytic research used a cross-sectional approach has been completed in November-December 2023 at the Drost, 3rd Campus of Sanata Dharma University, Yogyakarta, using random sampling methods. The results showed that there was one student (0.5%) with anemia and a good sleep routine, 32 students (16.3%) with anemia and poor sleep routine, 12 students (6.1%) without anemia and a good sleep routine, and 151 students (77.0%) without anemia but with poor sleep routine. The data was analysis by using Chi-Square test with a 95% confidence level. The data shows a p-value is 0.597. We can conclude that there is no significant relationship between sleep patterns and the occurrence of anemia in female students at the Faculty of Pharmacy, Sanata Dharma University, Yogyakarta.

Keywords: Sleep quality, Anemia, Female students.

