

SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN SIKLUS MENSTRUASI
DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 DENPASAR**



Oleh :

IDA AYU GEDE VIRANIA MAHESWARI

NIM. P07124222014

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2026**

SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN SIKLUS MENSTRUASI
DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 DENPASAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan Kebidanan**

**Oleh :
IDA AYU GEDE VIRANIA MAHESWARI
NIM. P07124222014**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

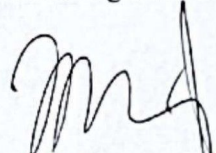
**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN SIKLUS MENSTRUASI
DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 DENPASAR**

Oleh :

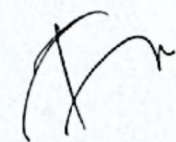
IDA AYU GEDE VIRANIA MAHESWARI
NIM. P07124222014

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:


Bdn. Ni Luh Putu Sri Erawati, S.Si.T., MPH
NIP. 197508252000122002

Pembimbing Pendamping:


Ni Komang Erny Astiti, SKM., M.Keb
NIP. 198305082005012002

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR


Bdn. Ni Ketut Somovani, SST..M.Biomed
NIP. 196904211989032001

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

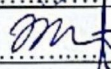
**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN SIKLUS MENSTRUASI
DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 DENPASAR**

Oleh :

IDA AYU GEDE VIRANIA MAHESWARI
NIM. P07124222014

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI : RABU
TANGGAL : 13 MEI 2026**

TIM PENGUJI :

- | | | |
|---|--------------|---|
| 1. <u>Bdn. Ni Made Dwi Purnamayanti, S.Si.T., M.Keb</u> | (Ketua) | () |
| 2. <u>Bdn. Ni Luh Putu Sri Erawati, S.Si.T., MPH</u> | (Sekretaris) | () |
| 3. <u>Listina Ade Widya Ningtyas, S.ST., MPH</u> | (Anggota) | () |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Bdn. Ni Ketut Sontovani, SST., M.Biomed
NIP. 196904211989032001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ida Ayu Gede Virania Maheswari
NIM : P07124222014
Program Studi : Sarjana Terapan
Jurusan : Kebidanan
Tahun Akademik : 2026
Alamat : Jl. Subita, Gg. IV No. 20, Sumerta, Denpasar Timur,
Denpasar, Bali

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Denpasar” adalah benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 8 Mei 2026

Yang Membuat pernyataan




Ida Ayu Gede Virania Maheswari
NIM.P07124222014

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN SIKLUS MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 DENPASAR

ABSTRAK

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan. Prevalensi anemia di Provinsi Bali sebesar 25,72%, dengan Kota Denpasar sebagai daerah yang memiliki kasus tertinggi yaitu 33,96%. Faktor yang diduga berhubungan dengan kejadian anemia adalah kualitas tidur dan siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kualitas tidur dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 3 Denpasar Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Responden dalam penelitian ini sebanyak 56 remaja putri kelas XI yang dipilih secara *proportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), kuesioner siklus menstruasi, serta alat pemeriksaan kadar hemoglobin. Hasil dianalisis menggunakan uji korelasi *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (57,1%) siswi memiliki kualitas tidur buruk, 73,2% siswi memiliki siklus menstruasi normal, dan 66,1% siswi tidak mengalami anemia. Hasil analisis kualitas tidur dengan kejadian anemia didapatkan nilai $p=0,038$, sementara siklus menstruasi dengan kejadian anemia didapatkan nilai $p=0,311$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia, dan tidak ada hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji faktor lain yang berpotensi memengaruhi kejadian anemia secara lebih mendalam, seperti pola makan, kebiasaan konsumsi kafein, pola menstruasi, dan sebagainya.

Kata Kunci : Kualitas Tidur; Siklus Menstruasi; Anemia; Remaja Putri

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND MENSTRUAL
CYCLE WITH THE INCIDENCE OF ANEMIA AMONG ADOLESCENT
GIRLS AT SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 DENPASAR**

ABSTRACT

Factors suspected to be associated with the incidence of anemia include sleep quality and the menstrual cycle. This study aimed to determine the relationship between sleep quality and the menstrual cycle and the incidence of anemia among female adolescents at SMA Negeri 3 Denpasar in 2026. This study employed a cross-sectional design. The study sample consisted of 56 female adolescents in the 11th grade, selected using proportionate stratified random sampling. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, a menstrual cycle questionnaire, and a hemoglobin level test. The results were analyzed using the Chi-Square correlation test. The results showed that the majority (57.1%) of the students had poor sleep quality, 73.2% had a normal menstrual cycle, and 66.1% did not have anemia. Analysis of the relationship between sleep quality and the incidence of anemia yielded a p-value of 0.038, while the relationship between the menstrual cycle and the incidence of anemia yielded a p-value of 0.311. It can be concluded that there is a significant association between sleep quality and the incidence of anemia, and no association between the menstrual cycle and the incidence of anemia. For future researchers, it is recommended to examine other factors that may influence the incidence of anemia in greater depth, such as dietary patterns, caffeine consumption habits, menstrual patterns, and so on.

Keywords: Sleep Quality; Menstrual Cycle; Anemia; Adolescent Girls

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN SIKLUS MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 DENPASAR

Oleh : Ida Ayu Gede Virania Maheswari

Anemia merupakan masalah gizi yang paling banyak ditemukan di seluruh dunia, terutama di negara berkembang. Anemia terjadi apabila kadar hemoglobin dalam darah kurang dari normal. Hemoglobin berperan dalam mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh, sehingga jika kadarnya rendah, tubuh akan kekurangan oksigen. Penurunan kadar hemoglobin dapat menyebabkan kelelahan, pusing, dan gangguan konsentrasi.

Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, mengindikasikan adanya penurunan angka kejadian anemia pada kelompok usia remaja, namun masalah ini patut diperhatikan. Pada tahun 2025, tercatat sebanyak 25,72% remaja putri di Provinsi Bali menderita anemia, yang dimana Kota Denpasar mencakup 33,96% dari total remaja putri yang terdiagnosis anemia. Wilayah Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Puskesmas 1 Kecamatan Denpasar Timur menyumbang angka kejadian anemia tertinggi di Kota Denpasar dengan prevalensi 53%.

Penelitian ini dilakukan selama 2 hari di SMA Negeri 3 Denpasar pada Bulan April Tahun 2026. SMA Negeri 3 Denpasar merupakan salah satu sekolah negeri unggulan di Kota Denpasar. Tingginya beban baik akademik maupun non-akademik, serta kebiasaan remaja putri memberikan dampak terhadap kejadian anemia. Perubahan kualitas tidur dan siklus menstruasi diduga memberikan pengaruh terhadap kadar hemoglobin. Walaupun program pemerintah mengenai pemberian TTD bagi remaja putri telah dilaksanakan hingga saat ini, namun faktor yang menjadi penyebab anemia juga perlu untuk diketahui dan dianalisis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 3 Denpasar.

Rancangan penelitian ini menggunakan studi analitik observasional dengan desain *cross-sectional*. Responden dalam penelitian ini sebanyak 56 remaja putri kelas XI. Kriteria inklusi dalam pemilihan sampel penelitian yaitu remaja putri kelas XI yang mengkonsumsi TTD dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian, sedangkan kriteria eksklusinya adalah remaja putri yang memiliki riwayat penyakit yang memengaruhi kadar hemoglobin. Teknik sampling yang digunakan adalah *proportionate stratified random sampling*. Analisis data menggunakan uji korelasi *Chi-square*. Pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menentukan kategori kualitas tidur, kuesioner siklus menstruasi, dan alat pemeriksaan kadar hemoglobin. Uji validitas dan reliabilitas kuesioner penelitian dilakukan di SMA Negeri 7 Denpasar pada 13 Maret 2026 dengan jumlah responden sebanyak 35 orang siswi. Hasil uji validitas instrument kualitas tidur menunjukkan bahwa setiap komponen memiliki nilai r hitung $> r$ tabel (0,334), sehingga seluruh komponen dinyatakan valid, serta uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar $0,712 > 0,70$, sehingga instrumen dinyatakan reliabel. Pada instrument siklus menstruasi, hasil menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai r hitung $> r$ tabel (0,334), sehingga seluruh item juga dinyatakan valid, dan uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar $0,895 > 0,70$, sehingga instrumen dinyatakan reliabel.

Hasil analisis menunjukkan bahwa lebih dari setengah remaja putri (57,1%) memiliki kualitas tidur yang buruk, namun sebagian besar remaja (73,2%) mengalami siklus menstruasi yang normal, serta mayoritas remaja (66,1%) tidak mengalami anemia. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri (nilai $p=0,038$; 95% CI=0,063-0,814). Hasil analisis ditemukan rentang nilai 95% *Convidence Interval* (CI) adalah 0,063-0,814 yang menunjukkan bahwa nilai tersebut tidak lebih dari 1, sehingga hubungan yang ditemukan dinyatakan bermakna secara statistik. Kualitas tidur buruk diduga karena adanya stres akademik yang disebabkan oleh beban, tekanan dan harapan orang tua terhadap nilai akademik serta rencana masa depan yang ingin tercapai.

Hasil analisis mengenai siklus menstruasi, didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia (nilai $p=0,311$; 95%

CI=0,624-10,509). Nilai CI ini menunjukkan bahwa rentang tersebut mencakup angka 1, sehingga hubungan yang ditemukan tidak bermakna secara statistik. Rentang CI yang lebar juga menindikasikan adanya nilai hubungan yang belum akurat untuk menggambarkan kondisi sebenarnya pada populasi. Kondisi ini mungkin disebabkan oleh distribusi data yang tidak merata. Siklus menstruasi yang dikatakan berisiko menyebabkan anemia adalah siklus yang tidak normal terutama siklus yang pendek. Pendeknya siklus menstruasi berpengaruh terhadap pengeluaran darah menstruasi yang semakin banyak. Kondisi ini tidak selalu berhubungan dikarenakan kejadian anemia tidak bisa hanya ditentukan melalui siklus menstruasi saja, namun perlu adanya pengkajian mendalam tentang pola menstruasi secara keseluruhan, seperti siklus menstruasi, durasi menstruasi, dan banyaknya perdarahan.

Simpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar remaja putri memiliki kualitas tidur yang buruk, sebagian besar remaja putri mengalami siklus menstruasi yang normal yaitu berada dalam rentang 21-35 hari, dan sebagian besar remaja putri tidak mengalami anemia dengan kadar hemoglobin normal, yaitu ≥ 12 g/dL. Hasil analisis variabel didapatkan hasil, bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur remaja putri dengan kejadian anemia, dan tidak ada hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi remaja putri dengan kejadian anemia.

Tingginya kejadian anemia di kalangan remaja, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kualitas tidur yang baik serta manajemen waktu. Remaja putri juga perlu memperhatikan kesehatan reproduksi termasuk pola menstruasi, dan rutin mengonsumsi TTD yang telah diberikan sebagai upaya pencegahan anemia. Pihak sekolah diharapkan dapat berperan aktif dalam monitoring remaja putri terkait kepatuhan mengonsumsi TTD, memaksimalkan program UKS sebagai salah satu sarana pendidikan dan pelayanan kesehatan di lingkungan sekolah, serta edukasi konsumsi makanan bergizi bagi remaja untuk mendukung kesehatan mereka. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji dan menganalisis faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kejadian anemia, seperti pola makan, kebiasaan konsumsi kafein, pola menstruasi, penggunaan *gadget*, dan sebagainya secara lebih mendalam.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas segala berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Denpasar” sesuai rencana dengan tepat waktu.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar. Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mendapat banyak dukungan, bantuan, bimbingan serta fasilitas dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Erika Yulita Ichwan, S.ST., M.Keb, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk melakukan penelitian.
2. Bdn. Ni Ketut Somoyani, S.ST., M.Biomed, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk melakukan penelitian.
3. Bdn. Ni Wayan Armini, S.ST., M.Keb, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk melakukan penelitian.
4. Bdn. Ni Luh Putu Sri Erawati, S.Si.T., MPH, selaku pembimbing utama dalam penyelesaian skripsi ini yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, serta masukan kepada peneliti.

5. Ni Komang Erny Astiti, SKM., M.Keb, selaku pembimbing pendamping dalam penyelesaian skripsi ini yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, serta masukan kepada peneliti.
6. Kadek Dwi Rustinawati, S.Pd., M.Pd., selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Denpasar beserta staf yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Pemegang program remaja UPTD Puskesmas I Kecamatan Denpasar Timur, yang bersedia mendampingi dan mengawasi selama kegiatan penelitian.
8. Para staf sekolah dan enumerator, yang bersedia membantu selama kegiatan penelitian berlangsung.
9. Orang tua, sahabat, serta rekan-rekan yang telah mendukung peneliti dalam setiap prosesnya dalam menyelesaikan penelitian ini.
10. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-persatu yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan kontribusi dan manfaat kepada semua pihak yang berkepentingan.

Denpasar, 8 Mei 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Konsep Anemia	9
B. Konsep Kualitas Tidur.....	23
C. Konsep Siklus Menstruasi	30
BAB III KERANGKA KONSEP	37
A. Kerangka Konsep	37
B. Variabel Penelitian	38
C. Definisi Operasional.....	38
D. Hipotesis Penelitian.....	40
BAB IV METODE PENELITIAN	41
A. Jenis Penelitian	41
B. Alur Penelitian.....	42

C. Tempat dan Waktu Penelitian	43
D. Populasi dan Sampel	43
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	47
F. Pengolahan dan Analisis Data	53
G. <i>Ethical Clearance</i>	58
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
A. Hasil Penelitian.....	60
B. Pembahasan	70
C. Keterbatasan Penelitian	86
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	88
A. Simpulan.....	88
B. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kategori Anemia Berdasarkan Populasi	10
Tabel 2 Devinisi Operasional dan Variabel Penelitian	38
Tabel 3 Karakteristik Subjek Penelitian.....	63
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Remaja Putri.....	66
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Remaja Putri	67
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia pada Remaja Putri	67
Tabel 7 Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia	68
Tabel 8 Hubungan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia.....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Siklus Menstruasi dan Sistem Hormonal	33
Gambar 2 Kerangka Konsep Penelitian	37
Gambar 4 Alur Penelitian.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Perhitungan Besar Sampel
- Lampiran 2 Surat Pernyataan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Surat Persetujuan *Informed Consent* Responden
- Lampiran 4 Kisi-Kisi Kuesioner
- Lampiran 5 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 *Ethical Clearance* Penelitian
- Lampiran 7 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 8 Surat Izin Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 9 Surat Permohonan Pendampingan Selama Penelitian
- Lampiran 10 Surat Rekomendasi Penelitian
- Lampiran 11 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 12 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 13 Hasil Pengolahan Data
- Lampiran 14 Dokumentasi Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 16 Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 17 Data Hasil Penelitian
- Lampiran 18 Realisasi Anggaran Biaya