

Determinasi Pola Istirahat dan Pengetahuan terhadap Risiko Anemia pada Siswi SMK Assalam Kota Depok

Determination of Rest Patterns and Knowledge on the Risk of Anemia among Assalam Vocational School Female Students in Depok City

Rahmi Nurmadinisia ¹⁾, Zihan Anandhila ²

¹⁾ Prodi Kesehatan Masyarakat, STIKes Raflesia

² Prodi Kesehatan Masyarakat, STIKes Raflesia

ABSTRACT

Anemia is a global health problem with a prevalence of 30% of the world's population, especially in developing countries. Factors that contribute to the high prevalence of anemia in adolescents include menstrual patterns, adolescent knowledge, diet and rest patterns. The study aims to identify risk factors for anemia in adolescents for further efforts by the health service/government to prevent anemia in adolescents. This study is an analytical observational study with a cross-sectional approach and a chi-square test design. This study was conducted in May 2024. The data for this study came from primary data, including respondent characteristics, anemia risk questionnaires, knowledge questionnaires and rest time duration. The population of this study was all 116 female students of grades X, XI, XII in 2024. The sampling technique used was total sampling. Based on the results of research on the factors that influence the risk of anemia in female students at SMK Assalam, Depok City that has been carried out, the percentage of anemia risk (60.3%), poor rest patterns (86.2%), low knowledge (62.9%) was obtained. Based on the results of the bivariate test, there is a relationship between rest patterns and the risk of anemia in female students of SMK Assalam, Depok City. However, there is no relationship between knowledge and the risk of anemia in female students at SMK Assalam, Depok City in 2024. The results of this study indicate the need for interventions that emphasize good rest patterns to reduce the risk of anemia in adolescents.

Key words: Anemia, Knowledge, Sleep Duration

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah kesehatan global dengan prevalensi 30% penduduk dunia terutama negara berkembang. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tingginya prevalensi anemia pada remaja diantaranya pola menstruasi, pengetahuan remaja, pola makan dan pola istirahat. Penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor risiko anemia pada remaja guna upaya lebih lanjut dinas kesehatan/pemerintah untuk pencegahan anemia pada remaja. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional dan rancangan uji chi square. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2024. Data penelitian ini bersumber dari data primer, yang meliputi, karakteristik responden, kuesioner risiko anemia, kuesioner pengetahuan serta durasi waktu istirahat. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi X, XI, XII Tahun 2024 berjumlah 116 orang. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah total sampling. Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi risiko anemia pada siswi di SMK Assalam Kota Depok yang telah dilakukan, didapatkan persentase risiko anemia (60,3%), pola istirahat yang kurang baik (86,2%), pengetahuan yang rendah (62,9%). Berdasarkan hasil uji bivariat, terdapat hubungan antara pola istirahat dengan risiko anemia pada siswi SMK Assalam Kota Depok. Namun, tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan risiko anemia pada siswi di SMK Assalam Kota Depok pada Tahun 2024. Hasil penelitian ini menunjukkan perlunya intervensi yang menekankan pola istirahat yang baik untuk mengurangi risiko anemia pada remaja.

Kata kunci: Anemia, Pengetahuan, Durasi Tidur

Email : nurmadinisia89@gmail.com
Adress : Jl. H. Usman. S. Pancoran Mas. Kota Depok, Jawa Barat
HP : +62812-8818-2243

Submitted : 12-11-2024
In Reviewed : 09-12-2024
Accepted : 03-01-2025
Online Publish : 19-01-2025



PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang memengaruhi sekitar 30% populasi dunia, terutama di negara-negara berkembang. Kondisi ini sering terjadi pada remaja dan ibu hamil. Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi anemia pada remaja putri di dunia berkisar antara 40-88% (Aulya et al., 2022). Secara global, sekitar 600 juta anak usia prasekolah dan sekolah menderita anemia. Wilayah WHO di Afrika dan Asia Tenggara menjadi wilayah dengan dampak terbesar, yaitu 106 juta wanita dan 103 juta anak-anak di Afrika, serta 244 juta wanita dan 83 juta anak-anak di Asia Tenggara mengalami anemia (WHO, 2022). Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi anemia pada anak usia 5-14 tahun sebesar 26,8% dan pada kelompok usia 15-24 tahun mencapai 32%. Artinya, sekitar 3 dari 10 orang di kelompok usia tersebut mengalami anemia. Di Provinsi Jawa Barat, prevalensi anemia tercatat lebih tinggi, yaitu 41,93% (K. R. B. Kesehatan, 2018).

Anemia tercatat sebagai penyebab kecacatan tertinggi kedua di dunia. Kondisi ini menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius, terutama pada remaja putri. Remaja putri lebih rentan terkena anemia dibandingkan laki-laki karena kehilangan zat besi (Fe) saat menstruasi, sehingga membutuhkan asupan zat besi lebih tinggi (Rusmaningrum, 2023). Faktor yang memengaruhi tingginya kejadian anemia pada remaja meliputi pola menstruasi, tingkat pengetahuan, pola makan, dan pola istirahat.

Penelitian Dyah Izmah (2023) pada siswi SMK Al-Muhtadin Depok menunjukkan prevalensi anemia mencapai 70%. Analisis menunjukkan hubungan antara tingkat pengetahuan dan durasi menstruasi dengan kejadian anemia, tetapi tidak ada hubungan antara pola konsumsi protein hewani dengan kejadian anemia (Izmah, 2023). Sementara itu, penelitian Lestari dan Baringbing (2024) menunjukkan adanya hubungan antara pola istirahat yang buruk dengan kejadian anemia, di mana 42,5% responden dengan pola istirahat yang buruk mengalami anemia, dibandingkan dengan hanya 17,5% pada responden dengan pola istirahat baik (Lestari & Baringbing, 2024) (Haryono et al., 2016).

Hasil studi pendahuluan pada siswi SMK Assalam Kota Depok menunjukkan 60,3% responden berisiko anemia. Pola istirahat yang buruk ditemukan pada 48% responden, yang berkontribusi terhadap risiko anemia. Pengetahuan juga menjadi faktor penting, di mana 48% responden dengan pengetahuan kurang baik berisiko anemia, meskipun terdapat 51,2% responden dengan pengetahuan baik yang tetap berisiko anemia.

Penelitian terkait anemia pada remaja putri seperti yang telah diuraikan hanya berfokus pada faktor individual, seperti pola makan dan tingkat pengetahuan. Namun, penelitian yang mengintegrasikan berbagai faktor risiko, termasuk pola istirahat, pola menstruasi, dan faktor lainnya secara holistik, masih terbatas, khususnya di tingkat sekolah menengah kejuruan. SMK Assalam Kota Depok merupakan salah satu institusi pendidikan yang memiliki angka risiko anemia tinggi, namun belum ada kajian komprehensif yang mengeksplorasi faktor-faktor tersebut secara spesifik pada populasi ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang memengaruhi kejadian anemia pada siswi di SMK Assalam Kota Depok. Faktor-faktor tersebut meliputi pola istirahat dan tingkat pengetahuan anemia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak terkait, seperti Dinas Kesehatan dan pemerintah, untuk merumuskan upaya pencegahan anemia pada remaja secara lebih efektif.



METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional yang dilaksanakan pada bulan Mei 2024. Data penelitian bersumber dari data primer yang diperoleh melalui kuesioner yang mencakup karakteristik responden, risiko anemia, tingkat pengetahuan, dan pola istirahat. Populasi penelitian ini terdiri dari seluruh siswi kelas X, XI, dan XII di SMK Assalam Kota Depok tahun 2024, yang berjumlah 116 siswi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, di mana seluruh siswi yang hadir pada saat pengumpulan data menjadi sampel penelitian.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari beberapa aspek yang saling berkaitan untuk mengukur risiko anemia pada siswi SMK Assalam Kota Depok. Variabel pertama adalah risiko anemia, yang diukur berdasarkan gejala-gejala yang dilaporkan oleh responden dalam kuesioner. Responden dianggap berisiko anemia jika menunjukkan lebih dari 5 gejala dari 8 gejala anemia yang ada, yang mencakup kelelahan, pusing, kulit pucat, dan lain-lain. Gejala-gejala ini digunakan untuk mendeteksi tanda-tanda fisik yang mungkin mengindikasikan anemia. Variabel kedua adalah pengetahuan mengenai anemia, yang diukur dengan kuesioner yang dirancang untuk menilai sejauh mana pemahaman siswi tentang penyebab, gejala, pencegahan, dan pengobatan anemia. Pengetahuan ini dikategorikan baik atau kurang baik berdasarkan skor yang diperoleh dari kuesioner. Responden yang mendapatkan skor lebih rendah dari 66% dianggap memiliki pengetahuan yang kurang baik mengenai anemia.

Variabel ketiga adalah pola istirahat, yang juga diukur dengan menggunakan kuesioner. Pola istirahat mengacu pada durasi dan kualitas tidur responden. Dalam penelitian ini, pola istirahat dianggap terganggu jika responden memperoleh skor kurang dari 8, yang menunjukkan bahwa mereka tidak memiliki kebiasaan tidur yang cukup atau berkualitas, yang dapat memengaruhi risiko anemia. Untuk memastikan keabsahan data, kuesioner diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan r-hitung dengan r-tabel sebesar 0,182 ($df = N-2$, $N = 106$), dan hasilnya menunjukkan bahwa semua variabel dinyatakan valid karena nilai r-hitung lebih besar dari r-tabel. Selain itu, reliabilitas kuesioner diuji menggunakan Cronbach's alpha, dengan hasil $> 0,603$, menunjukkan bahwa semua kuesioner reliabel.

Pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik untuk analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan dengan menghitung distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan karakteristik responden, risiko anemia, tingkat pengetahuan, dan pola istirahat. Sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Pearson Chi-Square dengan tingkat kemaknaan 0,05 untuk menguji hubungan antara variabel independen dan dependen.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk menganalisis tiap variabel yang ada secara deskriptif. Dalam analisa ini akan disajikan besarnya proporsi masing-masing variabel yang diteliti. Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan dari 116 responden penelitian, 60,3% responden memiliki risiko anemia, 86,2% responden memiliki faktor istirahat yang kurang, serta 62,9% responden juga memiliki pengetahuan yang kurang



Tabel. 1 Gambaran Risiko Anemia, Pola Istirahat, dan Pengetahuan Anemia

Variabel	Frequency (n)	Persentase (%)
Risiko Anemia		
Berisiko Anemia	70	60.3%
Tidak Berisiko Anemia	46	39.7%
Pola Istirahat		
Baik	16	13.8%
Kurang	100	86.2%
Pengetahuan Anemia		
Baik	43	37.1%
Kurang	73	62.9%
Total	116	100

Analisis Bivariat

Tabel 2 menunjukkan Analisa bivariat yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola istirahat, faktor pengetahuan dengan risiko anemia pada siswi SMK Assalam Kota Depok. Penelitian ini menggunakan uji chi- square (χ^2) dengan tingkat kepercayaan 95% atau $\alpha=0,05$. Serta untuk melihat faktor resiko dengan variabel dependen dilihat dari nilai Odds Rasio.

Tabel 2. Hubungan pola istirahat, pengetahuan dengan Risiko Anemia

Variabel	Resiko Anemia				Total		P-Value OR
	Berisiko		Tidak Berisiko		n	%	
	n	%	n	%			
Pola Istirahat							
Kurang Baik	48	48	52	52	100	86,2	P = 0.000 OR=8.798
Baik	0	0	16	100	16	13,8	
Pengetahuan							
Anemia	48	65.8	25	34.20	73	62,9	P=0.169 OR=1.833
Kurang	22	51.2	21	48.80	43	37,1	
Baik							

Tabel 2 menunjukkan 116 responden dengan pola istirahat kurang 48% berisiko anemia. Hasil uji fisher's menunjukkan nilai p-value 0,000 artinya ada hubungan antara pola istirahat dengan risiko anemia. Nilai OR sebesar 8.798 yang artinya siswi dengan pola istirahat yang kurang memiliki risiko 9 kali lipat berisiko anemia dan untuk variabel pengetahuan menunjukkan dari 116 responden terdapat 48 orang dengan pengetahuan kurang 65.80% berisiko anemia. Hasil uji statistik menggunakan uji chi-square menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan siswi dengan risiko anemia pada siswi di SMK Assalam Kota Depok Tahun 2024 ($0,169 > 0,05$).



PEMBAHASAN

Hubungan Durasi Tidur dan Dampaknya Terhadap Kesehatan

Menurut P2PTM Kemenkes RI tahun 2023, remaja usia 12-18 tahun memiliki waktu tidur yang sehat 8-9 jam. Studi menunjukkan bahwa remaja yang kurang tidur lebih rentan terkena depresi, tidak fokus dan punya nilai sekolah yang buruk (K. R. ; D. P. Kesehatan, 2023). Durasi tidur yang baik dan sehat untuk usia remaja dan dewasa ialah selama 7-8 jam. Setiap orang memerlukan kebutuhan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Pada kondisi tidur, tubuh akan melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal.

Setiap orang membutuhkan istirahat dan tidur agar mereka dapat mempertahankan kesehatan mereka pada tingkat terbaik. Pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur yang cukup sangat penting bagi orang yang sakit agar kerusakan sel dapat diperbaiki lebih cepat. Apabila kebutuhan istirahat dan tidur yang cukup dipenuhi, ada jumlah energi yang diharapkan untuk memulihkan status kesehatan dan mempertahankan kegiatan sehari-hari (Suhartini,2019).

Berdasarkan studi kualitatif yang dilakukan oleh Aulya, 2022 mayoritas remaja putri durasi tidur kurang dari 8 jam per hari karena mereka sering begadang setiap malam karena kecanduan perangkat elektronik dan kebutuhan untuk menyelesaikan tugas sekolah. Akibatnya, remaja sering terlambat tidur dan tidak sarapan pagi karena bangun siang atau terlambat dan tidak siap untuk melakukan kegiatan sehari-hari mereka (Aulya et al., 2022).

Hubungan antara pola istirahat dengan risiko anemia pada siswi

Salah satu penyebab anemia adalah jam istirahat yang kurang. (Sahashika & Setiyaningrum, 2024). Waktu untuk istirahat yang kurang akan berdampak bagi tubuh karena proses biologis yang terjadi saat tidur akan ikut terganggu antara lain pembentukan kadar hemoglobin yang terganggu sehingga menjadi lebih rendah dari nilai normal. Kualitas tidur yang kurang baik dapat mempengaruhi proses pembaruan sel-sel dalam tubuh terutama pada pembuatan hemoglobin sehingga mengakibatkan kadar hemoglobin yang tidak adekuat dalam tubuh. Kadar hemoglobin yang tidak terbentuk sesuai kebutuhan tubuh dapat menyebabkan berkurangnya kadar oksigen karena peran hemoglobin sebagai pengikat oksigen dalam darah yang nantinya dapat berkembang menjadi anemia (Ariani et al., 2022; Astuti, 2017). Kekurangan tidur sampai dengan 120 jam akan menurunkan plasma besi sampai satu setengah dari angka normal. Pertama pada 48 jam akan menurun dengan cepat lalu selanjutnya akan menurun secara bertahap. Paling tidak dibutuhkan waktu selama satu minggu untuk kembali mencapai angka normal. Dampak dari seseorang yang kekurangan tidur akan mengalami lemas, penurunan konsentrasi, dan tidak bisa bekerja semaksimal mungkin dan mengalami anemia (Purwaningsih & Zulala, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola istirahat dengan risiko anemia pada siswi di SMK Assalam Kota Depok Tahun 2024 ($0,000 < 0,05$) dengan nilai OR sebesar 8, artinya siswi dengan pola istirahat yang kurang risiko sebesar 8 kali lipat untuk mengalami anemia dibandingkan siswi dengan pola istirahat yang baik. Banyaknya siswi yang memiliki pola istirahat yang kurang dibuktikan dengan hasil pengisian kuesioner pola istirahat dimana sebagian besar siswi mengalami tidur malam < 8 jam dan suka begadang di malam hari hal ini yang akan berisiko anemia pada siswi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kurang tidur tidak hanya memengaruhi konsentrasi, tetapi juga berdampak langsung pada kadar hemoglobin melalui mekanisme biologis tertentu



Penelitian ini sejalan dengan jurnal penelitian Ellisa (2021) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 19 Kota Bengkulu Tahun 2021 yaitu pola istirahat ($0,000 < 0,05$). Menurut penelitian tersebut terdapat hubungan antara pola istirahat dengan kejadian anemia pada remaja putri yang dimana remaja putri dengan istirahat yang tidak normal 91.7% mengalami kejadian anemia dan remaja putri dengan pola istirahat yang tidak normal memiliki resiko sebesar 24 kali lipat untuk mengalami kejadian anemia dibandingkan dengan remaja putri dengan pola istirahat normal. Metodologi penelitian yang dilakukan menggunakan analisis data univariat (persentase) dan bivariat (chi square), dan multivariat (regresi logistik). Berdasarkan hasil uji multivariat yang dilakukan Elisa, Faktor yang paling dominan mempengaruhi kejadian anemia di SMPN 19 Kota Bengkulu adalah pola istirahat (Lestari, Ellisa Tri, Andriani, Lusi, 2022).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Handini (2023) menemukan bahwa gangguan tidur, di mana seseorang yang memiliki pola tidur kurang baik, dapat menyebabkan lisis eritrosit lebih cepat dan mengakibatkan anemia (Handini et al., 2023).

Tingginya risiko anemia pada sampel dengan pola istirahat yang kurang dapat terjadi karena mekanisme homeostatik. Semakin berisiko anemia maka semakin rendah kadar hemoglobin dalam tubuh jika pola istirahat kurang maka akan berpengaruh pada kadar hemoglobin. Namun jika seseorang memiliki pola istirahat kurang atau tidak sesuai dengan kebutuhan maka akan meningkatkan stress dan peroksidasi lipid. Peroksidasi ini terjadi pada membran sel akan menyebabkan sel eritrosit mudah mengalami hemolisis sehingga dapat menyebabkan kadar hemoglobin darah dalam tubuh turun secara signifikan. Menjaga pola istirahat juga merupakan salah satu langkah dalam mencegah tubuh dari stress yang menyebabkan anemia (Pizzino et al., 2017; Sahashika & Setyaningrum, 2024).

Hubungan Antara Pengetahuan dengan Risiko Anemia Pada Siswi

Kurangnya pengetahuan tentang anemia, tanda-tanda, dan pencegahannya dapat menyebabkan asupan penting seperti zat gizi yang mengandung zat besi, protein dan vitamin C dikonsumsi dalam jumlah yang terlalu sedikit dan mengakibatkan asupan zat gizi tidak terpenuhi. Berdasarkan hasil uji chi square diperoleh hasil yang signifikan untuk faktor pengetahuan dengan kejadian anemia pada siswi, dimana hasil p- sign pada kolom Fisher's Exact Test menunjukkan bahwa nilai p-value sebesar $0.169 > 0.05$ (Ho diterima, Ha ditolak), sehingga dapat dinyatakan tidak ada hubungan antara pengetahuan anemia dengan risiko anemia pada siswi.

Hasil *crosstabs* pengetahuan, dimana siswi dengan pengetahuan kurang tentang anemia berisiko anemia sebanyak 48 orang (65.80%), sedangkan siswi pengetahuan kurang yang tidak berisiko anemia sebanyak 25 orang (34.20%). Pengetahuan yang masuk dalam kategori berpengetahuan baik berisiko anemia sebanyak 22 orang (51.20%), sedangkan siswi dengan pengetahuan baik tidak berisiko anemia sebanyak 21 orang (48.80%). Sehingga disimpulkan bahwa sebagian besar siswi di SMK Assalam Kota Depok memiliki pengetahuan yang kurang tentang anemia dan berisiko anemia sebanyak 48 orang (65.80%) sedangkan siswi pengetahuan kurang yang tidak berisiko anemia sebanyak 25 orang (34.20%) dari jumlah sampel 116 siswi..

Hasil penelitian ini ternyata tidak sejalan dengan penelitian Anggoro (2020) yang menyatakan bahwa pengetahuan tentang anemia mempunyai hubungan dengan kejadian anemia (Anggoro, 2020). Adanya pengaruh antara pengetahuan dengan kejadian anemia pada siswi disebabkan karena lebih banyak siswi yang memiliki pengetahuan yang baik dan memiliki kadar hemoglobin yang normal, jadi semakin tinggi pengetahuan remaja putri semakin kecil untuk mengalami anemia atau semakin baik status kesehatannya. Hasil penelitian yang tidak sejalan dapat dikarenakan adanya



perbedaan uji dengan penelitian serta metode pengambilan sampel yang berbeda. Berdasarkan penelitian Hasyim, remaja dengan pengetahuan anemia rendah akan mempengaruhi kebiasaan yang kurang baik dalam upaya pencegahan terjadinya anemia, salah satunya konsumsi tablet Fe serta pola tidur yang baik sehingga mengakibatkan masalah anemia pada remaja akan meningkat. Pengetahuan remaja putri yang kurang tentang risiko anemia akan berdampak pada status kesehatannya (Hasyim & Kunci, 2018).

Namun, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Indriasari (2022) yang menyatakan tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan tindakan pencegahan anemia. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja masih rendah dalam aspek tertentu. Pengetahuan remaja yang rendah terkait anemia dihubungkan dengan kondisi remaja tersebut apakah sudah pernah mengalami anemia atau tidak, selain itu faktor ekonomi juga mempengaruhi pengetahuan anemia pada remaja putri. Remaja putri dengan ekonomi menengah ke bawah cenderung pasif terhadap timbulnya anemia pada dirinya (Indriasari, SKM,MPHCN, PhD et al., 2022; Susilawati et al., 2018). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Nadiawati (2022) tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri, yang justru berhubungan dengan kejadian anemia yaitu pekerjaan orangtua (Nadiawati et al., 2022).

Menurut Munir faktor intern yaitu pengetahuan mempengaruhi perilaku seseorang dalam mengkonsumsi tablet Fe. Akan tetapi, dapat dipengaruhi juga dari faktor luar seperti lingkungan dan faktor dari dalam seperti kecerdasan, cara pandang seseorang, emosi, adanya dukungan yang bertujuan untuk memberikan rangsangan dari luar dan yang termasuk kategori pengetahuan baik dan cukup diperoleh pada remaja putri yang tidak mengkonsumsi tablet Fe saat menstruasi. Namun, bisa juga dikarenakan adanya motivasi dan kesadaran yang rendah sehingga kemampuan remaja putri tersebut dalam mengolah rangsangan dari luar hasilnya rendah (Munir et al., 2022). Hasil penelitian Komang juga menunjukkan adanya pengaruh konselor Sebaya terhadap peningkatan motivasi dan kesadaran diri pada remaja untuk mencegah anemia (Komang et al., 2024).

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa 60,3% siswi SMK Assalam Kota Depok berisiko anemia, dengan faktor pola istirahat yang kurang baik sebagai salah satu penyebab utama. Sebagian besar siswi memiliki kebiasaan begadang yang berdampak pada kualitas tidur, sementara sekitar 62,9% menunjukkan pengetahuan yang rendah mengenai anemia. Hasil analisis bivariat mengungkapkan hubungan signifikan antara pola istirahat dan risiko anemia, sedangkan pengetahuan tidak menunjukkan pengaruh yang sama. Berdasarkan temuan ini, diperlukan intervensi yang lebih fokus pada perbaikan pola istirahat, seperti penyuluhan mengenai pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas untuk kesehatan remaja. Selain itu, peningkatan pengetahuan tentang anemia juga sangat penting untuk mengurangi prevalensi penyakit ini di kalangan siswi, melalui program edukasi yang komprehensif.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggoro, S., Masyarakat, K., Surya, S., Yogyakarta, G., Ringroad, J., Blado, S., & Lor, B. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada siswi sma. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(3), 341-350.
- Ariani, N. L., Sudiwati, N. L. P. E., Panggayuh, A., & Khofifah, K. (2022). Pengaruh Kualitas Tidur LB. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(1), 139-147.



©2021. The Authors

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

- Astuti, I. A. (2017). Hubungan Pola Tidur Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMA di Kabupaten Bantul. *Universitas Alma Ata Yogyakarta*, 1–18.
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1377–1386. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Handini, K. N., Malkan, I., Ilmi, B., Simanungkalit, S. F., & Octaria, Y. C. (2023). Hubungan pengetahuan anemia, pola tidur, pola makan, inhibitor, dan enhancer dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Amerta Nutrion*, 7(2), 147–154. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP>
- Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., Reza, A., Wawolumaja, C. W., & Sekartini, R. (2016). Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. *Sari Pediatri*, 11(3), 149. <https://doi.org/10.14238/sp11.3.2009.149-54>
- Hasyim, N. A., & Kunci, K. (2018). Pengetahuan Risiko , Perilaku Pencegahan Anemia dan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri The Knowledge of Anemia Risk , Prevention Behavior of Anemia , and Hemoglobin Levels on Adolescent Girls. *Jurnal Kesehatan*, 15(2), 28–33. <http://ejournal.stikespku.ac.id/index.php/mpp/article/view/28/183>
- Indriasari, SKM,MPHCN, PhD, R., Mansur, M. A., Srifitayani, N. R., & Tasya, A. (2022). Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Terkait Pencegahan Anemia Pada Remaja Berlatarbelakang Sosial-ekonomi Menengah ke Bawah di Makassar. *Amerta Nutrition*, 6(3), 256–261. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.256-261>
- Izmah, D. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Al-Muhtadin Depok. *The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 12, 144.
- Kesehatan, K. R. ; D. P. (2023). *Masalah Gizi pada Remaja*.
- Kesehatan, K. R. B. (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*.
- Komang, N., Agustini, T., Gde, L., & Sri, N. (2024). *Peningkatan Self Awareness Remaja Cegah Anemia melalui Program Structured Education Peer Counselor di Kota Denpasar Pendahuluan Metode*.
- Lestari, Ellisa Tri, Andriani, Lusi, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 19 Kota Bengkulu Tahun 2021. *Poltekkes Kemenkes Bengkulu;U*. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/1538/>
- Yogie, Y., Lestari, R. M., & Baringbing, E. P. (2024). Hubungan Kebiasaan Pola Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya: The Correlation of Habitual Sleep Pattern with the Incidence Anemia in Teenagers at the Pahandut Health Center in Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 10(2), 335-343. <https://doi.org/10.33084/jsm.v10i2.7759>
- Munir, R., Sari, A., & Hidayat, D. F. (2022). Pendidikan Kesehatan : Pengetahuan Remaja Tentang Anemia. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 1(02), 83–93. <https://doi.org/10.34305/jppk.v1i02.432>
- Nadiawati, E. A., Susanti, D., & Depok, K. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 10, 1–10. <https://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/jkn/article/view/215/161>
- Pizzino, G., Irrera, N., Cucinotta, M., Pallio, G., Mannino, F., Arcoraci, V., Squadrito, F., Altavilla, D., & Bitto, A. (2017). Oxidative Stress: Harms and Benefits for Human Health. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 2017. <https://doi.org/10.1155/2017/8416763>
- Purwaningsih, & Zulala, N. N. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Prosiding*



- Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, 287–294.
- RI, K. K. (2023). Buku Saku. Hasil Studi Status Gizi Indonesia. tahun 2021. *Buana Ilmu*, 2(1). <https://doi.org/10.36805/bi.v2i1.301>
- Rusmaningrum, S. W. (2023). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Faktor Penyebab Terjadinya Anemia Di Smp Negeri 1 Merakurak. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(8), 1994–2000. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i8.409>
- Sahashika, A. P., & Setyaningrum, Z. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Batik 2 Surakarta. 24(3), 2164–2173. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v24i3.5687>
- Susilawati, D., Sari, E. P. P., & Nilakesuma, N. F. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Tingkat I dan II DIII Kebidanan Stikes Mercubaktijaya Padang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 6(2), 84-93. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v6i2.46>

