

## **BAB 1 PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Anemia merupakan suatu kondisi di mana konsentrasi kadar hemoglobin (Hb) atau jumlah sel darah merah lebih rendah dari biasanya dan tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologis individu. Konsentrasi kadar Hb yang sangat rendah membutuhkan pengertian, bagaimana kadar Hb secara alami bervariasi menurut usia, jenis kelamin, status kehamilan, faktor genetik dan lingkungan, dan, berpotensi, ras (Chaparro & Suchdev, 2019).

Menurut data Riskesdas 2018, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 48,9% dengan proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun dan 25- 34 tahun (Riskesdas, 2018). Provinsi Jawa Timur memiliki prevalensi anemia pada remaja sebesar 50-60% (Muflihatin et al., 2018).

Remaja merupakan kelompok umur yang paling rentan terkena anemia utamanya mahasiswa. Mahasiswa adalah kelompok usia peralihan dari masa remaja menuju dewasa (Mufa, 2021). Mahasiswa lebih rentan terkena anemia disebabkan oleh beberapa faktor seperti pola tidur yang tidak teratur. Ketidakseimbangan gizi juga menjadi penyebab jumlah pola tidur yang tidak teratur.

Dampak anemia pada remaja ialah menurunnya kemampuan akademis disekolah yang menyebabkan tidak adanya semangat belajar dan konsentrasi belajar. Anemia juga dapat mengganggu pertumbuhan menjadi tidak sempurna, menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit (Handayani & Rumiati, 2019). Anemia pada saat remaja akan berpengaruh besar pada saat kehamilan dan persalinan, yaitu terjadinya abortus, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR).

Penyebab anemia pada remaja ialah kurangnya asupan makanan sumber Fe, menstruasi yang terjadi setiap bulan, infeksi parasit seperti cacingan. Penyebab lain dari anemia ialah penyerapan zat besi yang tidak adekuat, seperti meminum teh secara bersamaan saat mengonsumsi makanan dapat menghambat penyerapan zat besi. Kurangnya pengetahuan remaja

tentang anemia, pengetahuan ibu maupun tingkat sosial ekonomi juga menjadi penyebab terjadinya anemia pada remaja (Listiana, 2016).

Kualitas tidur menjadi salah satu penyebab terjadinya anemia. Pada penelitian yang dilakukan oleh Sari pada tahun 2019, berdasarkan analisis yang dilakukannya ada hubungan antara kualitas tidur dengan kadar hemoglobin. Tidur adalah keadaan dimana terjadinya proses pemulihan bagi tubuh dan otak. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur dan hasil dimana individu dapat tertidur dengan jumlah tidur yang cukup. Kualitas tidur yang buruk akan berpengaruh pada fungsi fisiologis. Pola tidur yang tidak teratur merupakan simbol bahwa tubuh kita mengalami stress.

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas, penulis ingin melakukan penelitian mengenai hubungan antara kualitas tidur terhadap kejadian anemia pada mahasiswi. Penelitian ini dilakukan untuk mahasiswi Politeknik Negeri Jember karena Politeknik Negeri Jember merupakan kampus vokasi dimana sistem belajarnya beban praktikum sebanyak dua kali lipat beban teori yang bisa mempengaruhi kualitas tidur mahasiswi karena mengerjakan laporan praktikum dan tugas-tugas.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang diambil dari uraian latar belakang di atas adalah “Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur terhadap kadar hemoglobin pada mahasiswi?”

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kualitas tidur terhadap kejadian anemia pada mahasiswi.

### **1.3.2 Tujuan khusus**

1. Mengetahui kualitas tidur pada mahasiswi
2. Mengetahui kejadian anemia pada mahasiswi

3. Menganalisis adanya hubungan kualitas tidur terhadap kejadian anemia pada mahasiswi

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

- a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan wawasan khususnya mengenai hubungan kualitas tidur terhadap kejadian anemia pada mahasiswi.

- b. Bagi institusi

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk dijadikan referensi pengetahuan ilmu gizi khususnya mengenai hubungan kualitas tidur terhadap kejadian anemia pada mahasiswi.

- c. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk menambah informasi kepada remaja anemia khususnya pola tidur yang diterapkan agar terhindar dari anemia.

- d. Manfaat bagi teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.