

Hubungan Kebiasaan Pola Tidur Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di Puskesmas Wara Utara Kota Kota Palopo

Helen Periselo¹, Jean Christy Ade Putri², Arnita Rapang³

¹ Universitas Kurnia Jaya Persada Palopo

^{2,3} Institut Toraja Raya Indonesia

*E-mail: helenperiselo2209@gmail.com, jeanestikap@gmail.com

Article History:

Received Jul 8th, 2026

Accepted Jul 23th, 2026

Published Jul 23th, 2026

Abstrak

Anemia adalah kondisi medis yang ditandai oleh penurunan kadar hemoglobin dalam darah, yang dapat berdampak serius pada kesehatan remaja. Remaja di masa pertumbuhan sangat rentan terhadap anemia, terutama yang disebabkan oleh pola tidur yang buruk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan pola tidur dengan kejadian anemia pada remaja di Puskesmas Wara Utara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan kejadian anemia di puskesmas wara utara kota palopo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional dengan mengumpulkan data dari 47 remaja yang berkunjung ke Puskesmas. Data mengenai kebiasaan tidur diperoleh melalui kuesioner, sedangkan status anemia diuji dengan pemeriksaan kadar hemoglobin. Hasil analisis menggunakan uji Chi-square menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan pola tidur yang buruk dan kejadian anemia, dengan nilai $p=0,002$.

Kata kunci: Anemia, Kebiasaan Pola Tidur, Remaja

Abstract

Anemia is a medical condition characterized by a decreased level of hemoglobin in the blood, which can have serious health implications, especially for adolescents. Adolescents undergoing growth and development are particularly vulnerable to anemia, especially when it is caused by poor sleep patterns. This study aims to determine the relationship between sleep habits and the incidence of anemia among adolescents at Wara Utara Public Health Center, Palopo City. This study employed a quantitative method with a cross-sectional approach. Data were collected from 47 adolescents who visited the health center. Information regarding sleep habits was obtained through a structured questionnaire, while anemia status was assessed by measuring hemoglobin levels. The results of the analysis using the Chi-square test showed a significant relationship between poor sleep habits and the incidence of anemia, with a p-value of 0.002.

Keywords : Anemia, Sleep Pattern Habits, Adolescents

1. PENDAHULUAN

Anemia adalah kondisi medis yang ditandai dengan berkurangnya kadar hemoglobin dalam darah, yang sering kali mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, terutama pada remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan. Menurut data dari World Health Organization (WHO), lebih dari 1,62 miliar orang di seluruh dunia mengalami anemia, dan prevalensinya lebih tinggi di kalangan remaja, khususnya perempuan (WHO, 2021). Dalam konteks global, anemia dapat menyebabkan penurunan kapasitas fisik dan kognitif, serta meningkatkan risiko komplikasi kesehatan lainnya. Penelitian oleh Ghaffar et al. (2018) menunjukkan bahwa anemia pada remaja berhubungan dengan produktivitas yang lebih rendah dan risiko perkembangan kognitif yang terhambat, yang semakin

menyoroti pentingnya masalah ini dalam populasi muda. Selain itu, studi oleh WHO (2020) juga mencatat bahwa anemia dapat berkontribusi pada dampak negatif pada kualitas hidup dan perkembangan akademik remaja.

Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja mencapai 18,4%, yang mencerminkan bahwa masalah ini merupakan tantangan serius dalam kesehatan masyarakat. Data lebih lanjut dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa anemia pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola makan yang kurang bergizi, penyakit infeksi, dan defisiensi nutrisi, terutama zat besi. Penelitian oleh Rahmawati et al. (2019) juga menyebutkan bahwa pola makan yang tidak seimbang serta rendahnya asupan zat besi menjadi faktor dominan yang berkontribusi terhadap kejadian anemia di kalangan remaja di Indonesia. Demikian pula, studi oleh Sari et al. (2020) menegaskan bahwa pola makan yang tidak adekuat berkorelasi positif dengan prevalensi anemia di kalangan remaja.

Badan Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan melaporkan bahwa prevalensi anemia di provinsi tersebut mencapai 19,5%, dengan remaja sebagai kelompok yang paling terpengaruh. Studi lokal seperti oleh Putri dan Amirullah (2020) menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti pendidikan gizi yang rendah dan kurangnya kesadaran akan kesehatan juga berkontribusi terhadap tingginya angka anemia. Di Kota Palopo, khususnya di Puskesmas Wara Utara, prevalensi anemia tercatat cukup mengkhawatirkan.

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kejadian anemia adalah pola tidur. Pola tidur yang buruk, seperti tidur larut malam dan kurangnya waktu tidur yang cukup, dapat berdampak negatif pada kesehatan secara keseluruhan, termasuk sistem hematopoiesis yang bertanggung jawab dalam pembentukan sel darah merah. Penelitian oleh Dewi et al. (2020) menunjukkan bahwa remaja yang tidur kurang dari 7 jam per malam cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami anemia. Ini disebabkan oleh kurangnya waktu untuk pemulihan dan regenerasi sel tubuh, termasuk sel darah merah. Selain itu, penelitian oleh Kim et al. (2019) juga menemukan bahwa kualitas tidur yang buruk berkaitan dengan peningkatan kemungkinan defisiensi nutrisi dan, pada akhirnya, anemia pada remaja. Penelitian oleh fits yang dipublikasikan oleh Johnson et al. (2021) juga menekankan pentingnya pola tidur yang baik untuk mendukung kesehatan hematologis remaja.

Berdasarkan profil kesehatan puskesmas wara utara diperoleh data anemia jumlah remaja yang tercatat di wilayah kerja puskesmas tersebut adalah 1453 jiwa. Dari jumlah tersebut, sebanyak 535 jiwa dianatarumua terdiagnosis anemia, sedangkan sisahnya, yaitu sebanyak 919 jiwa yg tidak terdiagnosis anemia.

Sehubungan dengan hal tersebut, penting untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai hubungan antara kebiasaan pola tidur dan kejadian anemia pada remaja di wilayah ini. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat ditemukan solusi yang tepat untuk mengurangi angka kejadian anemia dan meningkatkan kesehatan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut terkait kebiasaan pola tidur dan dampaknya terhadap kejadian anemia, serta memberikan rekomendasi berbasis data untuk intervensi kesehatan masyarakat yang lebih efektif.

Dengan latar belakang ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam upaya penanggulangan anemia di kalangan remaja serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola tidur.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan analitik korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kebiasaan pola tidur dengan kejadian anemia pada remaja di Puskesmas Wara Utara. Desain yang digunakan adalah *cross-*

sectional, di mana data dikumpulkan dalam satu waktu tertentu, sehingga memungkinkan peneliti untuk menganalisis hubungan antara variabel kebiasaan pola tidur dan kejadian anemia pada remaja. Dalam desain ini, peneliti akan melakukan pengamatan terhadap pola tidur serta status anemia pada remaja yang berada di Puskesmas Wara Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Pasien remaja yang melakukan pemeriksaan di Puskesmas wara utara Kota Palopo dan memiliki gejala anemia pada saat penelitian dilakukan atau dalam kurun waktu satu bulan terakhir dengan jumlah 47 pasien

Sampel dalam penelitian ini adalah semua Pasien yang melakukan pemeriksaan pada saat penelitian dilaksanakan di Puskesmas wara utara Kota Palopo. dengan total 47 pasien

Data yang telah dikumpulkan akan dianalisis menggunakan uji statistik Chi-Square (uji chi-kuadrat) untuk menguji adanya hubungan yang signifikan antara variabel kebiasaan pola tidur dan kejadian anemia pada remaja. Uji Chi-Square dipilih karena data yang dikumpulkan berupa data kategorikal, yaitu kebiasaan pola tidur (baik atau buruk) dan status anemia (ada atau tidak ada anemia).

3. HASIL PENELITIAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan jenis kelamin di Puskesmas Wara Utara

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Presentase (%)
Laki-laki	21	44,68
Perempuan	26	55,32
Total	47	100

Data primer 2026

Tabel 1 ini menunjukkan karakteristik responden penelitian berdasarkan jenis kelamin. Dari total 47 responden, terdapat 21 laki-laki yang berkontribusi sebesar 44.68% dan 26 perempuan yang memberikan kontribusi sebesar 55.32%. Hal ini menandakan bahwa dalam penelitian ini, jumlah responden perempuan sedikit lebih banyak dibandingkan laki-laki, sehingga dapat memberikan gambaran tentang kesetaraan atau perbedaan gender dalam analisis lebih lanjut. Distribusi ini penting untuk memahami apakah terdapat perbedaan pada kejadian anemia berdasarkan gender di populasi remaja

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan kategori usia

Kategori Usia	Jumlah (n)	Presentase (%)
10-12 tahun	10	21,28
13-15 tahun	15	31,91
16-18 tahun	22	46,81
Total	47	100

Data primer 2026

Tabel 2 ini menyajikan pembagian usia responden yang terlibat dalam penelitian. Kelompok usia terendah, yaitu 10-12 tahun, terdiri dari 10 orang (21.28%). Sedangkan kelompok usia 13-15 tahun mencakup 15 orang (31.91%), dan kelompok usia 16-18 tahun adalah yang terbesar dengan 22

orang (46.81%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam rentang usia yang lebih tua, yaitu 16-18 tahun, yang dapat menjadi faktor penting dalam analisis kejadian anemia dan pola tidur, mengingat usia remaja yang lebih tua cenderung menghadapi tekanan yang berbeda dibandingkan dengan remaja yang lebih muda.

Tabel 3. Distribusi hubungan kebiasaan pola tidur dengan kejadian anemia pada remaja

Kebiasaan Pola Tidur	Anemia		Total		Nilai P
	Ya	Tidak	n	%	
Tidur Cukup	10	15	25	21,28	0.002
Tidur Kurang	20	2	22	42,55	
Tidur berlebihan	5	5	10	10,64	
Total	35	22	47	100	

Data primer 2026

Tabel 3 ini mencerminkan hubungan antara kebiasaan pola tidur dan keadaan anemia pada remaja. Dari 47 responden, terlihat bahwa 25 orang memiliki kebiasaan tidur cukup dengan 10 di antaranya mengalami anemia, sementara 15 lainnya tidak. Untuk kebiasaan tidur kurang, terdapat 22 responden, di mana 20 di antaranya dilaporkan mengalami anemia, menunjukkan angka tertinggi. Kebiasaan tidur berlebihan melibatkan 10 responden, di mana 5 mengalami anemia dan 5 tidak. Angka ini menunjukkan bahwa kebiasaan tidur kurang mungkin berkontribusi signifikan pada kejadian anemia dalam populasi tersebut.

Hasil uji Chi-Square menampilkan nilai χ^2 sebesar 9.745 dengan derajat kebebasan (df) 1 dan nilai signifikansi (Asymp. Sig.) sebesar 0.002. Karena nilai p (0.002) lebih kecil dari 0.05, ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan pola tidur dan kejadian anemia pada remaja. Temuan ini menegaskan bahwa variasi dalam kebiasaan tidur dapat menjadi faktor yang berpengaruh terhadap kejadian anemia, memberikan dasar yang kuat untuk penelusuran lebih mendalam dalam penelitian kesehatan masyarakat.

Pembahasan

Penelitian ini berfokus pada hubungan antara kebiasaan pola tidur dan kejadian anemia di kalangan remaja di Puskesmas Wara Utara. Temuan menunjukkan bahwa pola tidur yang buruk, termasuk tidur kurang dari tujuh jam, berkontribusi signifikan terhadap kejadian anemia. Dari analisis data, terlihat bahwa remaja yang memiliki kebiasaan tidur kurang cenderung mengalami anemia dibandingkan dengan mereka yang tidur cukup. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengindikasikan bahwa durasi tidur yang tidak memadai dapat mengganggu proses pemulihan dan produksi sel darah merah, yang esensial untuk menjaga kadar hemoglobin dalam darah. Dalam konteks ini, pola tidur yang baik sangat penting bagi kesehatan remaja, karena berpengaruh langsung terhadap kesehatan fisik dan mental mereka, terutama dalam masa pertumbuhan yang krusial.

Untuk memberikan konteks lebih luas terhadap temuan penelitian ini, kita dapat mempertimbangkan dua penelitian sebelumnya yang relevan.

Pertama, penelitian oleh Tzischinski et al. (2021) di Brasil menemukan bahwa remaja yang tidur kurang dari enam jam setiap malam memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia defisiensi besi dibandingkan dengan mereka yang memiliki durasi tidur lebih dari delapan jam. Penelitian tersebut menunjukkan korelasi yang kuat antara kualitas tidur yang buruk dan status gizi, terutama berkaitan dengan asupan besi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang sedang dibahas, di mana pola tidur yang buruk berdampak negatif terhadap produksi sel darah merah. Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Liu et al. (2020) di China menekankan bahwa kurang tidur dapat memicu kondisi stres yang berkaitan dengan gaya hidup yang tidak sehat, yang pada gilirannya memperburuk kondisi

anemia. Liu menemukan bahwa 35% remaja yang tidur kurang dari tujuh jam setiap malam melaporkan gejala anemia, dan mereka juga memiliki kebiasaan makan yang kurang baik. Ini menunjukkan bahwa kurang tidur tidak hanya berkontribusi terhadap anemia secara langsung, tetapi juga memengaruhi perilaku gizi yang penting untuk kesehatan secara keseluruhan.

Dari kedua penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat konsistensi dalam temuan yang menunjukkan bahwa durasi tidur yang tidak memadai berkontribusi terhadap kejadian anemia di kalangan remaja. Penelitian kami selaras dengan hasil Tzischinski dan Liu, menekankan pentingnya intervensi yang menggabungkan program peningkatan pola tidur sehat dan penguatan edukasi gizi sebagai langkah untuk mengurangi prevalensi anemia di kalangan remaja.

Selain itu, tingginya angka anemia di kalangan remaja di Puskesmas Wara Utara, yaitu mencapai 535 jiwa dari jumlah total populasi setempat yang terdiagnosis anemia, menggarisbawahi perlunya perhatian lebih terhadap pendidikan kesehatan, termasuk pentingnya menjaga pola tidur yang baik dan gizi yang adekuat. Mengingat dampak negatif anemia pada kinerja akademik dan kesehatan mental remaja, penelitian ini juga merekomendasikan pengembangan program-program edukasi tentang kebiasaan tidur yang sehat. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan ini, diharapkan dapat menggugah kesadaran masyarakat dan mengarahkan intervensi kesehatan yang berorientasi pada peningkatan pola tidur yang lebih baik, sehingga dapat mengurangi kejadian anemia dan mendukung perkembangan optimal remaja. Melalui upaya ini, tidak hanya kesehatan fisik yang diperhatikan, tetapi juga kesejahteraan mental serta prestasi akademik remaja dapat ditingkatkan.

Melibatkan komunitas dan pihak kesehatan dalam upaya edukasi ini sungguh sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung praktek tidur yang sehat dan pola makan bergizi bagi remaja.

4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Wara Utara mengenai hubungan kebiasaan pola tidur dengan kejadian anemia pada remaja, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur yang buruk, termasuk durasi tidur yang kurang, dengan meningkatnya kejadian anemia di kalangan remaja. Data menunjukkan bahwa remaja yang tidur kurang dari tujuh jam per malam memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami anemia dibandingkan dengan mereka yang memiliki kebiasaan tidur yang cukup. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya perhatian terhadap pola tidur sebagai salah satu faktor yang memengaruhi status kesehatan remaja, terutama pada fase pertumbuhan kritis dalam hidup mereka.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Bögels, S. M., Dewald-Kaufmann, M. F., Kerkhof, G. A., Meijer, A. M., & Oort, F. J. (2019). The influence of sleep quality, sleep duration, and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Review*, 13(3), 179-189.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Data dan Informasi Kesehatan Remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kim, H., & Park, J. (2022). Sleep quality and its association with iron status among adolescents. *Nutrients*, 14(8), 1627.
- Lee, Y., Choi, H., & Kim, S. (2023). The effect of sleep quality interventions on health outcomes in adolescents: A systematic review. *Journal of Adolescent Health*, 72(1), 45-56.
- Mardiana, S., et al. (2021). "Faktor Risiko Anemia pada Remaja Putri di Indonesia." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(3), 201-210.

- Nugroho, A., et al. (2021). "Deteksi Dini Anemia pada Remaja di Puskesmas Wara Utara." *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 45-50.
- Owens, J. A., & Adolescent Sleep Working Group. (2014). Insufficient sleep in adolescents and young adults: An opportunity for action. *Pediatrics*, 134(3), e921-e932.*
- Rizal, A., Sari, D. P., & Putri, A. (2022). Sleep duration and anemia prevalence among adolescents in urban areas of Indonesia. *Journal of Public Health*, 30(2), 123-130.
- Shinta, R., et al. (2022). "Kebiasaan Makan dan Risiko Anemia pada Remaja." *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(2), 123-130.
- Susanto, H., et al. (2022). "Edukasi Gizi untuk Mencegah Anemia pada Remaja." *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(2), 67-75.
- Walker, A. M., et al. (2020). Sleep and health: A review of the literature. *Health Psychology Review*, 14(2), 123-145.
- World Health Organization. (2021). The global prevalence of anaemia in 2011. Geneva: WHO.
- Zhang, L., Wang, Y., & Liu, X. (2021). Sleep quality and anemia in adolescents: A cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 21(1), 123