

# **HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN MINUMAN BERISIKO DENGAN KEJADIAN ANEMIA DEFISIENSI BESI PADA MAHASISWI GIZI UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

**Alya Safira Oktaliani**

## **Abstrak**

Latar Belakang: Prevalensi anemia defisiensi zat besi (IDA) di kalangan dewasa muda, khususnya mahasiswi, meningkat akibat faktor gaya hidup seperti pilihan makanan yang kurang baik, buruknya kualitas tidur, dan minuman yang dikonsumsi dengan kandungan yang dapat mengganggu zat besi terserap. Studi berikut bertujuan untuk memahami hubungan antara kualitas tidur, konsumsi minuman berisiko, dan kejadian IDA pada mahasiswi gizi. Tujuan: Menganalisis pengaruh kualitas tidur dan konsumsi minuman berisiko (seperti kopi, teh, dan susu) terhadap kejadian anemia defisiensi zat besi pada mahasiswi gizi di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Metode: Pendekatan kuantitatif yang desainnya ialah potong lintang atau *cross-sectional* digunakan dalam studi ini yang dilaksanakan selama periode Maret hingga Juni 2024. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang mencakup indeks kualitas tidur (Pittsburgh Sleep Quality Index) dan pola konsumsi minuman (Food Frequency Questionnaire). Sampel terdiri dari 144 mahasiswa yang secara acak dipilih. Perangkat lunak statistik SPSS digunakan dalam menganalisis data untuk mengevaluasi hubungan antara variabel penelitian. Hasil: Hasil penelitian mengungkapkan adanya signifikansi hubungan antara frekuensi konsumsi minuman berisiko dengan penurunan hemoglobin, yang menunjukkan adanya potensi risiko anemia yang meningkat. Kualitas tidur yang buruk juga terkait dengan kemungkinan yang lebih tinggi mengalami IDA di kalangan mahasiswa. Kesimpulan: Temuan pada studi ini menghasilkan pemahaman apabila kualitas tidur yang buruk dan frekuensi konsumsi minuman tertentu berkontribusi terhadap risiko anemia defisiensi zat besi pada mahasiswi. Saran: Institusi pendidikan sebaiknya mempromosikan kebiasaan tidur yang sehat dan memberikan edukasi tentang pilihan makanan yang mendukung penyerapan zat besi yang optimal. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengeksplorasi faktor gaya hidup lainnya yang mempengaruhi IDA pada dewasa muda.

**Kata Kunci:** Anemia Defisiensi Zat Besi, Kualitas Tidur, Minuman Berisiko, Mahasiswa, Gizi.

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND RISKY BEVERAGES WITH THE INCIDENCE OF IRON DEFICIENCY ANEMIA AMONG NUTRITION STUDENTS AT THE UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

**Alya Safira Oktaliani**

## **Abstract**

Background: The prevalence of iron deficiency anemia (IDA) among young adults, especially female students, is increasing due to lifestyle factors such as poor food choices, poor sleep quality, and drinks consumed with ingredients that can interfere with iron absorption. The following study aims to understand the relationship between sleep quality, consumption of risky drinks, and the incidence of IDA in nutrition students. Objective: To analyze the influence of sleep quality and consumption of risky drinks (such as coffee, tea and milk) on the incidence of iron deficiency anemia in nutrition students at the National Development University “Veteran” Jakarta. Method: A quantitative approach whose design is *cross-sectional* or *cross-sectional* was used in this study which was carried out during the period March to June 2024. Data collection was carried out through a questionnaire which included a sleep quality index (Pittsburgh Sleep Quality Index) and drink consumption patterns (Food Frequency Questionnaire ). The sample consisted of 144 students who were randomly selected. SPSS statistical software was used in analyzing the data to evaluate the relationship between research variables. Results: The results of the study revealed a significant relationship between the frequency of consumption of risky drinks and a decrease in hemoglobin, which indicates a potential increased risk of anemia. Poor sleep quality is also associated with a higher likelihood of experiencing IDA among college students. Conclusion: The findings in this study provide an understanding of whether poor sleep quality and frequency of consumption of certain drinks contribute to the risk of iron deficiency anemia in female students. Suggestion: Educational institutions should promote healthy sleep habits and provide education about food choices that support optimal iron absorption. Further research is recommended to explore other lifestyle factors that influence IDA in young adults.

Keywords: Iron Deficiency Anemia, Sleep Quality, Risky Beverages, University Students, Nutrition.