



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

SKRIPSI

ALYA SAFIRA OKTALIANI

1910714068

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarja Gizi**

ALYA SAFIRA OKTALIANI

1910714068

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Alya Safira Oktaliani

NIM : 1910714068

Tanggal : 24 Desember 2024

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 24 Desember 2024

Yang Menyatakan,



(Alya Safira Oktaliani)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Alya Safira Oktaliani

NIM : 1910714068

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Hubungan Kualitas Tidur Dan Minuman Berisiko Dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi Pada Mahasiswi Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 24 Desember 2024

Yang menyatakan,



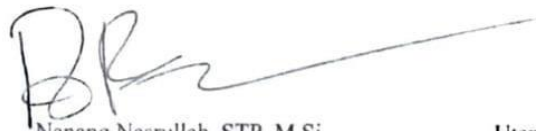
Alya Safira Oktaliani

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Alya Safira Oktaliani
NIM : 1910714068
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul : Hubungan Kualitas Tidur Dan Minuman Berisiko Dengan
Kejadian Anemian Defisiensi Besi Pada Mahasiswi Gizi
Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Nanang Nasrullah, STP, M.Si

Ketua Penguji



Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si

Penguji 1 (Pembimbing)



Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan Fikes UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM

Kordinator Program Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Sidang : 24 Desember 2024

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.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dan Minuman Berisiko Dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi Pada Mahasiswi Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta”. Skripsi ini dibuat sebagai langkah akhir berupa laporan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, serta hasil skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta. Pada penulisan dan penyusunan laporan akhir skripsi ini saya banyak mendapatkan bimbingan, dukungan, serta Kerjasama dari berbagai pihak. Maka dari itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Ibu Dr. Nur Intan Sofianita, S.I. Kom., MKM selaku Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana atas dukungan yang diberikan.
2. Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan saran selama proses penyusunan skripsi.
3. Kepada seluruh keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan dan semangat kepada penulis.
4. Kepada seluruh teman-teman yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis.

Penulis menyadari dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun sehingga dapat bermanfaat kedepannya baik untuk peneliti maupun pembaca.

Jakarta, 12 Maret 2024

Penulis,

Alya Safira Oktaliani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Anemia Defisiensi Besi.....	7
II.2 Kualitas Tidur	14
II.3 Minuman Berisiko	21
II.4 Matriks Penelitian Terdahulu.....	28
II.5 Kerangka Teori	36
II.6 Kerangka Konsep.....	36
II.7 Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
III.1 Waktu Dan Tempat Penelitian	38
III.2 Desain Penelitian	38
III.3 Populasi Dan Sampel	39
III.4 Pengumpulan Data	42
III.5 Etik Penelitian.....	44
III.6 Definisi Operasional	46
III.7 Analisis Data.....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	52
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	52
IV.2 Analisis Univariat	53
IV.3 Analisis Bivariat.....	58
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	64

BAB V PENUTUP.....	65
V.1. Kesimpulan	65
V.2. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Nilai Ambang Batas Pemeriksaan Hematokrit dan Hemoglobin.....	8
Tabel 2.	Matriks Penelitian Terdahulu.....	28
Tabel 3.	Besar Sampel Berdasarkan Penelitian Terdahulu.....	40
Tabel 4.	Sebaran Sampel per Kelas	41
Tabel 5.	Hasil Uji Normalitas	43
Tabel 6.	Definisi Operasional	46
Tabel 7.	Hasil Analisis Univariat Karakteristik Responden	53
Tabel 8.	Hasil Analisis Bivariat Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi.....	58
Tabel 9.	Hasil Analisis Bivariat Frekuensi Konsumsi Minuman Berisiko dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Teori.....	36
Gambar 2.	Kerangka Konsep	36
Gambar 3.	Prosedur Pengumpulan Data.	44
Gambar 4.	Lokasi Penelitian	52

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Etik Penelitian
- Lampiran 2. Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3. Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (Psp)
- Lampiran 4. *Informed Consen*
- Lampiran 5. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7. Output Hasil SPSS
- Lampiran 8. Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 9. Hasil Turnitin