

FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI GIZI
2025

ABSTRAK

MUTIARA AULIA HUSEIN

HUBUNGAN SKOR Z IMT/U, KUALITAS TIDUR, DAN LAMA MENSTRUASI DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI (STUDI OBSERVASIONAL PADA SISWI KELAS XI SMKN 1 TASIKMALAYA TAHUN 2025)

Anemia merupakan suatu kondisi tubuh saat kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari angka normal yaitu < 12 g/dL. Remaja putri merupakan kelompok yang paling rentan terhadap anemia, yang disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya status gizi, kualitas tidur, dan lama menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara skor Z IMT/U, kualitas tidur, dan lama menstruasi dengan kadar hemoglobin pada siswi kelas XI di SMKN 1 Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Data didapatkan dari hasil pengukuran berat dan tinggi badan untuk menentukan skor Z IMT/U, kualitas tidur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), kuesioner lama menstruasi, pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan *Easy Touch GCHb*, dan *food recall* 2 x 24 jam untuk mengetahui asupan protein, zat besi, dan vitamin C sebagai variabel pengganggu. Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Terdapat hubungan antara skor Z IMT/U, asupan protein, dan asupan zat besi dengan kadar hemoglobin. Tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur, lama menstruasi, dan vitamin C dengan kadar hemoglobin. Kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 1 Tasikmalaya masih tinggi, dan skor Z IMT/U, konsumsi protein dan zat besi harian menjadi faktor yang berhubungan dengan kadar Hb.

Kata Kunci: kadar hemoglobin, kualitas tidur, lama menstruasi, skor Z IMT/U.

**FACULTY OF HEALTH SCIENCES
SILIWANGI UNIVERSITY
TASIKMALAYA
MAJORING IN NUTRITION
2025**

ABSTRACT

MUTIARA AULIA HUSEIN

THE RELATIONSHIP OF Z SCORE BMI FOR AGE, SLEEP QUALITY, AND MENSTRUAL DURATION WITH HEMOGLOBIN LEVELS IN FEMALE ADOLESCENTS (AN OBSERVATIONAL STUDY ON CLASS XI STUDENTS OF SMKN 1 TASIKMALAYA IN 2025)

Anemia is a condition of the body when the hemoglobin (Hb) level in the blood is lower than normal, namely <12 g/dL. Adolescent girls are the group most vulnerable to anemia, which is caused by various factors, including nutritional status, sleep quality and length of menstruation. This study aims to determine the relationship between nutritional status based on BMI/A Z score, sleep quality, and menstrual duration with hemoglobin levels in class XI female students at SMKN 1 Tasikmalaya. This research uses a quantitative approach with a cross sectional design. Data was obtained from weight and height measurements to determine BMI/A Z score, sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) instrument, menstrual length questionnaire, hemoglobin level examination using Easy Touch GCHb, and 2 x 24 hour food recall to determine protein, iron and vitamin C intake as confounding variables. Data analysis used the Spearman Rank correlation test. There is a relationship between BMI/A Z score, protein intake, and iron intake with hemoglobin levels. However, there was no relationship between sleep quality, length of menstruation, and vitamin C with hemoglobin levels. The incidence of anemia in adolescent girls at SMKN 1 Tasikmalaya is still high, and nutritional status based on the BMI/A Z score, daily protein and iron consumption are factors related to Hb levels.

Keywords: *haemoglobin levels, menstrual duration, sleep quality, z score BMI for age.*