

**SCREEN TIME DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KADAR
HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI**

SKRIPSI



**NISA MAGHFIRAH
202004025**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2024**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul *Screen Time* dan Kualitas Tidur Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum pernah diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang ini berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpah hak cipta saya kepada Univerisitas Widya Nusantara.

Palu, 17 Agustus 2024



Nisa Maghfirah

202004025

SCREEN TIME DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI

Nisa Maghfirah, Masfufah, S.Gz., M.P.H, Nuristha Febrianti, S.Gz., M.K.M
Gizi, Universitas Widya Nusantara

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia zat besi merupakan masalah gizi makro terbesar di Indonesia, yang terjadi pada kelompok balita, ibu hamil dan remaja. Remaja putri dengan anemia berisiko melahirkan bayi BBLR (<2500 gram), melahirkan bayi prematur, infeksi neonates dan kematian pada ibu bayi saat persalinan.

Tujuan: Penelitian ini adalah menganalisis hubungan *screen time*, kualitas tidur dengan kadar hemoglobin pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif *observasional* dengan desain *cross-sectional* dan jumlah sampel 76 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Hasil penelitian: Menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kadar hemoglobin normal 55 responden (72,4%) dan yang buruk buruk 21 responden (27,6%). Kategori *screen time* yang buruk 40 responden (52,6%) dan yang baik 36 responden (47,4%). Dan kategori kualitas tidur buruk 57 responden (75,0%) dan yang baik 19 responden (25%).

Kesimpulan: Dalam penelitian ini bahwa tidak ada hubungan antara *screen time* dan kualitas tidur dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Karya Bakti dan SMKN 6 Palu.

Saran: Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini lebih luas, seperti melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur serta upaya mengurangi *screen time* dan memberikan dasar yang kuat untuk tindakan lanjut dalam meningkatkan asupan gizi dan pola makan seimbang bagi remaja putri. Subjek penelitian juga dapat dilakukan pada remaja putra.

Kata Kunci: Hemoglobin, Kualitas Tidur, *Screen Time*.

SCREEN TIME AND SLEEP QUALITY WITH HEMOGLOBIN LEVELS IN ADOLESCENT GIRLS

ABSTRACT

Background: Iron anemia is the biggest macronutrient problem in Indonesia, which occurs in toddlers, pregnant women and adolescents. Adolescent girls with anemia are at risk of giving birth to LBW baby (<2500 grams), giving birth to premature babies, neonates infections and death in mothers during childbirth. **Objective:** This study is to analyze the relationship of screen time, sleep quality with hemoglobin levels in adolescent girls. This study used quantitative observational research with a cross-sectional design and a sample size of 76 respondents using purposive sampling technique. **The results of the study:** Shows that adolescents who have normal hemoglobin levels 55 respondents (72.4%) and bad 21 respondents (27.6%). Poor screen time category 40 respondents (52.6%) and good 36 respondents (47.4%). And the category of poor sleep quality 57 respondents (75.0%) and good 19 respondents (25%).

Conclusion: In this study, there is no relationship between screen time and sleep quality with hemoglobin levels in adolescent girls at SMA Karya Bakti and SMKN 6 Palu.

Suggestion: Future researchers can develop this study more broadly, such as conducting research on factors that influence sleep quality as well as efforts to reduce screen time and provide a strong basis for further action in increasing nutritional intake and a balanced diet for adolescent girls. Subjects Research subjects can also be conducted on adolescent boys.

Keywords: Hemoglobin, Sleep Quality, Screen Time



**SCREEN TIME DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KADAR
HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi Gizi
Universitas Widya Nusantara



**NISA MAGHFIRAH
202004025**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2024**

**SCREEN TIME DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KADAR
HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI**

SKRIPSI

**NISA MAGHFIRAH
202004025**

Skripsi Ini Telah Diujikan Tanggal 08 Agustus 2024

Lilik Sofiatu Solikhah, S.K.M., M.Gz. ()
NIK 20190901101

Masfufah, S.Gz., M.P.H. ()
NIK 20190901094

Nuristha Febrianti, S.Gz., M.K.M. ()
NIK 20230901166

Mengetahui,
**Dekan Fakultas Kesehatan
Universitas Widya Nusantara**


Artiah SST, Bd, M.Keb.
NIK 20090901010

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunianya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan dengan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada kedua orang tua saya tersayang di dunia dan berjasa dalam hidup saya, papa Mustafa dan mama Ratni yang telah membesarkan, mendidik dan tidak pernah Lelah dalam memberikan do'a dukungan dan materi, serta mengajari saya arti dari sebuah kesabaran, kedewasaan, dan kejujuran dalam hidup. Skripsi ini saya persembahkan untuk kalian. Termakasih kepada papa dan mama, dan kelak cita-cita saya ini akan menjadi persembahan yang paling mulia untuk kalian dan semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat-Nya kepada papa dan mama.

Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak Juli 2024 sampai Agustus 2024 ini ialah “*screen time* dan kualitas tidur dengan kadar hemoglobin pada remaja putri”

Dengan menyelesaikan penulisan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bimbingan, bantuan, dorongan, arahan, dan do'a dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu Widya Situmorang, M. Sc selaku Ketua Yayasan Universitas Widya Nusantara.
2. Bapak Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M. Kes., selaku rector Universitas Widya Nusantara.
3. Ibu Arfiah S.ST., M.Keb. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Widya Nusantara.
4. Ibu Adillah Imansari, S.Gz., M.Si., selaku Ketua Prodi Gizi Universitas Widya Nusantara.
5. Ibu Masfufah, S.Gz., M.P.H, selaku pembimbing I yang memberikan masukan dan dukungan moral dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Nuristha Febrianti, S.Gz., M.K.M, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.

7. Ibu Lilik Sofiatus Solikhah, S.K.M., M.Gz, selaku penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi.
8. SMK 6 Palu dan SMA Karya Bakti Palu atas bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditetapkan.
9. Responden yang telah bersedia membantu penelitian ini.
10. Keempat kaka saudara dan saudari kandungku, Musran, Jusman, Rusnang, SE, Moh. Fadil Afdal S.A.P. Terimakasih telah memberikan dukungan do'a segala yang telah kalian berikan kepada adik bungsu kalian ini.
11. Untuk kakek, nenek, om, tante dan seluruh anggota keluarga terimakasih do'a dan semuanya yang telah kalian berikan, semoga allah membalas atas semua kebaikan kalian. Amin.
12. Teruntuk teman-teman mahasiswa Gizi Angkatan 2020, terimakasih sudah sama-sama berjuang dari awal perkuliahan, terima kasih juga atas segala motivasi, dukungan, pengalaman, waktu dan ilmu di jalani bersama sejak di dunia perkuliahan. Untuk setiap kebersamaan, canda tawa dan cinta akan menjadi kenangan yang tidak akan pernah terlupakan.
13. Teruntuk squad tembang, Fulki, Rajab, Iqbal, Azman, Faidil, Nurul Aini dan Yayat, terimakasih sudah memberikan support dan perhatian dalam proses pembuatan skripsi ini.
14. Teruntuk es jeruk hangat, Lia, Rima, Unang, Anisa, Nia, Rani, Monik terimakasih sudah memberikan support dalam proses pembuatan skripsi ini.
15. Teruntuk sahabat Dini, Fadila, Monik, terimakasih sudah memberikan support dalam pembuatan skripsi ini.
16. Teruntuk Rika Febrianti yang sama-sama berjuang dari pertama menyusun terimakasih sudah memberikan support dan perhatian dalam proses penyusunan skripsi ini.
17. Teruntuk sahabat-sahabat saya, Iqbal, Fahri, Agung, Haikal, Sulastriana, Atika, Lisa, Hikma, Linda, Mega, Jamalia Terimakasih sudah memberikan support dalam penyusunan skripsi ini.

18. Teruntuk sepupu saya Rahmawati S.Pd terimakasih selalu mendengarkan keluh kesahku selama perkuliahan dan memberikan support, dukungan do'a dalam proses pembuatan skripsi ini.
19. Terakhir, kepada diri saya sendiri, Nisa Maghfirah karena telah mampu atas kerja keras dan berjuang sejauh ini dan semangat sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan tugas akhir ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang ilmu gizi.

Palu, 17 Agustus 2024



Nisa Maghfirah

202004025

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
ABSTRAK BAHASA INDONESIA	iii
ABSTRAK BAHASA INGGRIS	iv
HALAMAN JUDUL	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori	5
B. Kerangka Teori	16
C. Kerangka Konsep	17
D. Hipotesis	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Desain Penelitian	18
B. Tempat dan Waktu Penelitian	18
C. Populasi dan Sampel Penelitian	18
D. Variabel Penelitian	20
E. Definisi Operasional	21
F. Instrumen Penelitian	22
G. Teknik Pengumpulan Data	22
H. Analisis Data	23

I. Bagan Alur Penelitian	24
J. Etika Penelitian	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	26
B. Hasil Penelitian	27
C. Pembahasan	30
D. Keterbatasan Penelitian	34
BAB V PENUTUP	35
A. Kesimpulan	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Batas Normal Hemoglobin Berbagai Keompok	8
Tabel 3.1	Definisi Operasional	21
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Usia, Kadar Hemoglobin, <i>Screen Time</i> dan Kualitas Tidur Remaja SMA Karya Bakti dan SMK 6 Palu	27
Tabel 4.2	Hubungan Screen Time Dengan Kadar Hemoglobin	28
Tabel 4.3	Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Hemoglobin	29

DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka Teori	16
2.2 Kerangka Konsep	17
3.1 Bagan Alur Penelitian	24

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Jadwal Penelitian
- Lampiran 2: Persetujuan Kode Etik (*Etichal Clearence*)
- Lampiran 3: Surat Permohononan Pengambilan Data Awal
- Lampiran 4: Surat Balasan Pengambilan Data Awal
- Lampiran 5: Surat Permohonan Izin Penelitian SMK Negeri 6 Palu
- Lampiran 6: Surat Permohonan Izin Penelitian SMA Karya Bhakti Kota Palu
- Lampiran 7: Permohonan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 8: Kuesioner
- Lampiran 9: Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10: Surat Balasan Penelitian SMK Negeri 6 Palu
- Lampiran 11: Surat Balasan Penelitian SMA Karya Bhakti Kota Palu
- Lampiran 12: Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13: Riwayat Hidup
- Lampiran 14: Lembar Bimbingan Proposal dan Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami kadar hemoglobin rendah dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini disebabkan karena setiap bulan mengalami menstruasi, selain itu remaja putri seringkali menjaga penampilan agar kelihatan tetap kurus sehingga melakukan diet dan mengurangi makan. Dampak kadar hemoglobin rendah pada remaja adalah menurunkan produktivitas kerja dan juga menurunkan kemampuan belajar di sekolah (Engin, 2020). Selain rendahnya kadar hemoglobin, kelebihan kadar hemoglobin juga bisa menyebabkan masalah kesehatan seperti mudah lelah dan sakit kepala sehingga memerlukan perawatan medis (Atik, Susilowati dan Kristinawati, 2022).

Anemia zat besi merupakan masalah gizi makro terbesar di Indonesia, yang terjadi pada kelompok balita, ibu hamil dan remaja. Remaja putri dengan anemia berisiko melahirkan bayi BBLR (<2500 gram), melahirkan bayi prematur, infeksi neonates dan kematian pada ibu bayi saat persalinan. Anemia zat besi bisa menimbulkan *intelligence quotient* (IQ) rendah dan penurunan angka pertumbuhan pada anak. Berdasarkan data *United Nations Children's Fund* (UNICEF) tahun 2021 prevalensi remaja putri anemia usia 14-18 tahun di Indonesia sebanyak 22.7% (UNICEF, 2021). Penelitian suriyani di SMKN 6 palu bahwa remaja putri yang mengalami anemia sebanyak 45,1% (Suriyani, 2020). Data yang diperoleh dari Puskesmas Mambooro tahun 2023 menyatakan bahwa terdapat 36,4% remaja putri mengalami anemia.

Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri merupakan program pemerintah dalam pencegahan penurunan kadar hemoglobin yang berisiko terjadinya anemia. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 remaja putri pada usia 10-19 tahun yang menerima Tablet Tambah Darah (TTD) sebesar 45,2%, yang dimana

angka tersebut masih dibawah target nasional sebesar 58% pada tahun 2024. Cakupan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri usia 10-19 tahun di Sulawesi Tengah yang menerima Tablet Tambah Darah sebesar 48,8% (SKI, 2023). Menurut data Dinas Kesehatan Kota Palu pada tahun 2023, cakupan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri sebesar 82,78% (Dinkes, 2022). Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) yang diperoleh dari Puskesmas Mamboro pada remaja putri 100%, dan pendistribusian Tablet Tambah Darah sudah mencapai target akan tetapi masih banyak ditemukan kasus anemia. Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Masfufah pengukuran kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN 5 Palu menyatakan bahwa pada remaja putri hasil pengukuran kadar hemoglobin sebelum pemberian jus kurma bayam merah terdapat mengalami anemia ringan 96% dan mengalami anemia berat 4% setelah pemberian jus kurma bayam merah pengukuran kadar hemoglobin menjadi normal 91% dan anemia ringan 9%. (Masfufah, 2023).

Kadar hemoglobin yang tidak terpenuhi pada remaja putri disebabkan beberapa faktor seperti pola makan yang salah, penyakit infeksi, dan aktivitas fisik. Selain itu faktor lain yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin adalah durasi penggunaan *gadget* (*screen time*) dan kualitas tidur dan. Durasi penggunaan *gadget* (*screen time*) dalam jangka waktu yang panjang dapat membuat remaja putri menemukan kenyamanannya sendiri dan terkadang lupa makan sehingga kebutuhan gizinya tidak terpenuhi dari berdampak pada rendahnya kadar hemoglobin. Sebuah penelitian menjelaskan tentang durasi penggunaan *gadget* yang lama mempengaruhi pola makan dan mengakibatkan rendahnya hemoglobin (Nisa, Chikmah dan Harnawati, 2020).

Selain itu, kualitas tidur dapat mengakibatkan ketidakcukupan kadar hemoglobin dalam tubuh. Kadar hemoglobin yang tidak terbentuk dengan baik dapat menyebabkan kurangnya kadar oksigen karena peran hemoglobin salah satu pengikat oksigen dalam darah (Ariani *et al.*, 2022). Kadar hemoglobin disebabkan karena gangguan homeostasis zat besi

dalam tubuh. Homeostasis zat besi dalam tubuh diatur oleh absorpsi besi yang dipengaruhi asupan besi dan hilangnya zat besi. Kurangnya asupan zat besi, penurunan absorpsi dan peningkatan hilangnya zat besi dapat menyebabkan ketidakseimbangan zat besi dalam tubuh sehingga menimbulkan penurunan kadar hemoglobin. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara kualitas tidur dan kadar hemoglobin (Rosyidah, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian di Kota Palu Sulawesi Tengah menyatakan bahwa data penggunaan *gadget* pada tahun 2023 mencapai 68,4%. Penggunaan *gadget* terus meningkatkan pada remaja sehingga mengganggu aktivitas yang seharusnya dilakukan karena terlalu asyik dalam menggunakan *gadget* dan kehilangan konsentrasi saat melakukan tugas sekolah karena kecanduan kepada *gadget*. Penggunaan *gadget* dengan waktu yang lama sangat mempengaruhi pola makan yang kurang baik, makan tidak teratur sehingga asupan gizi dalam tubuhnya tidak memenuhi dan dapat penurunan kadar hemoglobin. Sebagian besar remaja masih menggunakan *gadget* yang berlebihan, dimana hal tersebut dapat mengganggu pikiran dan mempengaruhi kehidupan sehari-hari sehingga dapat mengganggu kualitas tidur. Penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja disebabkan karena penggunaan *gadget* saat malam hari mengganggu jadwal tidur seseorang, selain itu jika waktu terlalu lama akan menimbulkan kesulitan untuk tertidur, kesulitan tidur dapat menyebabkan terjadinya gangguan pada biosintesis sel-sel tubuh, termasuk biosintesis hemoglobin terganggu (Isnainingsih dan Sari, 2023).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas yang telah diuraikan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana hubungan *screen time* dan kualitas tidur dengan kadar hemoglobin pada remaja putri?

C. Tujuan Penelitian**1. Tujuan Umum**

Tujuan umum pada penelitian ini adalah menganalisis hubungan *screen time* dan kualitas tidur dengan kadar hemoglobin pada remaja putri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan *screen time* dan kualitas tidur dan kadar hemoglobin pada remaja putri.
- b. Mengetahui hubungan *screen time* dengan kadar hemoglobin pada remaja putri.
- c. Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kadar hemoglobin pada remaja putri.

D. Manfaat Penelitian**1. Bagi Institusi Pendidikan Universitas Widya Nusantara**

Dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian lanjutan terkait faktor-faktor lain yang berhubungan kadar hemoglobin pada remaja putri.

2. Bagi Masyarakat

Dapat memberikan tambahan informasi tentang hubungan penggunaan *gadget (screen time)*, kualitas tidur dengan kadar hemoglobin pada remaja putri.

3. Bagi Instansi Penelitian

Dapat membantu dalam pengembangan kebijakan atau program intervensi yang lebih terarah untuk meningkatkan kesehatan remaja diberbagai sektor masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, J. dan Faroji, R. 2021. Pengaruh Profitabilitas terhadap Nilai Perusahaan. *Jurnal Neraca Peradaban*. 1(2):128–135.
- Amin, N.F., Garancang, S. dan Abunawas, K. 2023. Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*. 14(1):15–31.
- Anggreiniboti, T. 2022. Program Gizi Remaja Aksi Bergizi Pada Remaja Putri Di Indonesia. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*. 5(2):60–66.
- Assegaf Hilal Hafidz, Tseng Susianto, dan Mamlukah 2021. Korelasi Antara Komsumsi Kopi Dengan Tekanan Dan Gula Darah, IMT, Hb, Lama Tidur dan Screen Time Barista. *Jurnal Of Public Health Innovation*. 01 (2).
- Annisa, G.N. et al. 2020. Hubungan Sistem Pembelajaran Daring dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Di Era COVID-19 Menggunakan Chi-Square Test dan Dependency Degree. *Seminar Nasional Teknologi Informasi, Komunikasi dan Industri (SNTIKI)*:2579–5406.
- Ariani, N.L. et al. 2022. Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Kadar Hemoglobin Calon Pendorong Di Utd Pmi Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. 10(1):139147. Available at: <https://doi.org/10.33366/jc.v10i1.3214>.
- Andini Nuy Tria dan Retno Inten Rizqi 2020. Hubungan Paparan Screen Time, Kebiasaan Sarapan, Komsumsi Buah Dan Sayur Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 11 (2).
- Atik, N.S., Susilowati, E. dan Kristinawati 2022. Gambaran Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMK Wilayah Dataran Tinggi. *Jurnal Indonesia Kebidanan*. 6(2):61.68. Available at: <http://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/ijb/article/view/1731/1033>.
- Balbina Wawo Marled Antonelda 2021. Intesitas Menggunakan Gadget Mempengaruhi Kualitas Tidur Anak Sekolah. <https://stikes.nhm.ejournal.id/NU/index>.
- C Saselah, J.G. et al. 2020. Hubungan Gaya Hidup Remaja Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja di SMP Negeri 9 Manado. *Jurnal Kesehatan Amanah*.
- Cahyono, E.A., Wahjuni, E.S dan Wibowo, S. 2022. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Ditinjau Dari Screen Time, aktivitas Fisik Dan Status Gizi. *Journal of Sport and Exercise Science*, 5(2): 59–65. Available at: <https://doi.org/10.26740/jses.v5n2.p59-65>.
- Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah. Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. <https://dinkes.sultengprov.go.id/wp-content/uploads/2022/06/Profil-Kesehatan-2022>.
- Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, Dewi Marfuah, Puput Andriyani 2022. Hubungan Asupan Protein dan Vitamin C dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di Desa Donohudan Kabupaten Boyolali. *Jurnal Gizi*. Vol 20(1).
- Engin, M. 2020. Hubungan Komsumsi Tablet FE Dengan Kadar HB Pada Remaja Di SMPN 19 Kota Bengkulu. 23(4):1–16.
- Fransisca, A. dan Wijoyo, H. 2020. Implementasi Metta Sutta Terhadap Metode Pembelajaran Di Kelas Virya Sekolah Minggu Sariputta Buddhies. *Jurnal*

- Ilmu Agama dan Pendidikan Agama Buddha*. 2(1):1–12.
- Fahrizqi et al., 2021. Karakteristik Perkembangan Remaja. *Jurnal Eduaksi*. 1(3). 2021.
- Febrianti Berliana 2022. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Hemoglobin. Universitas Binawan. (1).2. <https://repository.binawan.ac.id/1906/1/TLM-2022-BERLIANA%20FEBRIYANTI>.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2021). Analysis of the Implementation of Measuring Skills and Physical Futsal Sports Based Desktop Program. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(1), 11–15
- Indriani, L. et al. 2019. Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi dan Kapsul Serbuk Daun Kelor (*Moringa oleifera* L.) terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di Universitas Pakuan. *MPI (Media Pharmaceutica Indonesiana)*. 2(4):200-207. Available at: <https://doi.org/10.24123/mpi.v2i4.2109>.
- Isnainingsih, T. dan Sari, F.W. 2023. Hubungan Perilaku dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Formosa Journal of Science and Technology*. 1(4):205216. Available at: <https://doi.org/10.55927/fjst.v1i4.877>.
- Istiqomah, S.N. 2019. Dampak Eksposur Screen Time Terhadap Perkembangan Psikososial pada Anak-Anak Prasekolah. *Journal of Applied Health Research and Development*. 1(1):10–15.
- Jingjing, W., Lili, Z. dan Fuhua, X. 2020. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 6(3):251–255.
- Kemenkes (2019). *Remaja Sehat Komponen Utama Pembangunan Indonesia, 2021*. Available at: <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/remaja-sehat-komponen-utama-pembangunan-sdm-indonesia>.
- Khoerul Ummah 2022. Faktor Yang Mempengaruhi Orang Tua Memberikan Gadget Pada Anak. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 5(8):2003–2005.
- Kumala, A.M., Margawati, A. dan Rahadiyanti, A. 2019. Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget). Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Nutrition College*. 8(2):73. Available at: <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23816>.
- Lolowang, M.A. et al. 2023. Hubungan Perilaku Aktivitas Fisik dan Penggunaan Screen Time dengan Status Gizi pada Pemuda GMIM Kawangkoan. 11(2):185-191. Available at: <https://doi.org/10.35790/ecl.v11i2.44903>.
- Maharani, S. 2020. Penyuluhan tentang Anemia pada Remaja. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*. 2(1). Available at: <https://doi.org/10.36565/jak.v2i1.51>.
- Mahfud et.al, 2023. Hubungan Depresi Dengan *Students Engagement* Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Minggir Sleman. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 4 (4).
- Masfufah, Safitri, Ni Ketut Kariani. Potensi Peningkatan Kadar Hemoglobin Dengan Pemberian Jus Kurma Bayam Merah Pada Remaja Putri. *Jurnal Jurnal Gizi Dan Kesehatan*. 7(2).
- Nisa, J., Chikmah, A. dan Harnawati, R. 2020. the Effects of Gadgets on the Occurrence of Anemia in Teenage Girls. *Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*. 9(1):54.59. Available at: <https://doi.org/10.30591/siklus.v9i1.1653>.

- Nurjanah, A. dan Azinar, M. 2023. Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Sekolah Percontohan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*. 7(1):244–254.
- Naadiyah Khofifah Sari 2023. Hubungan Penggunaan Gadget dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol (2).4.
- Pebrianti Denny dan Katharima Telly 2019. Hubungan Antara Pegetahuan Tentang Kebutuhan Gizidan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Asrama Putri Akedemi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak Kabuten Kebunraya. *Jurnal Kebidanan-ISSN 2252-8121* 368(9):368–378.
- Petronela R. Mawo, Su Djie To Rante dan I Nyoman Sasputra 2019. Hubungan kualitas tidur dengan kadar hemoglobin mahasiswa fakultas kedokteran Undana. *Cendana Medical Journal*. 17(2):158–163.
- Purwanti, A.dan Marlina, Y. 2022. Body Image Perception Knowledge of Balanced Nutrition. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. 8(2):257–267.
- Purwanto, N. 2019. Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115.:196–215. Available at: <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>.
- Putra, A.R., Gina, F. dan Fahrudin, A. 2023. Hubungan Antara Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. 80–89.
- Putri, R. 2019. Pengaruh Edukasi Gizi dan Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Farmasi*. 9(2):131–137.
- Qiromah Rizqiyatul 2022. Hubungan Asupan Energi Screen Time Dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Santri Pondok Pesantren. https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/17283/1/Skripsi_1607026008_Rizqiyatul_Qiromah.
- Rahmadaniah, I. dan Rahmadayanti, A.M. 2021. Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia Dan Screening Kadar Hemoglobin (Hb) Di Kelas X Sma N 11 Palembang. *Jurnal Kesehatan Abdurrahman*. 10(2):18. Available at: <https://doi.org/10.55045/jkab.v10i2.123>.
- Rohmah, W.K. dan Santik, Y.D.P. 2020. Determinan Kualitas Tidur Pada Santri di Pondok Pasantren. *Higeia Journal Of Public Health Research and Development*. 4(3):649.659. Available at: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>.
- Roswita, R., Mulyono, S. dan Sukihananto, S. 2023. Hubungan Pembatasan Screen Time Dengan Sedentary Behavior Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan Raflesia*. 5(1)01.08. Available at: <https://doi.org/10.33088/jkr.v5i1.804>.
- Rosyidah, R.A. 2022. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*. Ilmu kesehatan. (2).
- Rulling, H. et al. 2022 Preventif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Hubungan Kualitas. Tidur Dengan Psychological Distress Pada Mahasiswa Universitas X*. 13:291.301. Available at: <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif>.
- Rudinna Asmita Rosyidah, Windadari Murni Hartini, Ni Putu Melisa Yunda Dewi 2022. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Hemoglobin Pada

- Mahasiswa Prodi Prodi D3 Semester VI Poltekkes Bhakti Setya Indonesia Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*. Vol 2(2).
- Sari, Y.F., Wahyuningsih, S. dan Nofiartika, F. 2023. Durasi Penggunaan Screen Time Tidak Berkaitan Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Ngemplak, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta Duration of Screen Time Use Was Not Related to Nutritional Status in Adolescents at SMA Negeri 1 Ngemplak , Sleman ', 5(2), pp. 156–162.
- Selvi Yanita Shilhah, M. Rizal Permandi, Alinea Dwi Elissanti, Yoswenita Susindra, Mihfathul Janna 2023. Kepatuhan Komsumsi Tablet Tambah Darah Asupan Zat Besi, Vitamin C dan Kadar Hemoglobin. *Jurnal Gizi*. Vol 4(1).
- Sugiyono 2021. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D atau Sugiyono*. 2021st edn. Bandung
- Suhono, T. dan Al Fatta, H. 2021. Penyusunan Data Primer Sebagai Dasar Interoperabilitas Sistem Informasi Pada Pemerintah Daerah Menggunakan Diagram Raci (Studi Kasus. Pemerintah Kabupaten Purworejo). *Jnanaloka*. 35.44. Available at: <https://doi.org/10.36802/jnanaloka.2021.v2-no1-35-44>.
- Suryani, L., Rafika, R., & Sy Gani, S. I. A. 2020. Hubungan Pengetahuan Dan Sosial Ekonomi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Smk Negeri 6 Palu. *Jurnal Media Analis Kesehatan*, 11(1), 19. <https://doi.org/10.32382/mak.v11i1.1513>
- SKI. 2023. Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka (SKI). In Kota Bukittinggi (pp.1-68).
- Telisa, I. dan Eliza, E. 2020. Asupan zat gizi makro, asupan zat besi, kadar haemoglobin dan risiko kurang energi kronis pada remaja putri. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*. 5(1)80. Available at: <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.241>.
- Tirtana Arif 2020. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kadar Hemoglobin Mahasiswa. Program Studi Teknologi Bank Darah Program Diploma Tiga STIKES Guna Bangsa Yogyakarta. 2 (3) 55.
- Umriaty, U. dan Arti, T.D. 2019. Upaya Penurunan Anemia pada Remaja Putri dengan Deteksi Dini dan Suplementasi Zat Besi pada Siswi Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*. 2(2)51. Available at: <https://doi.org/10.35842/jpdb.v2i2.90>.
- UNICEF. (2021). Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia. In *Unicef*.
- Wijayanti, F., Pramulya S, I. dan Sapatwati, M. 2020. Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-60 Bulan. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*. 35 41.
- Yuliadharma, D.A., Ilmi, I.M.B. dan Maryusman, T. 2023. Hubungan Kualitas Tidur, Konsumsi Enhancer Dan Inhibitor Zat Besi Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Sman 3 Cibinong', *Arini, F. A* [Preprint].
- Yulianto Shobri Maulana dan Setyaningsih Puji 2022. Efektivitas Minuman Air Beroksigen Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Melalui Aktivitas Fisik. 3: 90 98.
- Zulala, N.N. 2023. Hubungan kualitas tidur dengan kejadian anemia pada mahasiswa S1 kebidanan Universitas Aibsiyah Yogyakarta. 1.287–294.