

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN ANEMIA
PADA IBU HAMIL DI MASYARAKAT
PERKOTAAN KEBUMEN**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh

Rahma Maulida Astuti

NIM: 202202004

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2025

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN ANEMIA
PADA IBU HAMIL DI MASYARAKAT
PERKOTAAN KEBUMEN**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh

Rahma Maulida Astuti

NIM: 202202004

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN ANEMIA
PADA IBU HAMIL DI MASYARAKAT
PERKOTAAN KEBUMEN**

Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk diujikan
Pada Tanggal 30 Desember 2025

Pembimbing,



(Dr. Ns. Hj. Herniyatun, S.H., M.Kep., Sp.Kep.Mat.)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Ns. Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.)




HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN ANEMIA
PADA IBU HAMIL DI MASYARAKAT
PERKOTAAN KEBUMEN**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:
Rahma Maulida Astuti
NIM: 202202004

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 30 Desember 2025

Susunan Dewan Penguji

1. Ns. Eka Riyanti, M.Kep., Sp.Kep.Mat. (Penguji 1) 
2. Ns. Diah Astutiningrum, M.Kep. (Penguji 2) 
3. Dr. Ns. Hj. Herniyatun, S.H., M.Kep., Sp.Kep.Mat. (Penguji 3) 

Mengetahui
Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana


(Ns. Cahya Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.)

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka dan sudah dinyatakan lolos uji plagiarisme.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 31 Desember 2025



Rahma Maulida Astuti

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahma Maulida Astuti
NIM : 202202004
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti *Non-eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)* atas skripsi saya yang berjudul:

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI
MASYARAKAT PERKOTAAN KEBUMEN**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti *Non-eksklusif* ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Gombong, Kebumen
Pada Tanggal 31 Desember 2025

Yang Menyatakan



Rahma Maulida Astuti

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wa rahmatullahi wa barakatuh.

*Alhamdulillah*ahirabbil'aalamiin, puji dan syukur kami panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan Judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Anemia pada Ibu Hamil di Masyarakat Perkotaan Kebumen” dengan baik.

Keberhasilan skripsi tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah mendorong dan membimbing baik tenaga, ide atau pemikiran. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufiq, hidayah, serta inayah-Nya sehingga penulis diberikan kemudahan, kelancaran, dan dijauhkan dari rasa malas dalam penulisan skripsi ini.
2. Kedua orang tua saya, Bapak Sukasa dan Ibu Tuti Taqwati, yang selalu mendoakan, mendukung baik secara moril maupun materil, kasih sayang, dan nasehat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Kakak, adik tercinta, serta keluarga besar yang selalu mendoakan dan mendukung baik secara moril maupun materil.
4. Bapak Prof. Dr. Sofyan Anis, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
5. Ibu Ns. Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan izin penyelesaian studi dan memberikan persetujuan pelaksanaan Skripsi.
6. Ibu Dr. Hj. Herniyatun, S.H., M.Kep., Sp.Kep.Mat., selaku pembimbing skripsi yang telah yang senantiasa memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi dan ilmu selama perkuliahan.
7. Ibu Ns. Eka Riyanti, M.Kep., Sp.Kep.Mat., selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu, serta memberikan masukan dan arahan untuk skripsi ini.
8. Ibu Ns. Diah Astutiningrum, M.Kep., selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu, serta memberikan masukan dan arahan untuk skripsi ini.

9. Seluruh dosen Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan banyak ilmu selama kuliah.
10. Bapak dr. Timbul Pranoto, M.Sc., selaku Kepala Puskesmas Pejagoan yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
11. Ibu Budi Yuhartini, A.Md. Keb. dan Pegawai Puskesmas Pejagoan yang telah bersedia menjadi informan penelitian serta memberikan waktu dan pelayanan terbaik selama proses penelitian
12. Kepada diri sendiri saya apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit bisa bertahan sampai di titik ini, terimakasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri, walaupun sering kali putus asa atas apa yang sedang diusahakan. *Good thank you for being me independent women, i know there are more great ones but i'm proud of this achievement.*
13. Kepada saudara A yang telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, selalu memberikan motivasi, doa, serta tempat berkeluh kesah selama proses penelitian.
14. Terima kasih untuk teman-teman Keperawatan angkatan 2022 yang telah selalu mendukung dan memberikan motivasi untuk selalu semangat dalam menjalankan semua proses ini dan terimakasih karena sudah menjadi teman terbaik.

Penulisan skripsi ini tentu masih banyak kekurangan dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan wawasan yang dimiliki penulis, sehingga kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Gombong, 31 Desember 2025

Penulis



Rahma Maulida Astuti

HALAMAN PERSEMBAHAN



Segala puji dari Allah SWT sampai saat ini saya masih diberi kesempatan yang baik, kesehatan, kesabaran, dan rezeki. Atas izin Allah SWT, saya mempersembahkan skripsi ini untuk:

Keluarga

Terima kasih kepada orang tua saya yang selalu mencintai, menyayangi, mengasihi, mendukung, dan sabar menghadapi saya selama ini. Semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan, kelimpahan rezeki. Doakan anakmu ini, semoga Rahma Maulida Astuti senantiasa mendapat petunjuk dan keberkahan dalam setiap langkah menuju kesuksesan dunia dan akhirat. Tak hanya itu, saya berterima kasih kepada kakak dan adik saya yang selalu membantu dan mendoakan saya.

Dosen Pembimbing Skripsi

Ibu Dr. Hj. Herniyatun, S.H., M.Kep., Sp.Kep.Mat.

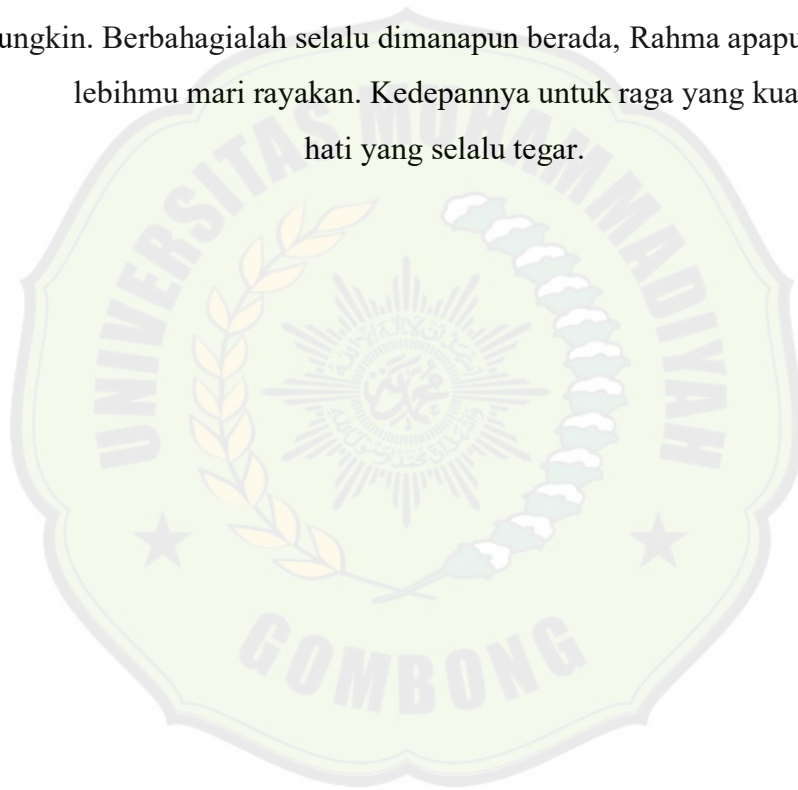
Terima kasih untuk segala masukkan dan bimbingan ibu dalam menyelesaikan skripsi ini serta ilmu yang ibu berikan kepada saya semoga menjadi pahala jariyah yang selalu mengalir sampai kapan pun.

Sahabat-sahabatku

Terima kasih selalu memberikan dukungan baik tenaga, pikiran, maupun waktu luang untuk berdiskusi dan bercerita, semoga kita segera menggapai apa yang kita cita-citakan selama ini.

Diriku Sendiri

Kepada diri saya sendiri, Rahma Maulida Astuti. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walau seringkali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terima kasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin. Berbahagialah selalu dimanapun berada, Rahma apapun kurang lebihmu mari rayakan. Kedepannya untuk raga yang kuat, hati yang selalu tegar.



Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
Skripsi, Desember 2025

Rahma Maulida Astuti¹⁾, Herniyatun²⁾
maulidiarahma453@gmail.com

ABSTRAK

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI MASYARAKAT PERKOTAAN KEBUMEN

Latar Belakang: Anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia, khususnya di wilayah perkotaan. Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap kejadian anemia adalah kualitas tidur yang buruk. Tidur yang tidak optimal dapat mengganggu metabolisme zat besi dan penyerapan nutrisi, sehingga menurunkan kadar hemoglobin.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan anemia pada ibu hamil di masyarakat Perkotaan Kebumen.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelatif dan metode *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil yang memeriksakan kehamilan di Puskesmas Pejagoan sebanyak 265 orang. Sampel diambil dengan teknik *simple random sampling* sebanyak 73 responden. Instrumen penelitian menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur dan pengukuran kadar hemoglobin (Hb) untuk menilai anemia. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil Penelitian: Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk (58.9%) dan kadar hemoglobin normal (49.3%). Hasil uji *Chi Square* menunjukkan nilai $p = 0.000 (<0.05)$, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan anemia pada ibu hamil di masyarakat Perkotaan Kebumen. Ibu hamil dengan kualitas tidur buruk cenderung memiliki kadar hemoglobin lebih rendah.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan anemia pada ibu hamil di masyarakat Perkotaan Kebumen.

Rekomendasi untuk Peneliti Selanjutnya: Penelitian berikutnya disarankan menggunakan desain longitudinal untuk memantau perubahan kualitas tidur dan kadar hemoglobin selama masa kehamilan, serta menambahkan variabel seperti tingkat stres, pola konsumsi zat besi, aktivitas fisik, dan dukungan sosial. Penggunaan instrumen objektif seperti *actigraphy* atau *polysomnography* juga dianjurkan untuk memperoleh hasil yang lebih akurat.

Kata Kunci;

Anemia, Ibu Hamil, Kebumen, Kualitas Tidur, PSQI

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Gombong

Undergraduate of Nursing Study Program
Faculty of Health Sciences
Universitas Muhammadiyah Gombong
Thesis, December 2025

Rahma Maulida Astuti¹⁾, Herniyatun²⁾
maulidiarahma453@gmail.com

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND ANEMIA AMONG PREGNANT WOMEN IN URBAN COMMUNITIES OF KEBUMEN

Background: Anemia in pregnant women remains a significant public health problem in Indonesia, particularly in urban areas. One of the factors suspected to contribute to the incidence of anemia is poor sleep quality. Inadequate sleep may disrupt iron metabolism and nutrient absorption, leading to decreased hemoglobin levels.

Purpose: This study aims to determine the relationship between sleep quality and anemia among pregnant women in urban communities of Kebumen.

Methods: This study employed a quantitative approach with a descriptive correlational design and a cross-sectional method. The study population consisted of 265 pregnant women who had antenatal examinations at the Pejagoan Public Health Center. A total of 73 respondents were selected by random sampling. The research instruments included the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality and hemoglobin (Hb) measurements to assess anemia. Data were analyzed using the Chi-Square test.

Results: Most respondents had poor sleep quality (58.9%) and normal hemoglobin levels (49.3%). The Chi Square test showed a p-value = 0.000 (<0.05), indicating a significant relationship between sleep quality and anemia among pregnant women in urban Kebumen. Pregnant women with poor sleep quality tended to have lower hemoglobin levels.

Conclusion: There is a significant relationship between sleep quality and anemia among pregnant women in urban communities of Kebumen.

Recommendations: Future studies are recommended to use a longitudinal design to monitor changes in sleep quality and hemoglobin levels throughout pregnancy and to include additional variables such as stress level, iron intake patterns, physical activity, and social support. The use of objective instruments such as actigraphy or polysomnography is also suggested to obtain more accurate results.

Keywords;

Anemia, Pregnant Women, Kebumen, Sleep Quality, PSQI

^{1,2} *Universitas Muhammadiyah Gombong*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR..	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Tinjauan Teori.....	9
B. Kerangka Teori.....	38
C. Kerangka Konsep Penelitian.....	38

D. Hipotesa Penelitian.....	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	40
A. Desain Penelitian.....	40
B. Populasi dan Sampel	40
C. Tempat dan Waktu Penelitian	42
D. Variabel Penelitian	42
E. Definisi Operasional.....	43
F. Instrumen Penelitian.....	44
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	44
H. Etika Penelitian	45
I. Teknik Pengumpulan Data	49
J. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
A. Hasil Penelitian	54
B. Pembahasan Penelitian.....	58
C. Keterbatasan Penelitian.....	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2.1 Komponen Protein dan Lemak selama Kehamilan (Gram).....	15
Tabel 2.2 Kebutuhan Vitamin Larut Air selama Kehamilan (Kemenkes RI, 2019)	16
Tabel 2.3 Klasifikasi Anemia berdasarkan Kadar Hemoglobin.....	22
Tabel 3.1 Definisi Operasional	43
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner Pittsburgh <i>Sleep Quality Index</i> (PSQI)	44
Tabel 4.1 Data Demografi pada Ibu Hamil di Masyarakat Perkotaan Kebumen Tahun 2025 berdasarkan Usia (N: 73)	54
Tabel 4.2 Data Demografi pada Ibu Hamil di Masyarakat Perkotaan Kebumen Tahun 2025 berdasarkan Pendidikan Terakhir dan Pekerjaan (N: 73)	55
Tabel 4.3 Data Demografi pada Ibu Hamil di Masyarakat Perkotaan Kebumen Tahun 2025 berdasarkan Usia Kehamilan (N: 73).....	56
Tabel 4.4 Kadar Hemoglobin Ibu Hamil pada Masyarakat Perkotaan Kebumen Tahun 2025 (N: 73).....	56
Tabel 4.5 Kualitas Tidur Ibu Hamil di Masyarakat Perkotaan Kebumen Tahun 2025 (N: 73).....	57
Tabel 4.6 Analisis Hubungan Kualitas Tidur dengan Anemia pada Ibu Hamil di Masyarakat Perkotaan Kebumen (N: 73).....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	38
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian	39



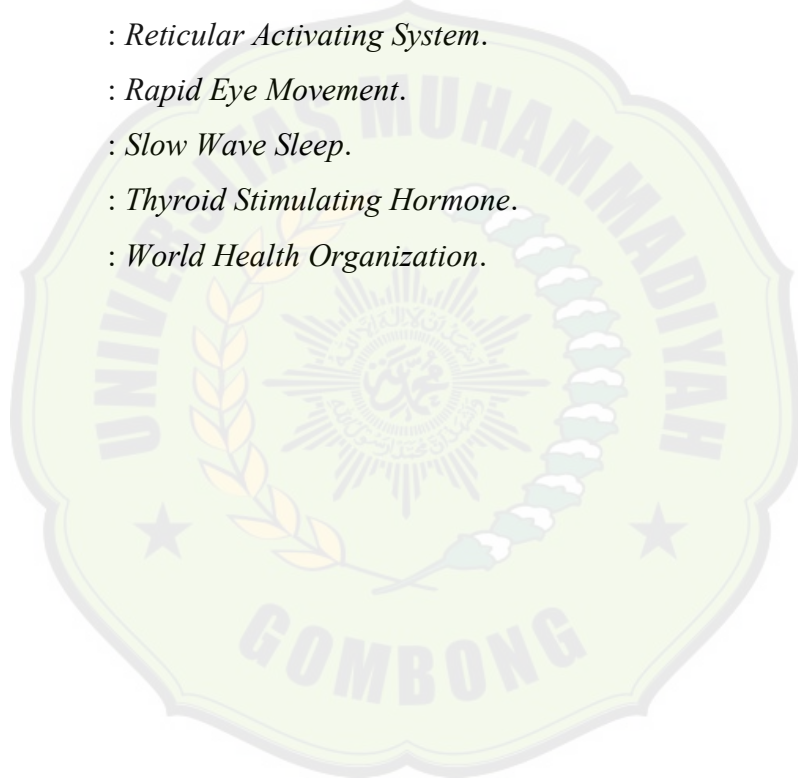
DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan di Puskesmas Pejagoan
- Lampiran 3 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan di Puskesmas Pejagoan
- Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Penelitian di Puskesmas Pejagoan
- Lampiran 5 Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian di Puskesmas Pejagoan
- Lampiran 6 Surat Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 7 Hasil Uji Turnitin
- Lampiran 8 Instrumen Penelitian
- Lampiran 9 Hasil Analisa Data
- Lampiran 10 Lembar Bimbingan



DAFTAR SINGKATAN

BBLR	: Berat Badan Lahir Rendah.
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Regional.</i>
GnRH	: <i>Gonadotropin-Releasing Hormone.</i>
IUGR	: <i>Intrauterine Growth Restriction.</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement.</i>
PVT	: <i>Psychomotor Vigilance Task.</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System.</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement.</i>
SWS	: <i>Slow Wave Sleep.</i>
TSH	: <i>Thyroid Stimulating Hormone.</i>
WHO	: <i>World Health Organization.</i>



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah anemia pada kehamilan merupakan isu kesehatan yang penting untuk diperhatikan karena masih banyak ditemukan kasusnya. Beberapa negara, termasuk Indonesia, masih mencatat tingginya prevalensi anemia pada wanita hamil. Kadar hemoglobin yang rendah dalam darah menyebabkan menurunnya kemampuan darah dalam mengedarkan oksigen ke seluruh jaringan tubuh, sehingga dapat menimbulkan gejala seperti cepat lelah, tubuh lemas, kepala pusing, wajah pucat, dan pandangan yang tidak jelas (Purwaningsih & Zulala, 2023).

Menurut (*World Health Organization*, 2020) di tingkat dunia, sekitar 36,3% ibu hamil mengalami anemia. Sementara di Indonesia, angkanya lebih tinggi yaitu 48,9% dengan kelompok usia 15-24 tahun menjadi kelompok paling rentan yakni mencapai 84,6% dari total kasus. Di Provinsi Jawa Tengah, angka prevalensi anemia pada ibu hamil masih tergolong tinggi, yaitu mencapai 57.1%. Sementara itu, data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen menunjukkan bahwa Angka Kematian Ibu (AKI) atau *Maternal Mortality Rate* (MMR) berada pada angka 165 per 100.000 kelahiran hidup, di mana anemia termasuk salah satu kontributor utamanya (Gultom, 2023).

Anemia pada kehamilan dapat menimbulkan risiko serius seperti abortus, kelahiran prematur, gangguan pertumbuhan janin dalam kandungan, serta bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR). Selain itu, anemia turut meningkatkan terjadinya komplikasi selama proses persalinan, seperti perdarahan setelah melahirkan serta memperlambat pemulihan ibu pasca persalinan. Kondisi ini juga dapat berdampak pada bayi, antara lain meningkatkan risiko infeksi serta gangguan perkembangan dalam jangka panjang (Lailiyana & Hindratni, 2024).

Berbagai faktor dapat menjadi pemicu anemia pada ibu hamil, antara lain kekurangan zat besi dan asam folat, infeksi, serta gangguan dalam penyerapan nutrisi. Faktor sosial ekonomi dan pendidikan juga turut memengaruhi pemahaman ibu hamil terhadap pentingnya asupan gizi selama kehamilan (Sania & Adinda Herdiannisa, 2023). Tidak hanya faktor nutrisi dan sosial ekonomi, gaya hidup seperti kurang istirahat dan tidur yang buruk juga memperburuk kondisi anemia pada ibu hamil. Rendahnya kadar hemoglobin menyebabkan kurangnya pasokan oksigen ke otak dan organ tubuh, yang berdampak pada kualitas tidur. Kondisi ini menyebabkan ibu hamil merasa lelah terus-menerus tetapi tetap sulit tidur nyenyak (Astuti, 2023).

Permasalahan terkait kualitas tidur pada ibu hamil menjadi perhatian penting karena tingginya angka gangguan tidur yang dialami oleh wanita hamil. Menurut (WHO), 2021 sekitar 18% populasi global pernah mengalami kesulitan tidur. Pada tahun 2018, tercatat bahwa 50% hingga 70% dari 1.508 orang di kawasan Asia Tenggara mengalami insomnia. Di Indonesia, sekitar 10% dari populasi mengalami insomnia, yang setara dengan 28 juta jiwa dari total penduduk sebanyak 238 juta orang (Ramadhini *et al.*, 2021). Di Provinsi Jawa Tengah, jumlah penderita insomnia tercatat sebanyak 3.69 juta jiwa, yang setara dengan 11,10% dari total populasi (Haryono *et al.*, 2020). Menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen pada tahun 2023 sebanyak 78.4% penduduk mengaku mengalami gangguan kualitas tidur.

Salah satu konsekuensi dari kurangnya tidur yang berkualitas yaitu *sleep disorder* atau gangguan tidur. Gangguan ini ditandai dengan penurunan kualitas dan kuantitas tidur, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesehatan, seperti melemahnya sistem kekebalan tubuh serta meningkatnya risiko terkena berbagai penyakit (Sumirta & Laraswati, 2017). Secara fisiologis, tidur berkualitas dipengaruhi oleh berbagai mekanisme tubuh seperti kontrol pernapasan dan fungsi otot, yang jika terganggu akan memperburuk kondisi fisik secara keseluruhan (Wulandari, 2024).

Oleh karena itu penting untuk memahami bahwa tidur bukan hanya sekadar waktu istirahat, tetapi juga proses penting bagi pemulihan tubuh dan pikiran. Tidur memengaruhi banyak aspek kesehatan melalui proses seperti perbaikan sel, pengaturan hormon, dan konsolidasi memori (Tejawati, 2022). Tidur terbagi ke dalam beberapa tahapan, yakni fase *Rapid Eye Movement* (REM) dan fase *Non Rapid Eye Movement* (NREM), yang semuanya memiliki fungsi spesifik dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Meski demikian, masih banyak individu yang belum mencapai durasi tidur ideal antara 7 hingga 9 jam per malam, yang dapat berakibat pada menurunnya kualitas hidup dan produktivitas, serta dapat memperparah kondisi kesehatan tertentu seperti anemia (Narpati *et al.*, 2019).

Mengingat adanya keterkaitan antara anemia dan kualitas tidur, mempertahankan tidur yang cukup dan berkualitas menjadi aspek penting dalam mendukung kesehatan, terutama bagi ibu hamil. Tidur sehat ditandai dengan durasi yang memadai, tidak mudah terganggu, serta bangun tidur dengan perasaan segar dan bugar (Paulina, 2023). Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, seperti kenyamanan lingkungan, konsistensi dalam rutinitas tidur, dan kemampuan dalam mengelola stres. Jika kondisi tidur yang buruk terus berlangsung, hal ini dapat berdampak negatif terhadap sistem imun dan fungsi kognitif, serta dapat memperburuk gangguan kesehatan seperti anemia, yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas hidup secara menyeluruh (Prasetyo *et al.*, 2020).

Selama masa kehamilan, ibu mengalami berbagai perubahan hormonal, fisik, dan psikologis yang seringkali menyebabkan gangguan tidur. Jika gangguan ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama, dapat memicu berbagai dampak fisiologis, termasuk penurunan kadar hemoglobin (Anbesaw *et al.*, 2021). Beberapa studi menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk secara terus-menerus selama tiga hingga delapan minggu dapat meningkatkan kadar hormon stres seperti kortisol, menekan produksi eritropoietin, dan mengganggu metabolisme serta penyerapan zat besi (Kaya *et al.*, 2024). Akumulasi dari kondisi ini berpotensi menurunkan jumlah sel darah merah

dalam tubuh dan meningkatkan risiko terjadinya anemia, terutama pada ibu hamil yang memang membutuhkan lebih banyak zat besi untuk mendukung pertumbuhan janin (Proverawati., 2021).

Dalam sistem pelayanan kesehatan primer di Indonesia, puskesmas diklasifikasikan berdasarkan karakteristik wilayah kerjanya menjadi puskesmas perkotaan, perdesaan, dan terpencil. Puskesmas perkotaan ditandai oleh kepadatan penduduk yang tinggi, mobilitas masyarakat yang cepat, heterogenitas sosial ekonomi, serta dominasi aktivitas sektor jasa dan perdagangan (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Berdasarkan Surat Keputusan dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Kebumen dengan nomor sertifikat standar 12042200218980001, Puskesmas Pejagoan termasuk dalam kategori puskesmas perkotaan karena melayani wilayah dengan kepadatan penduduk tinggi, cakupan wilayah administratif yang relatif sempit namun padat, serta karakteristik masyarakat yang aktif secara sosial dan ekonomi. Puskesmas Pejagoan juga memiliki fasilitas pelayanan kesehatan yang relatif lebih lengkap dan sistem pelayanan yang lebih modern dibandingkan puskesmas di wilayah perdesaan, termasuk pelayanan KIA terpadu dan pencatatan berbasis digital (Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen, 2023). Perbedaan Puskesmas Pejagoan dengan puskesmas lain di Kabupaten Kebumen terletak pada karakteristik lingkungan dan pola masalah kesehatan.

Di wilayah perkotaan, masalah kesehatan cenderung berkaitan dengan gaya hidup, stres, gangguan tidur, dan penyakit tidak menular. Kondisi ini menyebabkan ibu hamil di wilayah perkotaan berisiko lebih tinggi mengalami gangguan kualitas tidur, meskipun akses terhadap fasilitas kesehatan relatif lebih baik (Pratama & Suryani, 2021).

Hingga saat ini, masih terbatas penelitian yang secara khusus membahas keterkaitan antara kualitas tidur dan anemia pada ibu hamil yang tinggal di wilayah perkotaan. Padahal masyarakat perkotaan memiliki karakteristik lingkungan yang cenderung lebih kompleks, seperti ritme hidup yang cepat, tekanan psikososial, serta paparan teknologi dan kebisingan yang

tinggi, yang semuanya berpotensi mengganggu kualitas tidur ibu hamil. Selain itu, ibu hamil di wilayah perkotaan umumnya tetap aktif secara sosial dan ekonomi, sehingga berisiko mengalami gangguan tidur yang lebih berat. Oleh karena itu, masyarakat perkotaan menjadi kelompok yang penting untuk diteliti agar dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik dan kontekstual mengenai hubungan antara kualitas tidur dan anemia pada ibu hamil.

Hal ini tergambarkan melalui sejumlah studi yang telah dilakukan oleh Yogie *et al.* (2024), Yusuf (2023), dan Nuraeni *et al.* (2024). Penelitian oleh Yogie *et al.* (2024) membahas mengenai Hubungan Kebiasaan Pola Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya. Sementara itu, Yusuf (2023) meneliti keterkaitan antara Hubungan Kualitas Tidur dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Karuwisi Kota Makassar. Adapun Nuraeni *et al.* (2024) mengkaji Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Pasien Hipertensi di Puskesmas.

Pada tanggal 08 Mei 2025 telah dilakukan studi pendahuluan di Puskesmas Pejagoan, yang mencatat sebanyak 265 ibu hamil. Dari jumlah tersebut, dilakukan wawancara terhadap 5 ibu hamil, dan hasilnya menunjukkan bahwa mereka mengalami gangguan tidur yang cukup berat. Rata-rata, mereka tidur pada pukul 23.00, namun mereka kerap terjaga di tengah malam dan cenderung terbangun lebih pagi dari biasanya. Mereka mengeluhkan gejala seperti pusing, tidur yang tidak nyenyak, serta mudah merasa lelah. Selain itu, mereka belum menyadari bahwa buruknya kualitas tidur dapat berkontribusi sebagai salah satu faktor penyebab anemia.

Melihat uraian tersebut, peneliti merasa terdorong untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai anemia pada ibu hamil ditinjau dari aspek kualitas tidurnya. Hal ini merupakan aspek penting dalam kehidupan sehari-hari ibu hamil, karena dapat memengaruhi kondisi kesehatan ibu dan pertumbuhan janin di dalam kandungan. Oleh karena itu, kualitas tidur memiliki peran dalam mendukung kelahiran bayi yang sehat. Berdasarkan hal tersebut,

peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Anemia pada Ibu Hamil di Masyarakat Perkotaan Kebumen”.

B. Rumusan Masalah

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang sering ditemukan dan dapat menimbulkan konsekuensi serius bagi ibu maupun janin. Salah satu faktor yang turut berperan dalam kondisi ini adalah kualitas tidur. Tidur yang tidak optimal dapat berdampak pada metabolisme tubuh, mengganggu proses penyerapan zat besi, serta memengaruhi keseimbangan hormon yang pada akhirnya dapat menurunkan kadar hemoglobin. Di lingkungan masyarakat perkotaan, gaya hidup dan tekanan aktivitas sehari-hari juga berpotensi memperburuk kualitas tidur ibu hamil.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian “Apakah ada hubungan kualitas tidur dengan anemia pada ibu hamil di masyarakat Perkotaan Kebumen?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan anemia pada ibu hamil di masyarakat Perkotaan Kebumen.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran data demografi ibu hamil di masyarakat Perkotaan Kebumen.
- b. Mengidentifikasi tingkat kualitas tidur pada ibu hamil di masyarakat Perkotaan Kebumen.
- c. Mengetahui kejadian anemia pada ibu hamil di masyarakat Perkotaan Kebumen.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan data empiris tentang bagaimana hubungan kualitas tidur dengan anemia pada ibu hamil di masyarakat Perkotaan Kebumen.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Dinas Kesehatan

Penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan peneliti dalam mengembangkan dan menerapkan metode edukasi kesehatan.

- 1) Mendapatkan informasi mengenai gambaran hubungan kualitas tidur dalam pengelolaan anemia pada ibu hamil di masyarakat perkotaan.
- 2) Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dan masukan dalam upaya pencegahan serta pengembangan program, guna mengurangi kejadian anemia pada ibu hamil.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan informasi kepada institusi pendidikan mengenai prevalensi anemia pada ibu hamil, sehingga dapat turut berperan dan berkontribusi dalam upaya pencegahannya.

c. Bagi Ibu Hamil

Memberikan gambaran kejadian anemia pada ibu hamil agar dapat dilakukan upaya pencegahan dan penanganan.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian ini
Yogie, Rizki Muji Lestari, Eva Prilelli Baringbing (2024).	Hubungan Kebiasaan Pola Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya.	Penelitian ini menggunakan pendekatan <i>cross-sectional</i> dengan jumlah sampel sebanyak 74 responden. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah <i>accidental sampling</i> . Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji <i>Chi-Square</i> .	Hasil uji <i>Chi-Square</i> menunjukkan nilai p sebesar 0,011 ($p < 0,05$), menandakan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan tidur dengan kejadian anemia pada remaja di Puskesmas	Persamaan membahas hubungan pola tidur dan anemia. Perbedaan berfokus pada remaja di Puskesmas Pahandut, Kota Palangka Raya, dengan tujuan untuk meneliti hubungan kebiasaan tidur

			Pahandut, Kota Palangka Raya.	dan kejadian anemia.
Muhammad Zaky Rabbany Yusuf (2023).	Hubungan Kualitas Tidur dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Karuwisi Kota Makassar.	Studi ini merupakan penelitian analitik yang dilakukan dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> .	Berdasarkan karakteristik umum responden menurut jenis kelamin, diketahui bahwa sebagian besar penderita anemia adalah perempuan, yaitu sebanyak 21 orang (55,3%), sedangkan laki-laki yang mengalami anemia berjumlah 17 orang (44,7%).	Persamaan membahas tentang hubungan antara kualitas tidur dan anemia. Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada fokusnya yang diarahkan pada lanjut usia di wilayah Kerja Puskesmas Karuwisi Kota Makassar, serta melibatkan variabel pola makan.
Ani Nuraeni, Magfirah Aulia Ramadhani, Reni Chaerani (2024).	Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Pasien Hipertensi di Puskesmas.	Penelitian ini menggunakan metode dengan desain <i>cross-sectional</i> . Jumlah sampel dalam studi ini sebanyak 143 responden yang telah terdiagnosis menderita hipertensi, dengan teknik pengambilan sampel secara <i>stratified random sampling</i> .	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Cinere, Depok, dengan nilai p-value sebesar 0,001.	Persamaannya terletak pada fokus penelitian yang sama-sama mengkaji hubungan antara kualitas tidur dan kondisi kesehatan. Perbedaan berfokus pada pasien hipertensi di puskesmas, meneliti hubungan antara stres dan kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Adillah, M. L. (2023). *Kesehatan Pasien HIV/AIDS pasca Covid 19 Peran Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik*. Jawa Barat: CV Mega Press Nusantara.
- Aminah, S., Fitriani, R., & Wahyuni, D. (2022). Pengaruh Religiusitas terhadap Kepatuhan Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Tablet Fe di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 105-113. <https://doi.org/10.31219/osf.io/7xfsp>.
- Amir, N. (2016). *Pengaruh Tidur terhadap Fungsi Neurokimia Otak dan Gangguan Suasana Hati*. Jakarta: NeuroScience Press.
- Anbesaw, T., Abebe, H., Kassaw, C., Bete, T., & Molla, A. (2021). Sleep Quality and Associated Factors Among Pregnant Women Attending Antenatal Care at Jimma Medical Center, Jimma, Southwest Ethiopia, 2020: Cross-Sectional Study. *BMC Psychiatry*, 21(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03483-w>.
- Andayani, H. F. (2024). *Gizi Ibu Hamil*. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management (NEM).
- Arifa, N. D., Lestari, S. D., & Rahayu, E. P. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Gombang II. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 13(1), 25-33. <https://doi.org/10.33086/jik.v13i1.3490>.
- Astuti, R. M. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Anemia pada Ibu hamil di Masyarakat Perkotaan Kebumen*. Gombang: Universitas Muhammadiyah Gombang Press.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Kebumen. (2023). *Kabupaten Kebumen dalam Angka 2023*. BPS Kabupaten Kebumen.
- BKKBN. (2022). *Rencana Strategis BKKBN 2020-2024*. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- Carolin, B. T., & Novelia, S. (2023). Penyuluhan serta Pemberian Tablet Penambah Darah dan Vitamin C untuk Mengatasi Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(1), 23-28. <https://doi.org/10.37287/jpm.v5i1.1507>.
- Chen, S., Zhang, Y., & Wang, L. (2020). Association Between Sleep Quality and Anemia in pregnant Women: A Population-based Study. *Sleep Health*, 6(5), 620-627. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.04.012>.
- Christina Litaay, M. P. (2021). *Kebutuhan Gizi Seimbang*. D.I. Yogyakarta: Zahir Publishing.

- Darma, B. (2021). *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji T, Uji F, R2)*. Jakarta: Guepedia.
- Dasani, R. (2022). *Pentingnya Tidur bagi Fungsi Sistem Tubuh Manusia*. Jakarta: Bumi Medika.
- Destiana. (2012). Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Anemia pada Ibu Hamil Trimester Tiga. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 5(1), 45-52. <https://doi.org/10.1234/jiki.v5i1.2012>.
- Dewi, A. P., & Lestari, S. D. (2022). Hubungan Usia Ibu Hamil dengan Kejadian Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatiroto. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 101-108. <https://doi.org/10.33086/jkm.v14i2.3419>.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Kebumen Tahun 2023*. Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen.
- Djamalus, H. (2024). Kualitas Tidur dan Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit : Tinjauan Literatur Sistematis. *Human Care Journal E-ISSN*, 9(2), 282-292. <https://sinta.kemdikbud.go.id/journals/profile/5436>.
- Facco, F. L., Parker, C. B., Reddy, U. M., Silver, R. M., Koch, M. A., Louis, J. M., ... & Redline, S. (2018). Sleep Disturbances in Pregnancy and Adverse Pregnancy Outcomes: The NuMoM2b Pregnancy and Sleep Substudy. *Obstetrics & Gynecology*, 132(4), 859-868. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000002858>.
- Facco, F. L., Parker, C. B., Reddy, U. M., Silver, R. M., Koch, M. A., Louis, J. M., & Nhan-Chang, C. L. (2018). Sleep disturbances in pregnancy. *Obstetrics & Gynecology*, 132(5), 1045-1052. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000002930>.
- Fitriani, D., Handayani, S., & Pertiwi, D. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Puskesmas Sukaraja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 87-94. <https://doi.org/10.31219/osf.io/fd4m2>.
- Garno, C., Putri, S. I., & Suhartik. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil Relationship Between Sleep Quality and Consuming Iron (Fe) Tablets With Anemia In Pregnant Women. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 6(1), 19-25.
- Gultom. (2023). *Laporan Mini Project Gambaran Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Ambal 11*.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2020). *Textbook of Medical Physiology (14th ed.)*. Elsevier.

- Han, K. S., Kim, L., & Shim, I. (2020). Sleep Disturbance and Anemia: Interrelation and Physiological Mechanism. *Sleep Medicine Reviews*, 52, 101312. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101312>.
- Handayani, W., Sari, N. L., & Putra, A. Y. (2022). Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Karanganyar. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 8(2), 122-131. <https://doi.org/10.33860/jkn.v8i2.2221>.
- Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., Reza, A., Wawolumaja, C. W., & Sekartini, R. (2020). Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. *Sari Pediatri*, 11(3), 149. <https://doi.org/10.14238/sp11.3.2009.149-54>.
- Hastuti, Y. (2019). *Peran Hormon dalam Pengaturan Pola Makan dan Metabolisme Tubuh*. Bandung: Pustaka Biomedis.
- Helmyati, S., Hasanah, F. C., Putri, F., Sundjaya, T., & Dilantika, C. (2023). Biochemistry Indicators for the Identification of Iron Deficiency Anemia in Indonesia: A Literature Review. *Amerta Nutrition*, 7(3), 62-70. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3SP.2023.62-70>.
- Herlina, N., Oktariyani Dwi, S., Kheru, A., Dharmawan, Octarianingsih, F., & Shariff. (2024). Hubungan Anemia pada Ibu Hamil dengan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) di Rsud Dr . H . Abdul Moeloek Bandar Lampung Tahun 2022. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7, 5150–5155.
- Hidayat, A. Alimul Aziz dan Uliah, Musrifatul. (2017). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Edisi 2-Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Iis Sopiha Suryani, Y. S. (2023). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jawa Barat: Widina Media Utama.
- Irwin, M. R. (2019). Sleep and Inflammation: Partners in Sickness and in Health. *Nature Reviews Immunology*, 19(11), 702-715. <https://doi.org/10.1038/s41577-019-0190-z>.
- Kamila, F., & Dainy, N. C. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran dan Kesehatan UMJ. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(3), 168-174. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.168-174>.
- Kang, M. J., Park, S. H., & Lee, J. Y. (2021). Association between Sleep Quality and Anemia during Pregnancy: A cross-sectional Study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 565. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-04019-3>.
- Kapitan, M., & Rerung, R. R. (2022). *Monograf Ehealth Malaria dan Kehamilan*. Bandung: Media Sains Indonesia.

- Kaya, S. P., Özçoban, F. A., & Dilbaz, B. (2024). Factors Affecting Poor Sleep Quality In Last Trimester Pregnant Women: A Cross-Sectional Research From Turkey. *Revista Da Associação Médica Brasileira*, 70(9), 1-6. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302024000900603&tlng=en.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Ibu Hamil*. Direktorat Kesehatan Keluarga, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Petunjuk teknis Penyelenggaraan Puskesmas berdasarkan Karakteristik Wilayah*. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.
- Kusuma, R. D., & Dewi, N. L. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pekerjaan dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Perkotaan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2), 87-95. <https://doi.org/10.32528/jki.v12i2.456>.
- Lailiyana, & Hindratni, F. (2024). Edukasi Dampak Anemia terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja Putri di SMAN 2 Pekanbaru. *Jurnal Ebima*, 5(1), 14-18.
- Lapau, B. (2022). *Metode Penelitian dan Evaluasi Kebijakan Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Lesmono, R. (2024). Retrieved from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: https://redasamudera.id/definisi-ibu-hamil-menurut-who/?utm_source=com.
- Lilik Pratiwi, Y. L. (2022). *Anemia pada Ibu Hamil*. Jawa Barat: CV. Jejak Publisher.
- Liu, J., Wang, X., & Chen, Q. (2023). The Effect of Sleep Quality on Iron Metabolism and Anemia in Pregnancy: A Systematic Review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 105. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05624-1>.

- Liu, L., Zhao, Y., Xu, X., & Liu, X. (2020). Association between Poor Sleep Quality and Anemia in Pregnant Women: A Cross-sectional Study in China. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), 412. <https://doi.org/10.1186/s12884-020-03128-z>.
- Made, I. N., Putra, A. P., & Sari, D. K. (2019). *Kesehatan Ibu Hamil dalam Perspektif Kebidanan Komunitas*. Bandung: Andi Publisher.
- Manuaba, I. B. G. (2018). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Martono, N. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif: Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mawo, P. R., Rante, S. D. T., & I Nyoman Saputra. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Hemoglobin Mahasiswa Fakultas Kedokteran Undana. *Cendana Medical Journal*, 17(2), 158-163.
- Meir H. Kryger, T. R. (2017). *Principles and Practice of Sleep Medicine*. Indonesia: Elsevier.
- Mindell, J. A., & Jacobson, B. J. (2021). Sleep Disturbances During Pregnancy: Implications for Maternal and Fetal Health. *Sleep Medicine Reviews*, 58, 101445. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101445>.
- Mulyani, S., & Widyawati, R. (2020). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Puskesmas Jetis Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 78-86. <https://doi.org/10.31219/osf.io/f2p89>.
- Mustaya, K. L. (2022). *Bahan Ajar Psikologi untuk Keperawatan*. Malang: Penerbit NEM.
- Narpati, J. R., Ekawati, E., & Wahyuni, I. (2019). Hubungan Beban Kerja Fisik, Frekuensi Olahraga, Lama Tidur, Waktu Istirahat dan Waktu Kerja dengan Kelelahan Kerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 337-344.
- Nashori, F. (2017). *Psikologi tidur: Kebutuhan Dasar Manusia untuk Kesehatan Optimal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugraha, P. A., & Yasa, A. A. G. W. P. (2022). Anemia Defisiensi Besi: Diagnosis dan Tatalaksana. *Ganesha Medicine*, 2(1), 49-56. <https://doi.org/10.23887/gm.v2i1.47015>.
- Nuraeni, A., Ramadhani, M. A., & Chaerani, R. (2024). Stres dengan Kualitas Tidur pada Pasien Hipertensi di Puskesmas. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 18(2), 123-130. <https://doi.org/10.36082/qjk.v18i2>.

- Nurhayati, D., & Dewi, A. R. (2021). Kualitas Tidur dan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester Akhir di Wilayah Kerja Puskesmas Panjatan II Kulon Progo. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 33-42. <https://doi.org/10.31219/osf.io/pb9tx>.
- Nurhidayah, E., Rahman, A., & Pratiwi, S. (2021). Hubungan lingkungan Tempat Tinggal dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Wilayah Perkotaan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(3), 155-163. <https://doi.org/10.7454/jki.v24i3.1181>.
- Nursalam. (2020). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Okun, M. L., Coussons-Read, M. E., & Hall, M. (2021). Sleep, Physiological Stress, and Pregnancy Outcomes: A Review. *Journal of Behavioral Medicine*, 44(1), 1-15. <https://doi.org/10.1007/s10865-020-00155-5>.
- Paulina, R. (2023). *Pentingnya Tidur Berkualitas Bagi Kesehatan Ibu Hamil*. Surabaya: Penerbit Medika Sejahtera.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamentals of Nursing (10th ed.)*. Elsevier.
- Prasetia, I. (2022). *Metodologi Penelitian Pendekatan Teori dan Praktik*. Medan: Umsu Press.
- Prasetyo, W., Nancye, P. M., & Sitorus, R. P. (2020). Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 34-42. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i2.127>.
- Pratama, A. R., & Suryani, D. (2021). Perbedaan Karakteristik Masalah Kesehatan Masyarakat Perkotaan dan Perdesaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 16(3), 145-153.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati, A. (2021). *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Jakarta: Nuha Medika.
- Purwaningsih, & Zulala, N. N. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, 287-294.

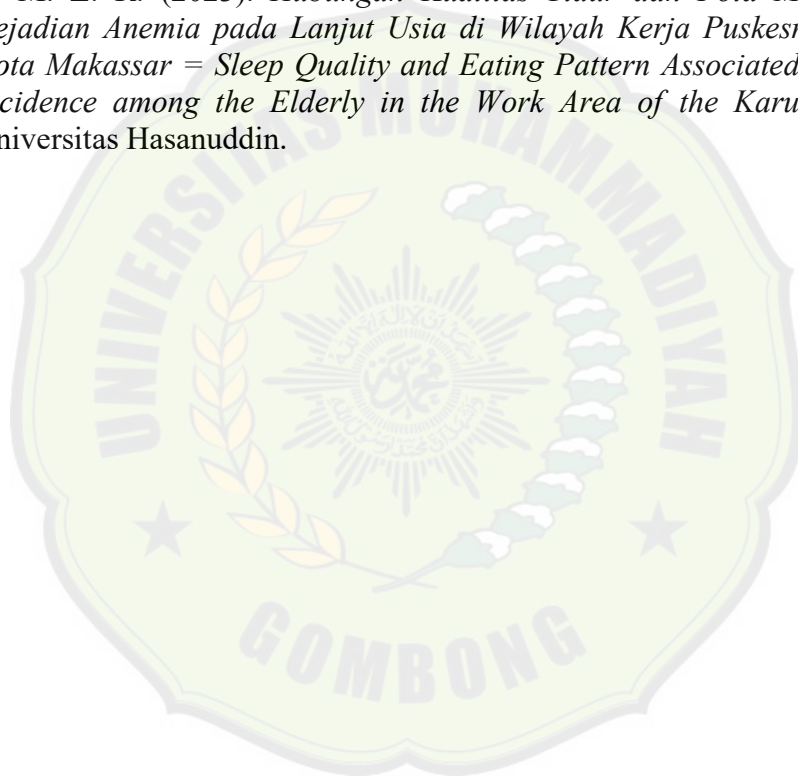
- Puspitasari, E., & Lestari, N. (2022). Kualitas Tidur dan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Perkotaan: Tinjauan Fisiologis dan Psikologis. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 25-34. <https://doi.org/10.31219/osf.io/ks4p7>.
- Putra, S., Syahrani Jailani, M., & Hakim Nasution, F. (2021). Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27876-27881.
- Putri, A. D., & Widyasari, R. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Perilaku Kesehatan Ibu Hamil di Wilayah Perkotaan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Indonesia*, 12(3), 189-197. <https://doi.org/10.33860/jkri.v12i3.3312>.
- Putri, A. R., & Sari, M. E. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Ibu Hamil di Wilayah Perkotaan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(1), 22-31.
- Qomarasari, D. (2023). *Monografi Kejadian Anemia pada Kehamilan*. Boyolali: Penerbit NEM.
- Rahayu, D., Fitriana, D., & Suryani, L. (2021). Kualitas Tidur dan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Wilayah Perkotaan. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Nusantara*, 8(1), 22-31. <https://doi.org/10.31219/osf.io/n3tfg>.
- Rahayu, D., & Lestari, I. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Puskesmas Mlati Sleman. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 9(2), 112-120. <https://doi.org/10.33086/jkkr.v9i2.2587>.
- Rahmah, U., Sari, N. W., & Putri, D. L. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan Maternitas Indonesia*, 5(1), 25-33. <https://doi.org/10.26714/jkmi.5.1.2022.25-33>.
- Rahman, N., Idris, M., & Fathurrahman, A. (2020). Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis Ibu Hamil: Dampaknya terhadap Kualitas Tidur. *Jurnal Psikologi Islami*, 7(1), 55-64. <https://doi.org/10.21009/jpi.071.07>.
- Rahmawati, A. N., & Oktavia, E. (2024). Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Appi Ammelia Tahun 2024. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 3(2), 29-35.
- Rahmawati, I., Nuraini, T., & Sulastri, D. (2023). Hubungan Usia Ibu dan Gaya Hidup Perkotaan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Wonosari. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 45-52. <https://doi.org/10.22219/jikr.v10i1.10592>.

- Rahmawati, T., Ningsih, D. A., & Lestari, P. (2022). Hubungan Pekerjaan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Banjarmasin Timur. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(1), 45-53. <https://doi.org/10.31219/osf.io/fk9pd>.
- Ramadhini, A., Syafrita, Y., & Russilawati, R. (2021). Gambaran Gangguan Tidur pada Pasien Pasca Stroke Iskemik. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(3), 336-342. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i3.75>.
- Ratnawati, S. (2020). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Anemia pada Ibu Bersalin di Puskesmas Sedong Kabupaten Cirebon. *Journal Of Midwives, Women's Health and Public Health*, 8(1), 69-74.
- Rizkiyah, N., Handayani, E., & Prasetyo, D. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Wilayah Urban. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 9(2), 74-82. <https://doi.org/10.31219/osf.io/5krb9>.
- Sari, N. W., Rahmah, U., & Putri, D. L. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan Maternitas Indonesia*, 5(1), 25-33. <https://doi.org/10.26714/jkmi.5.1.2022.25-33>.
- Sari, N. W., Rahmawati, A., & Dewi, R. (2022). Hubungan antara GANGGUAN TIDUR dengan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 9(2), 121-130. <https://doi.org/10.33086/jkk.v9i2.2590>.
- Sari, P., & Lestari, E. (2021). Hubungan Tingkat Spiritualitas dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Ketiga di Wilayah Perkotaan. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 13(2), 78-86. <https://doi.org/10.31219/osf.io/v8mnf>.
- Sania, N., & Herdiannisa, A. (2023). *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kejadian Anemia pada Ibu Hamil*. Jakarta: Penerbit Gizi Sehat.
- Saputra, O. &. (2020). *CAMI: Aplikasi Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web*. Sulawesi Selatan: Ahmar Cendekia Indonesia.
- Septiana, M., Zaetun, S., Resnhaleksmana, E., Bagus, I., & Wiadnya, R. (2023). Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester Kehamilan di Wilayah Narmada. *Journal of Indonesia Laboratory Students (JILTS)*, 2(2), 1-7. <https://jilts.poltekkes-mataram.id/index.php/home/article/view/35>.
- Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), 175-182. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i3.1269>.
- Siregar, F. (2022). *Hormon Reproduksi Wanita dan Pengaruh Tidur terhadap Siklus Menstruasi*. Medan: Andalas Medika Press.

- Situmorang, R. B., Hilinti, Y., Yulianti, S., & Iswari, I. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Jakarta: CV. Pustaka El Queena.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suh, S., Cho, N., & Chang, J. (2019). Factors Influencing Sleep Quality among Pregnant Women: A Systematic Review. *Sleep Medicine Reviews*, 44, 35-45. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2018.11.003>.
- Sukmawati, A., Putri, D. F., & Hidayat, R. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 10(2), 55–62. <https://doi.org/10.1234/jkia.v10i2.2021>.
- Sulistiyawati, A. (2019). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Salemba Medika.
- Sumirta, E., & Laraswati, D. (2017). *Gangguan Tidur dan Dampaknya terhadap Kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Medis.
- Sunarno, H. (2016). *Fisiologi Tidur dan Dampaknya terhadap Sistem Tubuh Manusia*. Surakarta: Penerbit Ilmu Medis.
- Suryani, N., Jailani, Ms., Suriani, N., Raden Mattaheer Jambi, R., & Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, U. (2023). Konsep Populasi dan Sampling serta Pemilihan Partisipan ditinjau dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. <http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan>.
- Swarjana, I. K. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Tejawati, N. P. A. (2022). *Gambaran Pola Tidur pada Pasien Hipertensi di Banjar Tiga Desa Tiga Kecamatan Susut Kabupaten Bangli Tahun 2021*. Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- Wahyuning, D., & Irianti, R. (2018). *Evaluasi Kognitif dan Gangguan Tidur Menggunakan Psychomotor Vigilance Task (PVT)*. Yogyakarta: Neuropsikologi Press.
- Wahyuni, N., & Pratiwi, R. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Yogyakarta Utara. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Indonesia*, 12(2), 77-84. <https://doi.org/10.33860/jkki.v12i2.1832>.
- Wati, N., Sari, D. P., & Lestari, R. (2023). *Panduan Lengkap Kehamilan dan Kesehatan Ibu*. Yogyakarta: Pustaka Kesehatan Ibu.
- World Health Organization. (2021). *Anaemia in Pregnancy: Global Estimates and Trends 2000-2019*. WHO Press.

- WHO. (2019). *International Classification of Sleep Disorders*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *WHO Recommendations on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience*. WHO.
- WHO. (2022). *Prevention of Iron Deficiency Anemia in Adolescent: Role of Weekly Iron and Folic Acid Supplementation*. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2024). *Maternal Health*. Indonesia: https://www.who.int/health-topics/maternal-health#tab=tab_1.
- World Health Organization. (2020). *WHO Recommendations on Antenatal Care for A Positive Pregnancy Experience*. Geneva: WHO Press.
- Wicaksono, H., Puspita, S., & Puspita, H. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 2(1), 24-36. <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/82>.
- Widia Lestari, I. S. (2023). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Panduan Lengkap Asuhan Selama Kehamilan Bagi Praktisi Kebidanan*. Jakarta: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- World Health Organization. (2011). *Prevention and Control of Dengue and Dengue Haemorrhagic Fever*. WHO Press. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/204894>.
- World Health Organization. (2020). *Global Prevalence of Anemia in Women and Children: Estimates for 2000–2019*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240063602>.
- World Health Organization. (2021). *Insomnia: A Global Public Health Concern*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *WHO Recommendations on Antenatal Care for A Positive Pregnancy Experience (2nd ed.)*. WHO Press.
- Wulandari, E., Handayani, T., & Kusuma, D. (2023). Kualitas Tidur dan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Surabaya. *Indonesian Journal of Midwifery and Health Sciences*, 7(1), 47-56. <https://doi.org/10.20473/ijmhs.v7i1.2023.47-56>.
- Wulandari, E., Handayani, T., & Kusuma, D. (2023). Kualitas Tidur dan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Surabaya. *Indonesian Journal of Midwifery and Health Sciences*, 7(1), 47-56. <https://doi.org/10.20473/ijmhs.v7i1.2023.47-56>.
- Wulandari, S. (2024). *Mekanisme Fisiologis Tidur dan Dampaknya terhadap Kesehatan Tubuh*. Bandung: CV Sehat Medika

- Yogie, Lestari, R. M., & Baringbing, E. P. (2024). Hubungan Kebiasaan Pola Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya The Correlation of Habitual Sleep Pattern With the Incidence Anemia in Teenagers at the Pahandut Health Center in Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 10(2), 335-343.
- Yuliawan, I. A. (2024). *Tinjauan Literatur Anemia Kehamilan dan Komplikasi Terhadap Persalinan*. Indonesia: Deepublish.
- Yuni Subhi Isnaini, M. K. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.
- Yusuf, M. Z. R. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Karuwisi Kota Makassar = Sleep Quality and Eating Pattern Associated with Anemia Incidence among the Elderly in the Work Area of the Karuwisi Commu*. Universitas Hasanuddin.



LAMPIRAN



Lampiran 1 Jadwal Penelitian

No.	Kegiatan	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Ags	Sep	Okt	Nov	Des
1.	Penentuan Tema										
2.	Penyusunan Proposal										
3.	Ujian Proposal										
4.	Uji Etik										
5.	Pengambilan Data Hasil Penelitian										
6.	Penyusunan Hasil Penelitian										
7.	Ujian Hasil Penelitian										

Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan di Puskesmas Pejagoan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 1400.5/II.3.AU/PN/IV/2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 23 April 2025

Kepada :
Yth. Kepala Puskesmas Pejagoan

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Rahma Maulida Astuti
NIM : 202202004
Judul Penelitian : Hubungan Kualitas Tidur Ibu Hamil pada Penderita Anemia di Masyarakat Perkotaan
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong

Annika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 3 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan di Puskesmas Pejagoan



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN PENDUDUK
DAN KELUARGA BERENCANA

PUSKESMAS PEJAGOAN

Jalan Kenanga, Pejagoan, Kec. Pejagoan, Kab. Kebumen, Kode Pos 54361,
Telepon (0287) 382178, Laman <https://puskesmaspejagoan.kebumenkab.go.id>,
Pos-el: puskesmasjagoan@gmail.com

Pejagoan, 3 Mei 2025

Nomor : 000.9.2/ 322
Lampiran : -
Hal : Jawaban Permohonan Ijin

Yth. Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong

Di.

TEMPAT

Menindaklanjuti Surat Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong nomor :
1400.5/II.3.AU/PN/IV/2025 tanggal: 23 April 2025 tentang Permohonan Ijin, atas nama mahasiswa :

Nama : Rahma Maulida Astuti
NIM : 202202004
Judul Penelitian : Hubungan Kualitas Tidur Ibu Hamil pada Penderita Anemia di Masyarakat
Perkotaan

Pada prinsipnya kami pihak puskesmas tidak keberatan dan menyetujui permohonan tersebut.
Demikian untuk menjadikan periksa dan atas kerjasamanya di ucapkan terima kasih.

KEPALA PUSKESMAS PEJAGOAN



Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Penelitian di Puskesmas Pejagoan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 1683.5/IL.3.AU/PN/IX/2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 01 September 2025

Kepada :
Yth. Kepala Puskesmas Pejagoan

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Rahma Maulida Astuti
NIM : 202202004
Judul Penelitian : Hubungan Kualitas Tidur dengan Anemia pada Ibu Hamil di Masyarakat Perkotaan Kebumen
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih,

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong



Annika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 5 Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian di Puskesmas Pejagoan



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN PENDUDUK
DAN KELUARGA BERENCANA

PUSKESMAS PEJAGOAN

Jalan Kenanga, Pejagoan, Kec. Pejagoan, Kab. Kebumen, Kode Pos 54361,
Telepon (0287) 382178, Laman <https://puskesmaspejagoan.kebumenkab.go.id>,
Pos-el. puskesmasjagoan@gmail.com

Pejagoan, 15 Oktober 2025

Nomor : 000.9.2/ 832
Lampiran : -
Hal : Jawaban Permohonan Ijin

Yth. Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong

Di
TEMPAT

Menindaklanjuti Surat Kepala Dinas Kesehatan Pengendalian Penduduk Dan Keluarga Berencana nomor : 400 14 5.4/6953/2025 tanggal: 17 September 2025 tentang Permohonan Ijin Penelitian , atas nama mahasiswa :

Nama : Rahma Maulida Astuti
NIM : 202202004
Prodi : S1 Keperawatan
Judul Penelitian : Hubungan Kualitas Tidur dengan Anemia pada ibu Hamil di Masyarakat Perkotaan Kebumen.

Pada prinsipnya kami pihak puskesmas tidak keberatan dan menyetujui permohonan tersebut. Demikian untuk menjadikan periksa dan atas kerjasamanya di ucapkan terima kasih.

KABUPATEN KEBUMEN
KEPALA PUSKESMAS PEJAGOAN

dr. Irfan Pranto, M.Sc
Pembina TK I / IV b
NIP. 197704092007011007

Universitas Muhammadiyah Gombong

Lampiran 6 Surat Keterangan Lolos Uji Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

eCertificate

KETERANGAN LAYAK ETIK
*DESCRIPTION OF ETHICAL
EXEMPTION*
"ETHICAL EXEMPTION"

No. Protokol : 11113001495

Nomor : 150.6/II.3.AU/F/KEPK/VIII/2025



Peneliti
Researcher : Rahma Maulida Astuti
Dr. Hj. Herniyatun, S.H., M.Kep., Sp.Kep.Mat.

Nama Institusi
Name of The Institution : KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

"HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN ANEMIA PADA
IBU HAMIL DI MASYARAKAT PERKOTAAN KEBUMEN"

"RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND
ANEMIA IN PREGNANT WOMEN IN URBAN
COMMUNITY KEBUMEN"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 30 Agustus 2025 sampai dengan tanggal 30 Agustus 2026

This declaration of ethics applies during the period August 30, 2025 until August 30, 2026

August 30, 2025
Professor and Chairperson,



Ning Iswati, M.Kep

Lampiran 7 Hasil Uji Turnitin



SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:


Judul : Hubungan Kualitas Tidur dengan Anemia pada Ibu Hamil di Masyarakat Perkotaan
Kebumen
Nama : Rahma Maulida Astuti
NIM : 202202004
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Hasil Cek : 20 %

Gombong, 01 Desember 2025

Pustakawan
Mengetahui,
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT



(Dwi Sundani, etc.)



(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 8 Instrumen Penelitian

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Yang saya hormati,
Calon Responden

Assalamualaikum, wr. wb.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong:

Nama : Rahma Maulida Astuti
NIM : 202202004
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Dengan ini saya sebagai peneliti meminta kesediaan dari Saudara/saudari untuk menjadi responden dalam penelitian saya tersebut. Sebelum itu saya akan menjelaskan penelitian saya:

1. Penelitian ini berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Anemia Pada Ibu Hamil Di Masyarakat Perkotaan Kebumen”.
2. Berikut ini prosedur yang akan dilakukan selama penelitian:
 - a. Peneliti mengusulkan judul proposal dan menentukan lokasi penelitian.
 - b. Meminta ijin studi pendahuluan secara langsung kepada kepala Puskesmas Pejagoan dengan membawa surat ijin studi pendahuluan dari LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong.
 - c. Peneliti melakukan studi pendahuluan di Puskesmas Pejagoan untuk memperoleh data awal dan melakukan wawancara pendahuluan dengan beberapa ibu hamil di Puskesmas Pejagoan.
 - d. Setelah itu proposal penelitian diajukan.
 - e. Setelah proposal di uji, peneliti mengajukan permohonan etik pada komite etik Universitas Muhammadiyah Gombong.

- f. Mendapat surat keterangan lolos etik (No: 160.6/II.3.AU/F/KEPK/VIII/2025) dari Universitas Muhammadiyah Gombong.
- g. Peneliti mengajukan surat izin penelitian ke LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong.
- h. Peneliti melakukan pengajuan surat izin penelitian ke Kepala Puskesmas Pejagoan untuk mendapatkan surat rekomendasi peneliti.
- i. Peneliti mengambil data penelitian pada hari Selasa dan Kamis, dengan mengambil sampel berdasarkan urutan nomor antrian pendaftaran.
- j. Peneliti melakukan pengukuran tanda-tanda vital (TTV) pada setiap responden sesuai prosedur.
- k. Peneliti membantu pemeriksaan umum oleh bidan.
- l. Peneliti melihat data hasil laboratorium hemoglobin terakhir pasien di buku KIA.
- m. Peneliti sudah mendapatkan responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.
- n. Memberikan penjelasan penelitian kepada responden.
- o. Memberi surat persetujuan menjadi responden. Setelah responden mendapatkan informasi penelitian dan bersedia menjadi responden, peneliti memberi surat persetujuan menjadi responden supaya ditandatangani dan disertai saksi.
- p. Responden diberikan lembar kuesioner oleh peneliti untuk menjawab pertanyaan, dengan waktu pengerjaan selama kurang lebih 15 menit.
- q. Setelah kuesioner dikembalikan kepada peneliti, peneliti memastikan bahwa semua pertanyaan telah dipenuhi secara menyeluruh.
- r. Setelah penelitian selesai dilakukan dan peneliti sudah memperoleh data penelitian selanjutnya menganalisis data hasil penelitian dan sebagai ucapan terima kasih kepada responden diberi souvenir.
- s. Merekap data penelitian dan menganalisis menggunakan SPSS versi 26.
- t. Menyusun laporan yang meliputi pembahasan, kesimpulan, dan pengumpulan hasil penelitian.

3. Semua data yang didapat dari Saudara/saudari akan dijamin kerahasiaannya karena lembar observasi hanya diberi kode nomor sebagai pengganti identitas Saudara/saudari.
4. Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat buruk bagi Saudara/saudari sebagai responden.

Apabila Saudara/saudari mengalami hal yang tidak nyaman selama penelitian ini, maka Saudara/saudari memiliki hak untuk menghentikan saya dalam meneliti. Peneliti juga menghargai apabila Saudara/saudari tidak berpartisipasi dalam penelitian ini.

Melalui penjelasan penelitian tersebut, saya mengharapkan Saudara/saudari berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian tersebut. Demikian penjelasan dari saya. Terima kasih.

Wassalamualaikum, wr. wb.

Kebumen,2025

Peneliti

Rahma Maulida Astuti

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kode Responden :

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama :

Umur :

Alamat :

Nomor Hp :

Setelah membaca penjelasan penelitian dan mendapat penjelasan terhadap pertanyaan yang diajukan, saya menyadari bahwa penelitian ini tidak berdampak negatif bagi saya. Saya mengerti bahwa peneliti dapat menghargai dan menjunjung hak-hak saya sebagai responden.

Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini sangat besar manfaatnya bagi pencegahan anemia pada ibu hamil.

Berkaitan dengan hal tersebut, maka saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Persetujuan ini saya tanda tangani dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Kebumen,2025

Saksi

Yang Membuat Pernyataan

(.....)

(.....)

Peneliti

(Rahma Maulida Astuti)

KUESIONER PENELITIAN

Petunjuk:

- Berilah tanda (✓) pada jawaban yang Saudari anggap paling sesuai.
- Semua pertanyaan harus dijawab.
- Setiap pertanyaan hanya membutuhkan satu jawaban.
- Bila ada yang tidak dimengerti dapat ditanyakan kepada peneliti.

Kode responden :

Umur ibu : Tahun

Pendidikan terakhir : SD SMP SMA Sarjana
 Magister Doktor Lainnya

Pekerjaan : Ibu rumah tangga Petani Buruh
 Karyawan swasta Guru PNS
 Tenaga Medis PNS Lainnya

Usia kehamilan : Minggu

KUESIONER KUALITAS TIDUR
PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)

1. Jam berapa anda biasanya mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya berbaring di tempat untuk bisa memulai tidur?
3. Pada jam berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur di malam hari?

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur Anda ?	Tidak Pernah (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b.	Terbangun di tengah malam atau terlalu dini				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d.	Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
e.	Batuk atau mengorok				
f.	Kedinginan di malam hari				
g.	Kepanasan di malam hari				
h.	Mimpi buruk				
i.	Merasa nyeri				
j.	Alasan lain, jelaskan :				

		Tidak Pernah (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
6	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				
		Tidak antusias (0)	Kecil (1)	Sedang (2)	Besar (3)
8	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi				
		Sangat Baik (0)	Baik (1)	Kurang (2)	Sangat Kurang (3)
9	Bagaimana rata-rata kualitas tidur anda				

Keterangan Cara Skoring

Komponen:

1. Kualitas tidur subyektif → Dilihat dari pertanyaan nomor 9
 - a. 0 = sangat baik
 - b. 1 = baik
 - c. 2 = kurang
 - d. 3 = sangat kurang
2. Latensi tidur (waktu yang dibutuhkan untuk memulai tidur) → total skor dari pertanyaan nomor 2 dan 5a

Pertanyaan nomor 2:

- a. ≤ 15 menit = 0
- b. 16–30 menit = 1
- c. 31-60 menit = 2
- d. >60 menit = 3

Pertanyaan nomor 5a:

- a. Tidak pernah = 0
- b. 1x seminggu = 1
- c. 2x seminggu = 2
- d. $\geq 3x$ seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 2 dan 5a, dengan skor di bawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

3. Lama tidur malam → Dilihat dari pertanyaan nomor 4
 - a. >7 jam = 0
 - b. 6-7 jam = 1
 - c. 5 jam = 2
 - d. <5 jam = 3

4. Efisiensi tidur → Pertanyaan nomor 2,4

Efisiensi tidur: jumlah lama tidur (#4) / lama di tempat tidur (#4&2) x 100%

Jika didapat hasil berikut, maka skornya:

- a. > 85% = 0
- b. 75-84 % = 1
- c. 65-74% = 2
- d. < 65 % = 3

5. Gangguan ketika tidur malam → Pertanyaan nomor 5b sampai 5j.

Nomor 5b sampai 5j dinilai dengan skor di bawah ini:

- a. Tidak pernah = 0
- b. 1x seminggu = 1
- c. 2x seminggu = 2
- d. ≥3x seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 5b sampai 5j, dengan skor di bawah ini:

- a. Skor 0 = 0
- b. Skor 1-9 = 1
- c. Skor 10-18 = 2
- d. Skor 19-27 = 3

6. Menggunakan obat-obat tidur → Pertanyaan nomor 6

- a. Tidak pernah = 0
- b. 1x seminggu = 1
- c. 2x seminggu = 2
- d. ≥3x seminggu = 3

7. Terganggunya aktivitas di siang hari → Pertanyaan nomor 7 dan 8

Pertanyaan nomor 7:

- a. Tidak pernah = 0
- b. 1x seminggu = 1
- c. 2x seminggu = 2
- d. ≥3x seminggu = 3

Pertanyaan nomor 8:

- a. Tidak antusias = 0
- b. Kecil = 1
- c. Sedang = 2
- d. Besar = 3

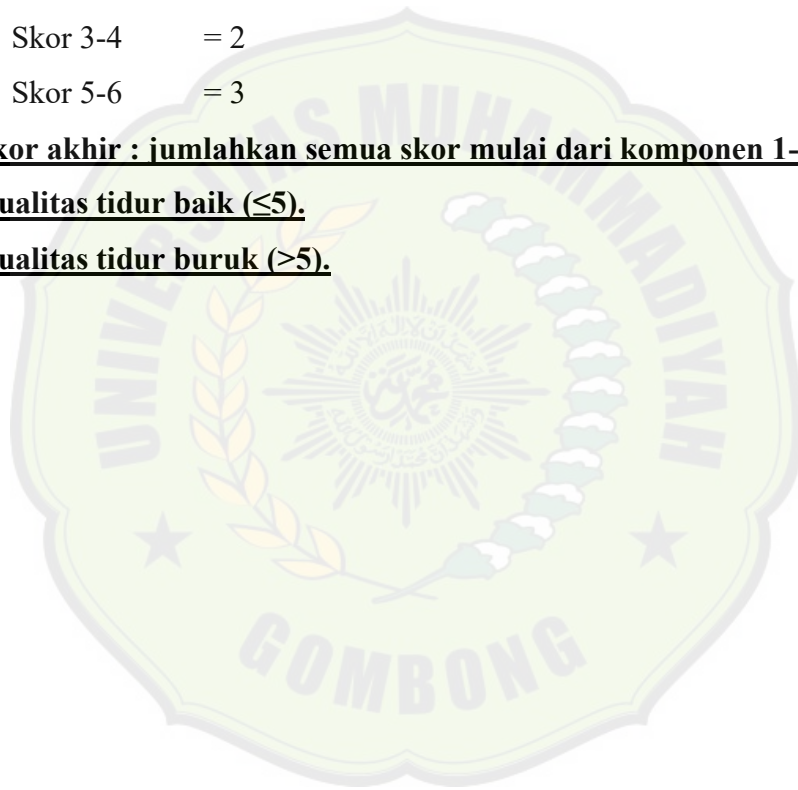
Jumlahkan skor pertanyaan nomor 7 dan 8, dengan skor di bawah ini:

- a. Skor 0 = 0
- b. Skor 1-2 = 1
- c. Skor 3-4 = 2
- d. Skor 5-6 = 3

Skor akhir : jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1-7

Kualitas tidur baik (≤ 5).

Kualitas tidur buruk (> 5).



Lampiran 9 Hasil Analisa Data

ANALISIS UNIVARIAT

One-Sample Test

Test Value = 0

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Umur Responden	47.913	72	.000	29.699	28.46	30.93

Descriptive Statistics

	N Statistic	Range Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Sum Statistic	Mean		Std. Deviation Statistic	Variance Statistic	Skewness		Kurtosis	
						Statistic	Std. Error			Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Umur Responden	73	27	20	47	2168	29.70	.620	5.296	28.047	.654	.281	1.082	.555
Valid N (listwise)	73												

Statistics

Umur Responden

N	Valid	73
	Missing	0
Mean		29.70
Median		30.00
Mode		30
Sum		2168

Pendidikan Terakhir Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Diploma	9	12.3	12.3	12.3
	Magister	3	4.1	4.1	16.4
	S1	13	17.8	17.8	34.2
	SD	6	8.2	8.2	42.5
	SMA	30	41.1	41.1	83.6
	SMP	12	16.4	16.4	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Status Pekerjaan Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dosen	3	4.1	4.1	4.1
	Guru	6	8.2	8.2	12.3
	IRT	26	35.6	35.6	47.9
	Karyawan Swasta	15	20.5	20.5	68.5
	Pedagang	21	28.8	28.8	97.3
	Wiraswasta	2	2.7	2.7	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Kategori Usia Kehamilan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Trimester 1	20	27.4	27.4	27.4
	Trimester 2	8	11.0	11.0	38.4
	Trimester 3	45	61.6	61.6	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Kategori Hemoglobin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	36	49.3	49.3	49.3
	Anemia Ringan	22	30.1	30.1	79.5
	Anemia Sedang	14	19.2	19.2	98.6
	Anemia Berat	1	1.4	1.4	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Kategori Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kualitas Tidur Baik	30	41.1	41.1	41.1
	Kualitas Tidur Buruk	43	58.9	58.9	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

ANALISIS BIVARIAT

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	29.645 ^a	3	.000
Likelihood Ratio	35.469	3	.000
Linear-by-Linear Association	26.549	1	.000
N of Valid Cases	73		

a. 2 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .41.

Kategori Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) * Kategori Hemoglobin Crosstabulation

			Kategori Hemoglobin				Total
			Normal	Anemia Ringan	Anemia Sedang	Anemia Berat	
Kategori Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	Kualitas Tidur Baik	Count	26	4	0	0	30
		Expected Count	14.8	9.0	5.8	.4	30.0
		% within Kategori Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	86.7%	13.3%	0.0%	0.0%	100.0%
		% within Kategori Hemoglobin	72.2%	18.2%	0.0%	0.0%	41.1%
		% of Total	35.6%	5.5%	0.0%	0.0%	41.1%
	Kualitas Tidur Buruk	Count	10	18	14	1	43
		Expected Count	21.2	13.0	8.2	.6	43.0
		% within Kategori Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	23.3%	41.9%	32.6%	2.3%	100.0%
		% within Kategori Hemoglobin	27.8%	81.8%	100.0%	100.0%	58.9%
		% of Total	13.7%	24.7%	19.2%	1.4%	58.9%
Total	Count	36	22	14	1	73	
	Expected Count	36.0	22.0	14.0	1.0	73.0	
	% within Kategori Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	49.3%	30.1%	19.2%	1.4%	100.0%	
	% within Kategori Hemoglobin	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	49.3%	30.1%	19.2%	1.4%	100.0%	

Lampiran 10 Lembar Bimbingan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Rahma Maulida Astuti

NIM : 202202004

Pembimbing : Dr. Ns. Hj. Herniyatun, S.H., M.Kep., Sp.Kep.Mat.

Tanggal Bimbingan	Topik/Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
14 April 2025	Konsultasi judul penelitian & ACC judul penelitian	
30 April 2025	Konsultasi BAB 1	
08 Mei 2025	Studi pendahuluan	
21 Mei 2025	Revisi BAB 1 dan konsultasi BAB 2	
03 Juni 2025	Revisi BAB 2 dan konsultasi BAB 3	

20 Juni 2025	Revisi BAB 3	kor
26 Juni 2025	ACC proposal penelitian BAB 1-3	kor
07 Juli 2025	Uji turnitin	kor
14 Juli 2025	Pengajuan sidang proposal	kor
31 Juli 2025	Revisi setelah sidang proposal	kor
08 Agustus 2025	Konsultasi dan bimbingan uji etik	kor
18 September 2025	Konsultasi dan bimbingan pra penelitian	kor
18 November 2025	Konsultasi dan bimbingan BAB 4	kor
26 November 2025	Revisi BAB 4 dan bimbingan BAB 5	kor

28 November 2025	Revisi BAB 5	62
03 Desember 2025	ACC proposal	62
28 November 2025	Uji turnitin	62
30 Desember 2025	Revisi habis sidang hasil proposal	62
31 Desember 2025	ACC skripsi	62

Mengetahui,

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana,



(Ns. Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.)



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Rahma Maulida Astuti
NIM : 202202004
Pembimbing : Muhammad As'ad, M.Pd

Tanggal Bimbingan	Topik/Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
30 Desember 2025		A
30 Desember 2025	See Abstract.	φ

Mengetahui,

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana,



(Ns. Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.)