

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA TAHUN 2025**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Ahli Madya Kesehatan
Program Studi Teknologi Bank Darah (D-3) Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

YENY OKTAVIA
NPM 221206030

**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI BANK DARAH
D-3 FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2025**

HALAMAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA TAHUN 2025**

Diajukan oleh :

YENY OKTAVIA

221206030

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah
Sebagai Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Ahli Madya Kesehatan
Program Studi Teknologi Bank Darah (D-3) di Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal : 13 Agustus 2025

Mengesahkan:

Penguji



Nur'Aini Purnamaningsih, S.Si., M.Sc.

NIDN. 0521129101

Pembimbing



Elyn Arlinda, S. Kep., M, Biomed

NIDN. 0502099701

Ketua Program Studi



Yuli Astuti, A.P.TTD., S.ST., M. KM

NIDN. 0512079001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Yeny Oktavia

NPM : 221206030

Program Studi : Teknologi Bank Darah (D-3)

Judul KTI : Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswa Prodi TBD Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun 2025

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut adalah hasil karya Saya sendiri dan bukan hasil *plagiasirme*. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta peneliti kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada unsur paksaan dari pinak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademi dikemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta ,18 Juli 2025



PRAKATA

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Karya Tulis Ilmiah ini dengan tepat waktu. Karya Tulis Ilmiah yang penulis susun ini berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun 2025”.

Laporan Karya Tulis Ilmiah ini disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan Program Studi Teknologi Bank Darah (D-3) di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Tersusunnya Karya Tulis Ilmiah ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ida Nursanti, S.Kep., Ns., M.P.H., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Yuli Astuti, A.P. TTD., S.ST., M.K.M, selaku Ketua Program Studi Teknologi Bank Darah (D-3) Fakultas Kesehatan Universitas, Achmad Yani Yogyakarta.
3. Elyn Arlinda S. Kep., M, Biomed., selaku Dosen Pembimbing KTI yang telah banyak memberikan bantuan, motivasi, memberikan banyak kemudahan, arahan, serta bimbingan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
4. Nur Aini Purnamaningsih, S.Si., M.Sc., selaku Dosen Penguji KTI serta Koordinator Karya Tulis Ilmiah yang telah banyak memberikan arahan, bantuan, motivasi, memberikan banyak kemudahan, serta bimbingan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
5. Dwi Eni Danarsih, A.P.TTD., S.KM., M. Biomed., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan arahan, bantuan, dan motivasi.
6. Segenap Dosen Program Studi Teknologi Bank Darah (D-3), Fakultas Kesehatan, Universitas Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan

ilmu dan dukungan moril kepada penulis.

7. Kepada Kedua Orang Tua, kakak serta adik yang sangat penulis hormati dan cintai. Orang hebat yang selalu menjadi penyemangat penulis sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tiada henti-hentinya memberikan kasih sayang, dengan penuh cinta, motivasi, dan dukungan. Terimakasih segala berkat doa dan terus mendorong penulis untuk tetap maju.
8. Kepada teman-teman seperjuangan semasa perkuliahan yang selalu mendukung dan menghibur di masa-masa sulit. Terimakasih atas kebaikan yang kalian berikan sehat selalu sampai bertemu dan semoga kita semua sukses.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	1
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
INTISARI	x
ABSTRACT	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori	6
B. Kerangka Teori	15
C. Kerangka Konsep	16
D. Hipotesis	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
A. Desain Penelitian	17
B. Lokasi dan Waktu	17
C. Populasi dan Sampel	17
D. Variabel Penelitian	18
E. Definisi Operasional	19
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data	20
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	21
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data	22
I. Etika Penelitian	25
J. Pelaksanaan Karya Tulis Ilmiah	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
A. Hasil	28
B. Pembahasan	32
C. Keterbatasan	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN-LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	4
Tabel 3.1 Definisi Operasional	19
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin.	28
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur	29
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Kadar Hemoglobin	29
Tabel 4.4 Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kadar Hemoglobin	30
Tabel 4.5 Kualitas Tidur Berdasarkan Nilai Skor	31

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	15
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	16

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.Surat Studi Pendahuluan	47
Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan	48
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian	49
Lampiran 4 Surat Balasan Izin Penelitian	50
Lampiran 5 Jadwal Penelitian	51
Lampiran 6 Surat Keterangan Layak Etik	52
Lampiran 7 Informed Consent	53
Lampiran 8 Kuesioner	54
Lampiran 9 Kisi – Kisi Kuesioner	56
Lampiran 10 Tabulasi Data	58
Lampiran 11 Hasil Olahan SPSS	67
Lampiran 12 Dokumentasi Kegiatan	76
Lampiran 13 Lembar Bimbingan	77
Lampiran 14 Cek Plagiarisme	80

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA