

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kondisi dimana tubuh seseorang menghasilkan hormon melatonin yang diproduksi secara alami oleh kelenjar pineal didalam otak ketika dilepaskan ke dalam aliran darah akan membuat mengantuk dan pada bersamaan membuat kesadaran menjadi terhenti sehingga tubuh dapat beristirahat serta terjadi proses pemulihan bagi tubuh dan otak hal ini sangat penting bagi aspek kesehatan sehingga membuat tidur merupakan kebutuhan dasar setiap manusia. Setiap individu tergantung pada kualitas tidur yang dapat diukur dari kemampuan masing-masing dalam pemenuhan jam tidur dan jumlah istirahat yang cukup sesuai dengan kebutuhan setiap individu (Sulistiyani, 2012).

Angka gangguan tidur cenderung meningkat setiap tahunnya, hal ini juga berkaitan dengan usia dan berbagai penyebab lainnya. Menurut (US National Sleep Foundation, 2011), diperkirakan 20 hingga 50% orang dewasa mengalami masalah tidur setiap tahunnya, dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur serius. Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kondisi lingkungan, kondisi fisik, aktivitas, dan gaya hidup. Rutinitas olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tidur seseorang. Rasa lelah yang timbul setelah berolahraga akan menyebabkan seseorang cepat tertidur (Sulistiyani, 2012). Kualitas tidur yang buruk dapat

mempengaruhi proses regenerasi sel tubuh terutama produksi hemoglobin sehingga menyebabkan kurangnya hemoglobin dalam tubuh (Ariani et al., 2022).

Hemoglobin (Hb) merupakan protein heme yang mengikat O₂, CO₂, dan proton. Hb ini terdapat pada sel darah merah atau eritrosit. Fungsi hemoglobin adalah sebagai protein yang mengangkut O₂ dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh dan memberi warna pada sel darah merah atau eritrosit. Kadar hemoglobin yang cukup penting bagi tubuh dan juga mempunyai pengaruh besar dalam proses donor darah, terutama kualitas produk darah yang dihasilkan (V.A.R.Barao et al., 2022). Kadar hemoglobin yang tidak terbentuk sesuai kebutuhan tubuh dapat menyebabkan berkurangnya kadar oksigen karena peran hemoglobin sebagai pengikat oksigen dalam darah, kemudian dapat menyebabkan terjadinya anemia (Ariani et al., 2022).

Menurut (V.A.R.Barao et al., 2022) juga melaporkan bahwa terdapat adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kadar hemoglobin mahasiswa FK Undana. Persentase mahasiswa dengan kualitas tidur buruk sebesar 81,2% dan mahasiswa dengan kualitas tidur baik sebesar 18,8%. Kemudian didapatkan hasil kadar hemoglobin rendah sebesar 60,9% dan kadar hemoglobin normal sebesar 39,1%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut peneliti tertarik meneliti perbedaan kadar hemoglobin pada calon pendonor dengan kuantitas tidur kurang dari 5 jam dan lebih dari 5 jam di UDD PMI Kota Malang”.