

ABSTRAK

Tidur merupakan keadaan saat terjadinya proses pemulihan bagi tubuh dan otak untuk mencapai kesehatan yang optimal. Padatnya aktifitas yang dilakukan mahasiswa menyebabkan lebih mudah mengalami gangguan tidur. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang buruk yaitu status kesehatan, stress psikologis, diet, gaya hidup, lingkungan, dan obat-obatan sehingga akan berpengaruh pada kadar hemoglobin. Apabila kadar hemoglobin dalam darah tidak normal, maka akan terjadinya perubahan pada morfologi eritrosit yang dapat menyebabkan anemia pada mahasiswa. Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan kadar hemoglobin dan morfologi eritrosit pada kualitas tidur mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Metode dari penelitian ini menggunakan observasional analitik dengan rancangan *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel *simple sample random* dan didapatkan besar sampel 30 orang. Pengambilan data primer dari pengisian kuisisioner dan pengambilan darah vena dengan antikoagulan EDTA. Analisis statistika yang dilakukan menggunakan uji *chi-square* dan didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan kadar hemoglobin dan morfologi eritrosit pada kualitas tidur mahasiswa. Hasil analisa statistika uji *chi-square* adalah terdapat hubungan kadar hemoglobin dan ukuran eritrosit dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Terdapat hubungan kadar hemoglobin dan bentuk eritrosit $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Terdapat hubungan kadar hemoglobin dan warna eritrosit $p = 0,009$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan kadar hemoglobin dan morfologi eritrosit pada kualitas tidur mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Kata Kunci : Kadar Hemoglobin, Morfologi Eritrosit, Kualitas Tidur