

ABSTRAK

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lamawaktu tidur, dan keluhan-keluhanyang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), juga oleh faktor kedalaman tidur (kualitas tidur). Beberapa faktor yang mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur yaitu, faktor fisiologis, faktor psikologis, lingkungan dan gayahidup. Penelitian ini tergolong dalam penelitian observasional dengan analisis penelitian bersifat analitik. Rancang bangun penelitian yang dipilih adalah *cross sectional*. Dari 30 sampel penelitian dengan distribusi kadar hemoglobin berdasarkan kualitas tidur di atas jam 23.00 WIB diperoleh sampel yang memiliki kadar hemoglobin normal yaitu sebanyak 8 (53%) dan sampel yang memiliki kadar hemoglobin tidak normal yaitu sebanyak 7 orang (47%). **Simpulan:** Tidak terdapat perbedaan kadar hemoglobin pada mahasiswa D-IV Analis Kesehatan UNUSA yang tidur di atas jam 23.00 WIB dan di bawah jam 23.00 WIB.

Kata Kunci: Kualitas tidur, hemoglobin