

DAFTAR PUSTAKA

- Ai, Y. (2019). *Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi dan Anak Prasekolah*. TIM.
- Al-Rahmad, A. H., & Fadillah, I. (2023). Penilaian Status Gizi dan Pertumbuhan Balita : STANDAR BARU ANTROPOMETRI WHO-2006 Multicentre Growth Reference Study (MGRS). *Jurusan*, 1–37. https://gizipoltekkesaceh.ac.id/wp-content/uploads/2023/03/Modul_Penilaian-Pertumbuhan-BALITA.pdf
- Androutsos, O., Perperidi, M., Georgiou, C., & Chouliaras, G. (2021). Lifestyle changes and determinants of children's and adolescents' body weight increase during the first COVID-19 lockdown in Greece: The COV-EAT study. *Nutrients*, 13(3), 1–11. <https://doi.org/10.3390/nu13030930>
- Badan Pusat Statistik, B. (2022). *Profil Anak Usia Dini 2022*. 83.
- Baptista, A. S., Prado, I. M., Perazzo, M. F., Pinho, T., Paiva, S. M., Pordeus, I. A., & Serra-Negra, J. M. (2021). Can children's oral hygiene and sleep routines be compromised during the COVID-19 pandemic? *International Journal of Paediatric Dentistry*, 31(1), 12–19. <https://doi.org/10.1111/ipd.12732>
- Bayu, I. (2019). *Asuhan Bayi, Balita, dan Anak Prasekolah : Manajemen Kebidanan Komprehensif*. Selemba Merdeka.
- Fadillah. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi, Citra Tubuh, Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Santri Pondok Pesantren. *Skripsi*. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/16334/>
- Fitriyanti. (2023). Konsep Pertumbuhan dan Perkembangan Anak. In *Konsep Tumbuh Kembang dan Kesehatan Anak*.
- Hsieh, P. P., Sindhu, F. C., Dewi, M. R., & Sidhiarta, I. G. L. (2023). Hubungan antara durasi tidur dengan kejadian obesitas pada anak: sebuah tinjauan sistematis. *Intisari Sains Medis*, 14(1), 229–236. <https://doi.org/10.15562/ism.v14i1.1303>
- Idhayanti, R. I., Pujiastuti, W., & Tridamailia, H. (2022). Ekstrak Pandan Dan Sereh Mampu Meningkatkan Kuantitas Tidur Anak Prasekolah. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 13(2), 22–33. <https://doi.org/10.36308/jik.v13i2.429>
- Ilham sakti. (2023). Efektivitas Pemberian Musik Terhadap Gangguan Pola Tidur Anak. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., Mi, 5–24.
- Indira, R. (2022). *peran tidur dalam optimalkan pertumbuhan anak*. Republika. <https://ameera.republika.co.id/berita/rkxiqh328/peran-tidur-dalam->

mengoptimalkan-pertumbuhan-anak

- Kemenkes RI. (2020). Kebutuhan Tidur Sesuai Usia. In *Health Statistics*. <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2018.pdf>
- Kracht, C. L., Katzmarzyk, P. T., & Staiano, A. E. (2021). Household chaos, family routines, and young child movement behaviors in the U.S. during the COVID-19 outbreak: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10909-3>
- Kusumaningtyas, D. N. (2018). Hubungan Durasi Tidur pada Malam Hari dengan Panjang Tubuh Bayi Usia 3 Bulan di Posyandu Barokah Boyolali. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Liu, J., Feng, R., Ji, X., Cui, N., Raine, A., & Mednick, S. C. (2019). Midday napping in children: Associations between nap frequency and duration across cognitive, positive psychological well-being, behavioral, and metabolic health outcomes. *Sleep*, 42(9), 1–17. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz126>
- Liu, Z., Tang, H., Jin, Q., Wang, G., Yang, Z., Chen, H., Yan, H., Rao, W., & Owens, J. (2021). Sleep of preschoolers during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak. *Journal of Sleep Research*, 30(1), 1–7. <https://doi.org/10.1111/jsr.13142>
- Lusianan, A. arum. (2016). *Asuhan Neonatus Bayi Balita dan Anak Prasekolah*. Transmedika.
- Maharani, S., Hartati, S., Suswitha, D., Aini, L., Rury, D., Arindari, Astuti, L., & Fitri, A. (2020). Pencegahan Gangguan Tidur Pada Anak Melalui Penyuluhan Tentang Manfaat Tidur Yang Berkualitas Pada Anak Usia Sekolah. 5(July), 1–23.
- Maulidia, Nyoto, R. D., & Sukanto, A. S. (2015). Sistem Informasi KMS (Kartu Menuju Sehat)(Studi Kasus : UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Barat). *Jurnal Sistem Dan Teknologi Informasi (JUSTIN)*, 1(1), 1–6.
- Mulyani, I., Wanda, D., & Agustini, N. (2021). Dampak Situasi Pandemi Covid-19 Terhadap Tumbuh Kembang Anak. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(2), 6.
- Nardina Aurilia dkk, E. (2021). *Tumbuh Kembang Anak*. yayasan kita menulis.
- Permenkes RI nomor 2. (2020). *Standar Antropometri Anak*. 2507(February), 1–9.
- Reni, H. (2019). *Asuhan Bayi, Balita dan Anak Prasekolah*. TIM.

- Retnosari, G. Y., Irwanto, I., & Herawati, L. (2021). Prevalence and characteristics of sleep problems of Indonesian children in 0 – 36 months old. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 12(1), 28–33. <https://doi.org/10.20885/jkki.vol12.iss1.art6>
- Septiana, puput. (2018). Hubungan Antara Durasi Tidur Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 3-8 Tahun. *Skripsi : Universitaas Airlangga Surabaya*, 108.
- Sriasih, N. K., & Rahyanti, N. M. S. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di Masa Pandemi Covid-19. *Menara Medika*, 4(2), 137–144. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3187>
- Tejawati. (2021). Definisi Kualitas Tidur. *Politeknik Kesehatan Denpasar*, 1(69), 5–24.
- Thabet, F., & Tabarki, B. (2023). Common sleep disorders in children: assessment and treatment. *Neurosciences*, 28(2), 85–90. <https://doi.org/10.17712/nsj.2023.2.20220111>
- Tristiyanti, W. F., Tamtomo, D. G., & Dewi, Y. L. R. (2018). Analisis Durasi Tidur, Asupan Makanan, dan Aktivitas Fisik sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas pada Balita Usia 3-5 Tahun. *Sari Pediatri*, 20(3), 178. <https://doi.org/10.14238/sp20.3.2018.178-84>
- Tristiyanti, W. F., Tamtomo, D. G., Lanti, Y., & Dewi, R. (2018). *Analisis Durasi Tidur, Asupan Makanan, dan Aktivitas Fisik sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas pada Balita Usia 3-5 Tahun*. 20(3).
- Tyas, N., Sumasto, H., Suparji, & Santosa, B. J. (2018). Buku Kebutuhan Dasar Manusia. In *How languages are learned* (Vol. 12).
- Wahyuni, C. (2018). *Panduan Lengkap Tumbuh Kembang Anak Usia 0-5 Tahun*. http://repository.iik-strada.ac.id/20/3/BUKU_AJAR_TUMBUH_KEMBANG_ISI_new.pdf
- Wahyuningrum Eka. (2021). Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 699–708.

L
A
M
P
I
R
A
N

LAMPIRAN

Lampiran 1 Izin Survei Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Laueih Medan Tuntungan Kode Pos :20136
Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644
Website : www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes_medan@yahoo.com



Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/ 0077 /2024

16 Januari 2024

Perihal : Izin Melakukan Survei Penelitian

Yang terhormat,
Kepala Dinas Kesehatan Kab. Deli Serdang
di-
Tempat

Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi izin survei penelitian kepada:

Nama : Mirandha Mayora Siahaan
NIM : P07524420029
Judul Penelitian : Hubungan Durasi Tidur dengan Pertumbuhan Anak Balita di Puskesmas Mulyorejo Tahun 2024

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

REKORSAK Kebidanan
Kela. 4
Sinta br. Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001



Lampiran 2 Balasan Izin Survei Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS MULYOREJO
Jalan Pembangunan Km. 12 Desa Mulyorejo 20351
Pos-el : pkm.mulyorejo12@gmail.com



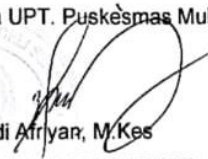
Mulyorejo, 24 Januari 2024

Nomor : 044.1/PKM-MR/01/I/2024
Lamp : -
Perihal : Surat Balasan Izin Survei Penelitian

Kepada Yth,
Bapak Kepala Dinas Kesehatan
Kabupaten Deli Serdang
di-
Lubuk Pakam

1. Membalas Surat Bapak Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang Nomor : 800.1.4.1/0234/DS/I/2024 perihal yang tersebut pada pokok surat ini.
2. Sejalan point satu (1) diatas ,maka dengan ini kami memberi izin untuk melakukan Survei Penelitian diwilayah kerja Puskesmas Mulyorejo.
Nama Peneliti : Mirandha Mayora Siahaan
NIM : P07524420029
Judul : "Hubungan Durasi Tidur dengan Pertumbuhan Anak Balita di UPT. Puskesmas Mulyorejo Tahun 2024"
3. Demikian kami sampaikan untuk dapat dimaklumi dan terlebih dahulu kami ucapkan terima kasih.

4/ Kepala UPT. Puskesmas Mulyorejo


dr. Budi Afriyan, M.Kes
NIP. 197404022003121010

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan

Perwakilan Medan

Jalan Kemer Guntung KM. 3.5

Medan, Sumatera Utara 20137

CS: 011-8326623

https://kemkes-medan.ac.id

Nomor : PP.08.02/F.XXII.10-1486 /2024

Perihal : Izin Penelitian

20 Maret 2024

Yang terhormat,
Kepala Dinas Kesehatan Kab. Deli Serdang
di-
Tempat

Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Tempun Kehidupan bagi mahasiswa semester akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin penelitian kepada

Nama : Mirandha Mayora Siahaan
NIM : P07524420029
Judul Penelitian : Hubungan Durasi Tidur dengan Pertumbuhan Balita di Puskesmas Mulyorejo Tahun 2024

Demikian Surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasamanya yang baik diucapkan terimakasih.

Agus, 20. Kebidanan
KEMENTERIAN KESEHATAN
PERwakilan
MEDAN
Agus, 20. Kebidanan, SST, M Kes
NIP. 197201021310918032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima surat dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat gratifikasi atau gratifikasi stakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://halo.kemkes.go.id> untuk verifikasi stakan tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://halo.kemkes.go.id/verify>



Lampiran 4 Izin Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS KESEHATAN**

Jalan Karya Asih Nomor 4 Lubuk Pakam Kode Pos - 20514
Telepon. (061) - 7951849 Faks. (061) - 7951849

Pos-el : dinkes@deliserdangkab.go.id Laman : <https://dinkes.deliserdangkab.go.id>

Lubuk Pakam, 3 Mei 2024

Nomor : 000.9/1251/DSN/2024
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian

Yth.
Ketua Jurusan Kebidanan
Poltekkes Medan
di
Tempat

Merindaklanjuti surat dari Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Medan nomor : PP.08.02/F.XXII.10/1486/2024 tanggal 20 Maret 2024 dengan perihal Izin Penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pihak kami tidak menaruh keberatan dan mengizinkan mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Medan untuk melaksanakan Penelitian di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang, yaitu :

Nama : Mirandha Mayora Siahaan
NIM : P07524420029
Judul : Hubungan Durasi Tidur dengan Pertumbuhan Balita di UPT Puskesmas Mulyorejo Tahun 2024..

Perlu kami tambahkan, setelah selesai melaksanakan kegiatan tersebut, agar menyampaikan laporan kegiatan yang telah dilaksanakan ke Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang.

Demikian disampaikan untuk dapat dimaklumi.



Ditandatangani Secara Elektronik ;
Kepala Dinas Kesehatan
Kabupaten Deli Serdang

dr. ASRI LUDIN YAMBUNAN, M.Ked(PD), Sp.PD
Pembaca T₁ (IV/b)
NIP. 19781129 200604 1 006

1. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan Sertifikat Elektronik yang diterbitkan BSE (Balai Sertifikasi Elektronik)
2. UU ITE Nomor 19 Tahun 2016 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik



Balai
Sertifikasi
Elektronik

Lampiran 5 Balasan Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS MULYOREJO
Jalan Pembangunan Km. 12 Desa Mulyorejo 20351
Pos-el : pkm.mulyorejo12@gmail.com



Mulyorejo, 15 Mei 2024

Nomor : 323/PKM-MR/01/V/2024
Lamp : -
Perihal : Surat Balasan Izin Penelitian

Kepada Yth,
Bapak Kepala Dinas Kesehatan
Kab. Deli Serdang
di

Tempat

1. Membalas Surat Bapak Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang Nomor : 000.9/1251/DS/V/2024 perihal yang tersebut pada pokok surat ini.
2. Sejalan point 1 (satu) diatas, maka dengan ini kami memberi izin untuk melakukan Penelitian di wilayah kerja Puskesmas Mulyorejo.

Nama Peneliti : Mirandha Mayora Siahaan
NIM : P07524420029
Judul : "Hubungan Durasi Tidur dengan Pertumbuhan Balita di UPT. Puskesmas Mulyorejo Tahun 2024"

3. Demikian kami sampaikan untuk dapat dimaklumi dan terlebih dahulu kami ucapkan Terima Kasih

Kepala UPT Puskesmas Mulyorejo



dr. Runko Yebri Tobing, MKM
NIP. 196802252002122002

Lampiran 6 Etical Clearance



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK / DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
No: 01.25 811 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :
The Research Protocol Proposed By

Peneliti Utama : MIRANDHA MAYORA SIAHAAN
Principil In Investigator

Nama Institusi : Prodi D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan Judul :
Title

**"HUBUNGAN DURASI TIDUR DENGAN PERTUMBUHAN BALITA DI PUSKESMAS MULYOOREJO
TAHUN 2024"**

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.

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 Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu 15 Mei 2024 sampai 15 Mei 2025

This declaration of ethics applies during the period 15 May 2024 until 15 May 2025

Medan, 15 May 2024
Ketua/chairperson

dr. Lestari Rahmah, MKT.
NIP.197106222002122003

Lampiran 7 Lembar Persetujuan Responden

FORMULIR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed consent)

Saya bapak/ ibu yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Nomor Hp/Tlpn :

Setelah mendapat penjelasan secukupnya tentang manfaat dan resiko penelitian yang berjudul " Hubungan Durasi Tidur dengan Pertumbuhan Balita di Puskesmas Mulyorejo Tahun 2024" menyatakan (bersedia/tidak bersedia*) ikut sebagai responden dalam penelitian ini, dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya bahwa informasi yang saya berikan ini dijamin kerahasiaannya.

Demikian surat perjanjian ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan.....2024

Responden

()

Lampiran 8 Kuisisioner

KUESIONER

Karakteristik Responden

A. Anak

Nama :

Jenis Kelamin : [1] Laki - Laki [2] Perempuan

Umur :

B. Ibu

Nama :

Umur :

Pendidikan : [1] SD [2] SMP [3] SMA
[4] D3 [5] S1

Pekerjaan : [1] Bekerja [2] Tidak Bekerja

C. Variabel yang diteliti

1. Pertumbuhan anak

Berat Badan : kg LK : cm

Tinggi Badan : cm NTOB :

2. Durasi tidur / Jumlah jam tidur

Tidur siang : Jam

Tidur malam : Jam

Lampiran 9 Master Tabel

Master Tabel

Kode Responden	JK	Umur Anak	N	Berat Badan	Pertumbuhan	N	Tidur Siang	Tidur Malam	Jumlah Tidur	N
1	2	30	2	12,5	N	1	3	9	T	1
2	1	17	1	10,5	N	1	2	10	T	1
3	2	10	1	7,7	N	1	3	10	T	1
4	1	6	1	7	N	1	40 Mnt	10	TT	0
5	1	3	1	5,9	N	1	3	10	T	1
6	2	17	1	8,5	TN	0	0	8	TT	0
7	1	11	1	8,4	N	1	2	9	TT	0
8	1	20	2	7,9	TN	0	2	8	TT	0
9	2	8	1	6,8	N	1	2	10	T	1
10	2	23	2	13,4	N	1	2	10	T	1
11	2	49	3	14,7	N	1	2	9	T	1
12	1	5	1	7,4	N	1	2	10	T	1
13	2	15	1	8,9	N	1	0	8	TT	0
14	2	33	2	10,2	N	1	2	9	T	1
15	2	4	1	5,2	N	1	3	7	TT	0
16	1	46	3	11,3	TN	0	3	7	T	1
17	1	13	1	9,7	N	1	3	7	TT	0
18	2	35	2	14,7	N	1	2	8	TT	0
19	2	5	1	5,4	TN	0	1	9	TT	0

Kode Responden	JK	Umur Anak	N	Berat Badan	Pertumbuhan	N	Tidur Siang	Tidur Malam	Jumlah Tidur	N
20	2	30	1	9,6	TN	0	2	8	TT	0
21	1	48	3	14,6	N	1	2	8	T	1
22	2	38	3	13,4	TN	1	2	9	T	1
23	1	16	1	9,6	N	1	2	8	TT	0
24	2	4	1	4,9	TN	0	30 Mnt	10	TT	0
25	1	13	2	8,6	TN	0	2	8	TT	0
26	2	8	1	7,7	N	1	2	10	T	1
27	2	36	2	14,7	N	1	2	8	T	1
28	2	52	3	13,6	N	1	2	9	T	1
29	2	8	1	7,7	N	1	1	10	TT	0
30	1	4	1	6,4	N	1	5	10	T	1
31	2	4	1	5,3	N	1	3	10	T	1
32	2	25	2	10,3	N	1	0	9	TT	0
33	2	16	1	8,2	N	1	2	9	TT	0
34	2	12	1	7,2	TN	0	1	10	TT	0
35	1	10	1	5,8	TN	0	2	10	TT	0
36	1	13	1	8,4	N	1	2	9	TT	0
37	1	32	2	10,8	N	1	2	7	TT	0
38	1	30	2	11,3	N	1	0	10	TT	0
39	2	10	1	7,5	N	1	2	12	T	1
40	2	15	1	7,9	N	1	3	9	T	1
41	2	9	1	8,7	N	1	3	10	T	1

Kode Responden	JK	Umur Anak	N	Berat Badan	Pertumbuhan	N	Tidur Siang	Tidur Malam	Jumlah Tidur	N
42	1	7	1	7,3	N	1	3	10	T	1

Ket :

Jenis Kelamin	: 1. Laki Laki 2. Perempuan	Umur	: 1. 1-18 Bulan 2. 19 Bulan – 3 Tahun 3. 3- 5tahun
Berat Badan	: 0. Tidak Normal (TN) 1. Normal (N)	Jumlah Tidur	: 0. Tidak Terpenuhi (TT) 1. Terpenuhi (T)

Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian



Lampiran 11 Kartu Bimbingan



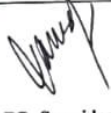
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBERDAYA
MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
 Jl. JaminGinting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos :20136
 Telepon : 061-8368633- Fax : 061-8368644
 Website: www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes_medan@yahoo.com



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Mirandha Mayora Siahaan
 Nim : P07524420029
 Judul Skripsi : Hubungan Durasi Tidur Dengan Pertumbuhan
 Balita Di Puskesmas Mulyorejo Kab. Deli
 Serdang Tahun 2024
 Pembimbing Utama : Melva Simatupang , SST,M.Kes
 Pembimbing Pendamping : DR. Samsider Sitorus ,SST,M.Kes

NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
1.	Selasa 08 Agustus 2023	Usulan judul skripsi	Arahan mengenai judul yang akan diambil	 Melva Simatupang , SST,M.Kes
2.	Kamis, 10 Agustus 2023	ACC Judul	ACC judul dari dosen pembimbing I dan arahan BAB I	 Melva Simatupang , SST,M.Kes

NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
3.	Kamis, 16 Agustus 2023	ACC judul	Penulisan ACC judul dari dosen pembimbing II dan arahan	 DR. Samsider Sitorus ,SST,M.Kes
4.	Jumat , 18 Agustus 2023	Konsultasi Pembuatan Bab I Proposal kepada pembimbing I	- Membuat latar belakang - Mengumpulkan jurnal	 Melva Simatupang , SST,M.Kes
5.	Senin , 21 Agustus 2023	Mengajukan Bab I Latar Belakang	Revisi bab I dan arahan penulisan latar belakang	 Melva Simatupang , SST,M.Kes
6.	Selasa 10 Oktober 2023	Bimbingan Bab I	Revisi bab I dan arahan penulisan latar belakang	 Melva Simatupang , SST,M.Kes
7.	Rabu , 11 Oktober 2023	Pengarahan penulisan Bab II mengenai Landasan teori	- Membuat Bab II sesuai dengan judul dan mencari referensi dari berbagai buku,sumber jurnal nasional dan internasional	 Melva Simatupang , SST,M.Kes

NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
8.	Jumat , 17 November 2023	Konsultasi Bab 1 dan bab 3 setelah revisi	- Revisi bab II dan Bab III - Arahkan penambahan materi yang kurang	 Melva Simatupang , SST,M.Kes
9.	Rabu , 22 November 2023	Konsultasi Bab I, II , III	ACC Maju proposal	 Melva Simatupang , SST,M.Kes
10.	Senin , 27 November 2023	Konsultasi Bab I, II , III dengan dosen pembimbing II	Bimbingan penulisamn bab I-III	 DR. Samsider Sitorus ,SST,M.Kes
11.	Senin , 04 Desember 2023	Konsultasi Bab III dengan dosen pembimbing	Bimbingan penulisamn bab I-III	 DR. Samsider Sitorus ,SST,M.Kes
12.	selasa, 05 Desember 2023	Konsultasi BAB I-III kembali setelah revisi	Bimbingan penulisamn bab I-III	 DR. Samsider Sitorus ,SST,M.Kes

NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
13.	Kamis , 07 Desember 2023	Bersama pembimbing 2 membahas masing-masing BAB 1,2,3	ACC Penulisan Bab I- III	 DR. Samsider Sitorus ,SST,M.Kes
14.	Kamis , 01 febuari 2024	Bimbingan revisi setelah ujian proposal dengan ketua penguji	Perbaiki yang masih belum lengkap sesuai arahan	 Melva Simatupang , SST,M.Kes
15.	Jumat 02 febuari 2024	Bimbingan Kembali dengan penguji 1 setelah ujian seminar proposal	Bimbingan revisi dari bab I-III	 Evi Desfauza, SST,M.Kes
16.	Senin, 05 febuari 2024	Bimbingan Kembali dengan dosen pendamping setelah ujian proposal	Bimbingan revisi bab I-III	 DR. Samsider Sitorus ,SST,M.Kes
17.	Selasa 06 febuari 2023	Bimbingan Kembali dengan dosen pendamping setelah ujian proposal	ACC EC dan Penelitian	 DR. Samsider Sitorus ,SST,M.Kes

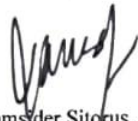
NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
18.	Selasa , 06 febuari 2023	Bimbingan dengan dosen ketua penguji setelah ujian proposal	ACC Penelitian	 Melva Simatupang , SST,M.Kes
19.	Rabu , 21 febuari 2023	Konsultasi setelah ujian dengan dosen pertama	ACC penelitian	 Evi Desfauza, SST,M.Kes

Mengetahui

Pembimbing Utama


(Melva Simatupang, SST,M.kes)
NIP.196104231986032003

Pembimbing Pendamping


(DR, Samsder Sitorus, SST.M.Kes)
NIP. 197206091992032001



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBERDAYA
MANUSIA KESEHATAN**

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

JL. JaminGinting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos :20136

Telepon : 061-8368633- Fax : 061-8368644

Website: www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes_medan@yahoo.com



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Mirandha Mayora Siahaan
Nim : P07524420029
Judul Skripsi : Hubungan Durasi Tidur Dengan Pertumbuhan
Balita Di Puskesmas Mulyorejo Kab. Deli
Serdang Tahun 2024
Pembimbing Utama : Melva Simatupang , SST,M.Kes
Pembimbing Pendamping : DR. Samsider Sitorus ,SST,M.Kes

NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
1.	Kamis , 25 April 2024	Bimbingan bab 4	- Arahkan mengenai penulisan bab IV	 Melva Simatupang , SST,M.Kes
2.	Kamis 16 mei 2024	Bimbingan Bab 4 - 5	- Arahkan mengenai pengolaan data di spss - Menginput Hasil penelitian kedalam spss	 Melva Simatupang , SST,M.Kes

NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
3	Selasa, 21 Mei 2024	Bimbingan Dengan dosen pembimbing II	Bimbingan penulisan	DR. Samsider Sitorus ,SST,M.Kes
4	Rabu, 22 mei 2024	Konsultasi perbaikan bab 4 dan 5 dengan dosen pembimbing I	ACC Maju Sidang Skripsi	 Melva Simatupang , SST,M.Kes
7.	selasa, 03 juni 2024	Konsultasi Bab IV dan V dengan dosen pembimbing II	- ACC Maju Sidang Skripsi	DR. Samsider Sitorus ,SST,M.Kes
8.	Rabu, 12 Juni 2024	Bimbingan Pengarahan bab I – V lengkap skripsi dengan dosen penguji utama setelah sidang skripsi	ACC revisi sidang akhir	 Evi Desfauza, SST,M.Kes
9.	Jumat, 05 juli 2024	Bimbingan Pengarahan bab I – V lengkap skripsi dengan dosen pembimbing utama setelah sidang skripsi	ACC revisi sidang akhir	 Melva Simatupang , SST,M.Kes

NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
10.	Senin, juli 2024	Pengarahan bab I – V lengkap skripsi dengan pembimbing II setelah sidang skripsi	ACC revisi sidang akhir	DR. Samsider Sitorus ,SST,M.Kes

Mengetahui

Pembimbing Utama



(Melva Simatupang, SST,M.kes)
NIP.196104231986032003

Pembimbing Pendamping

(DR, Samsider Sitorus, SST.M.Kes)
NIP. 197206091992032001

Lampiran 12 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. DATA PRIBADI

Nama : Mirandha Mayora Siahaan
Tempat/Tanggal Lahir : Balige, 20 September 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl.Tarutung Saposurung
Kewarganegaraan : Indonesia
Status : Belum Kawin
Agama : Islam
Nama Orangtua :
Ayah : Martahan Siahaan
Ibu : Nurasyah Simanjuntak
Anak Ke : 5 Dari 7 Bersaudara
No. Hp : 0895611185130
Email : mirandhasiahaan@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

No	Nama Sekolah	Tahun Masuk	Tahun Tamat
1	SD Negeri 176367 Saposurung	2008	2014
2	SMP Negeri 4 Balige	2014	2017
3	SMA Negeri 1 Balige	2017	2020
4	Poltekkes Kemenkes RI Medan Jurusan Sarjana Terapan Kebidanan	2020	2024

Lampiran 13 Turnitin

skripsi Miranda (1).docx

ORIGINALITY REPORT

19%	19%	6%	10%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repo.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	2%
2	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	1%
3	repository.unair.ac.id Internet Source	1%
4	ecampus.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	1%
5	positori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	1%
6	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	1%
7	Submitted to Universitas Nasional Student Paper	1%
8	repository.ub.ac.id Internet Source	1%
9	es.scribd.com Internet Source	1%

**HUBUNGAN DURASI TIDUR DENGAN PERTUMBUHAN BALITA DI
PUSKESMAS MULYOREJO KAB. DELI SERDANG TAHUN 2024**

**THE CORRELATION OF SLEEP DURATION WITH TODDLER
GROWTH IN MULYOREJO COMMUNITY HEALTH CENTER
OF DELI SERDANG DISTRICT IN 2024**

Mirandha Mayora Siahaan¹, Melva Simatupang²

¹ Student of Poltekkes Kemenkes Medan, Department of Midwifery

² Lecturer of Poltekkes Kemenkes Medan, Department of Midwifery

Email : mirandhasiahaan@gmail.com

ABSTRACT

The low awareness of parents regarding children's sleep needs needs to be improved, in research conducted by Retnosari in Tulungagung in 2021, of 493 children, found that 16% of children had a sleep duration of less than 9 hours per day. The research aims to determine the correlation between sleep duration and toddler growth at the Mulyorejo Community Health Center in 2024. This type of research was quantitative with a cross-sectional study designed to see the correlation between sleep duration and toddler growth. The population in this study consisted of 72 toddlers with a usable sample of 42 toddlers. Data collection used primary data in the form of questionnaires and anthropometric measurements in the form of body weight. The analysis test used bivariate analysis with the chi-square test. Based on the results of bivariate analysis, the results showed that toddlers with inadequate sleep were 8 times more likely to experience abnormal growth. The chi-square test results show a p-value of $0.008 < 0.05$, which shows that there is a correlation between sleep duration and toddler growth. It is hoped that this can provide information for Mulyorejo Community Health Center health workers in better child health interventions.

Keywords: *Sleep Duration, Toddler Growth, Anthropometry, Child Health*

ABSTRAK

Rendahnya kesadaran orang tua terkait kebutuhan tidur anak perlu ditingkatkan, yang mana pada penelitian yang dilakukan oleh Retnosari tepatnya di tulungagung tahun 2021 dari 493 anak didapati 16% anak memiliki durasi tidur yang kurang dari 9 jam perhari. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan durasi tidur dengan pertumbuhan balita di Puskesmas Mulyorejo Tahun 2024. Jenis penelitian berupa kuantitatif dengan desain *cross-sectional study* untuk melihat hubungan durasi tidur dengan pertumbuhan balita. Populasi dalam penelitian ini berupa balita sebanyak 72 orang dengan sampel yang dapat digunakan sebanyak 42 balita. Pengambilan data menggunakan data primer berupa kuisioner serta pengukuran antropometri berupa berat badan. Uji analaisis menggunakan analisis bivariat dengan uji *chi-square*. Berdasarkan hasil analisis bivariat didapatkan hasil berupa balita dengan tidur tidak terpenuhi 8 kali lebih beresiko mengalami pertumbuhan tidak normal. Hasil uji *chi-square* menunjukkan *p-value* sebesar $0,008 < 0,05$, yang menunjukkan ada hubungan durasi tidur dengan pertumbuhan balita. Diharapkan ini dapat memberikan informasi bagi tenaga kesehatan puskesmas mulyorejo dalam intervensi kesehatan anak yang lebih baik.

Kata Kunci: Durasi tidur, Pertumbuhan balita, Antropometri, kesehatan anak

PENDAHULUAN

Usia 0-5 tahun (*golden age*) yaitu masa dini usia anak yang adalah masa emas, namun sekaligus masa rentan. Masa *golden age* sangat penting untuk mencermati anak sedini mungkin untuk bisa mendeteksi terjadinya kelainan pada tumbuh kembang. Terpenuhi kebutuhan dasar yang baik dapat mendorong kemampuan dalam berkembang dimana akan mengupayakan sekecil mungkin terjadinya resiko stunting, anemia, rentan sakit dan kekurangan yodium⁽¹⁾.

Ketika seorang anak mengalami gangguan pada pertumbuhan hingga usia dua tahun, anak memiliki peluang menderita penyakit kronis saat dewasa. Gangguan terkait pertumbuhan salah satunya adalah yang mana disebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan dasar yang tidak adekuat serta menjadi sorotan saat ini. Anak dengan riwayat tersebut berdampak pada masa mendatang yang berujung pada kesehatan yang kurang baik⁽²⁾.

Balita perlu memenuhi kebutuhan dasar berupa tidur, yang mana berperan dalam memulihkan sel sel tubuh, pertumbuhan daya pikir, mengoptimalkan pemulihan tubuh, dan peningkatan kekebalan tubuh. Dimana hal ini seringkali diabaikan oleh orang tua pada tumbuh serta kembang anak. Usia anak berperan penting pada kebutuhan akan durasi tidur setiap anak⁽³⁾.

Pada balita sendiri membutuhkan tidur 10-13 jam perhari dihitung dengan tidur siang. Durasi tidur yang kurang berdampak jangka panjang pada pertumbuhan otak, dan lebih

mudah lelah. Penyebab kurang tidur sendiri salah satunya penggunaan perangkat elektronik, perubahan jam internal, waktu mulai sekolah yang terlalu awal dan kafein⁽⁴⁾.

Dimana kurang tidur juga menyebabkan deregasi hormon GH (*Growth Hormone*) yang dikeluarkan kurang lebih sebesar 75% saat tidur. Fungsi hormon tersebut memaksimalkan pertumbuhan pada tulang rawan, pertambahan panjang tulang, serta mengatur aktivitas otak. Balita dapat menghabiskan hampir 80% waktu untuk tidur dalam sehari⁽⁵⁾.

Tidur berlebih juga didapati efek berupa obesitas, diabetes, gangguan mental, sakit kepala serta penyakit jantung. Tidur berlebih sendiri bisa disebabkan karena sedang sakit atau akibat kekurangan tidur sebelumnya serta kegemukan. Kurangnya tidur sebelumnya mengakibatkan rasa kantuk berlebih disiang hari yang berpengaruh terhadap rendahnya kemampuan kognitif. Maka diperlukannya tidur siang pada anak yang berguna untuk mengurangi dampak negatif dari kurangnya tidur⁽⁶⁾.

Kebutuhan tidur juga berperan pada proses kesehatan fisik maupun mental anak. Perubahan dalam tidur pada anak dapat berdampak negatif pada peningkatan durasi tidur, rutinitas serta kualitas pada tidur anak. Dampaknya yaitu sakit kepala, rasa kantuk di siang hari, dan masalah perilaku serta kesehatan lainnya⁽⁷⁾.

Penelitian oleh Mindell pada tahun 2020 terdapat 20% ibu yang mengeluh terhadap kebutuhan tidur anaknya di asia. Salah satunya

Indonesia dimana penelitian oleh Retnosari di tulongagung tahun 2021 terdapat 493 anak dengan 16 % anak mempunyai durasi tidur pada malam hari kurang dari 9 jam perhari . Terdapat 12,8% anak yang terbangun lebih dari 3 kali di malam hari serta 4% anak terjaga lebih dari 1 jam pada malam hari. Dan rendahnya kesadaran orang tua dalam kebutuhan tidur perlu di tingkatkan ⁽⁵⁾.

Penelitian yang dilakukan oleh Sriasih terkait durasi tidur yang dilaksanakan di 9 kabupaten di bali dengan 202 anak pada tahun 2021. Sebanyak 128 anak (63,4%) mengalami gangguan tidur. Sehingga perlu ditangani untuk menghindari timbulnya permasalahan pada kesehatan anak. Maka daari itu diperlukan peran serta sokongan orangtua dalam kebutuhan anak atas tidur ⁽⁸⁾.

Waktu tidur lebih lama menjadi salah satu dampak terhadap tumbuh kembang anak. Pernyataan ini didapat dari penelitian yang dilakukan oleh Androutsos di yunani tahun 2020 sebanyak 397 anak usia 2-18 tahun. Pada penelitian ini juga menunjukkan 35% terjadinya kenaikan berat badan serta penurunan aktivitas fisik ⁽⁹⁾.

Penelitian lain oleh Kracht di tahun 2021 terdapat kaitan waktu tidur bertambah yang berdampak dari situasi pandemi terhadap tumbuh kembang anak. Dimana ini dilaksanakan di amerika serikat dengan melibatkan 1.836 ibu yang memiliki anak balita. Dimana terdapat penambahan jumlah tidur, kurangnya aktifitas fisik serta screen time yang terjadi karena pandemi ⁽¹⁰⁾.

Penelitian Zhijun Liu terkait pola tidur sebanyak 1.619 anak di China yang melibatkan balita dari 11 sekolah pendidikan anak usia dini atau semacam jenjang pendidikan prasekolah untuk kanak-kanak di Guizhou, distrik Zunyi sejak Februari 2020. Hasil menunjukan anak lebih larut 57 menit dibandingkan pada 2018. Pola tidur larut mempengaruhi bangun terlambat hingga 1 jam dari biasanya ⁽¹¹⁾.

Penelitian yang dilakukan Imas pada tahun 2021 terkait dampak pandemi pada tumbuh kembang, menunjukkan hasil dampak buruk berupa waktu tidur yang lebih lama, stress, aktivitas berkurang, meningkatnya screen time serta peningkatan berat badan. Namun, terdapat dampak positif terhadap anak dalam situasi pandemi yang meningkatkan sosial bonding antar anak dan orang tua yang mempengaruhi tumbuh kembang anak untuk melalui proses menuju dewasa ⁽¹²⁾.

Berdasarkan latar belakang diatas bahwa erat kaitannya durasi tidur dengan pertumbuhan, maka peneliti ingin menngetahui hubungan durasi tidur dengan pertumbuhan balita di puskesmas mulyorejo tahun 2024.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi tidur dengan pertumbuhan balita di Puskesmas Mulyorejo Kab. Deli Serdang Tahun 2024.

Manfaat Penelitian

1. Bagi Instansi Terkait

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi bahan informasi bagi puskesmas mulyorejo

2. Bagi Institusi

Dapat menjadi bahan masukan, informasi, serta pengembangan ilmu pengetahuan terkhusus di bidang kebidanan dalam upaya meningkatkan mutu mahasiswa dalam jurusan tersebut.

3. Bagi Peneliti

Bermanfaat sebagai wadah latihan dan perkembangan ke ilmuwan yang telah diperoleh serta mengaplikasikan dalam membantu mengatasi konsep kesehatan dalam keluarga. Melalui penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan peneliti tentang hubungan durasi tidur dengan pertumbuhan balita.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode analitik korelasional, yaitu penelitian yang memuat variabel bebas dan terikat dan akan dibuktikan korelasi antar variabel tersebut. Desain yang digunakan untuk penelitian ini adalah *cross-sectional study* yaitu untuk mengetahui hubungan durasi tidur dengan pertumbuhan balita. Penelitian ini akan dilakukan di wilayah kerja puskesmas mulyorejo, desa mulyorejo, di dusun II. Penelitian ini dilakukan selama 10 bulan dari September 2023 sampai dengan Juli 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah balita yang ada di wilayah kerja puskesmas mulyorejo, desa mulyorejo, di dusun

II dengan jumlah populasi yaitu 72 balita. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan accidental sampling. Pengambilan sampel data menggunakan rumus Slovin dengan jumlah sampel 42 balita. Instrumen penelitian berupa kuesioner terkait jumlah durasi tidur siang dan malam, serta buku KIA untuk melihat pertumbuhan.

HASIL

Analisis Univariat

1. Data Umum

a. Karakteristik Anak

Karakteristik anak dapat dilihat dari tabel 1 untuk melihat frekuensi jenis kelamin responden.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden

Jenis kelamin	F	%
Laki-laki	17	40,5
Perempuan	25	59,5
Total	42	100,0

Dari analisis didapatkan ada 17 anak laki-laki dan pada perempuan terdapat 25 anak dari 42 responden pada penelitian ini.

Frekuensi umur pada anak laki-laki (tabel 2) dan frekuensi umur anak perempuan (tabel 3)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Umur Pada Balita Laki Laki

Umur	F	%
1-18 bulan	11	64,7
19 bulan- 3 tahun	4	23,5
3-5 tahun	2	11,7
Total	17	100,0

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Umur Pada Balita Perempuan

Umur	F	%
1-18 bulan	16	64,0
19 bulan-3 tahun	6	24,0
3-5 tahun	3	12,0
Total	25	100,0

Dari analisis di atas Anak balita usia 1-60 bulan yang menjadi responden pada penelitian ini sebagian besar sebanyak 27 anak (64,3%) berusia 1-18 bulan. Dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 25 anak (59,5%)

b. Karakteristik Orang Tua Responden

Karakteristik orang tua responden sebanyak 30 ibu (71,4%) dengan usia ≤ 30 tahun dengan pendidikan dasar dan menengah sebanyak 35 ibu (83,3%). Didapati sebanyak 37 ibu (88,1%) tidak bekerja.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Orang Tua Balita

Karakteristik	F	%
Usia Ibu		
≤ 30 Tahun	30	71,4
> 30 Tahun	12	28,6
Pendidikan Ibu		
Dasar dan Menengah (SD, SMP, SMA)	35	83,3
Tinggi (D3, S1)	7	16,7
Pekerjaan Ibu		
Bekerja (PNS, Wiraswasta)	5	11,9
Tidak Bekerja (IRT)	37	88,1

2. Data Khusus

a. Distribusi Durasi Tidur

Pada penelitian ini frekuensi durasi tidur anak balita usia 1-60 bulan dapat dilihat pada tabel 4.5 yang mana berupa jumlah tidur siang dan tidur malam. Didapati hasil sebanyak 21 anak (50,0%) tidurnya tidak terpenuhi dan sebanyak 21 anak (50,0%) memiliki durasi tidur yang terpenuhi.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Durasi Tidur Balita

Durasi tidur	F	%
Tidak terpenuhi	21	50,0
Terpenuhi	21	50,0
Total	42	100,0

b. Distribusi Pertumbuhan

Pertumbuhan anak dinilai berdasarkan buku KIA dengan melihat pertumbuhan berupa berat badan terhadap usia. Pada status pertumbuhan terdapat 9 anak (21,4%) dengan pertumbuhan tidak normal.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Pertumbuhan Balita

Pertumbuhan	F	%
Tidak normal	9	21,4
Normal	33	78,6
Total	42	100,0

PEMBAHASAN

a. Distribusi Durasi Tidur

Didapati hasil sebanyak 21 anak (50,0%) tidurnya tidak terpenuhi dan sebanyak 21 anak (50,0%) memiliki durasi tidur yang terpenuhi.

Salah satu tuntutan paling mendasar yang dimiliki manusia adalah keinginan untuk tidur. Jumlah

tidur yang dibutuhkan setiap hari bervariasi pada usia yang berbeda. Meski bervariasi durasi tidur antara anak-anak yang didasari dengan pengelompokan usia yang memiliki rentan yang direkomendasikan. Durasi yang direkomendasikan terdiri atas, balita dengan 10 hingga 13 jam sehari. Jumlah tersebut sudah termasuk dengan tidur siang yang mana, durasi tidur balita akan dianggap tidak terpenuhi bila kurang dari 10 jam per harinya.

Waktu atau jumlah tidur total secara keseluruhan akan bertahap menurun seiring bertambahnya usia, namun untuk anak-anak akan memiliki durasi tidur panjang sekitar ≥ 10 jam dengan tidur siang. Durasi tidur dipengaruhi dan mempengaruhi perkembangan fisik dan kognitif. Durasi tidur berperan besar mengatur hormon pertumbuhan yang meningkat 75% pada saat tidur. Hormon ini mendorong perkembangan tulang dan jaringan lain. Selain itu, Selain itu, ia meregenerasi dan memperbaiki sel-sel tubuh, termasuk kulit, darah, dan saraf otak.

Durasi tidur yang pendek dapat menyebabkan gangguan pada tumbuh kembang seseorang. Durasi tidur di pengaruhi akan beberapa hal seperti:

1. Usia

Durasi tidur dipengaruhi oleh bertambahnya usia seseorang akan membuat berkurangnya jumlah tidur yang dibutuhkan selama lima tahun pertama kehidupan seorang anak, hal ini akan mempengaruhi pertumbuhan

fisiologis serta beradaptasi dengan lingkungan.

2. Status kesehatan atau penyakit

Durasi tidur akan terganggu disaat seseorang memiliki penyakit atau status kesehatan buruk. Dimana terjadi ketidaknyamanan atau nyeri yang mengakibatkan orang sakit susah untuk memposisikan kenyamanan saat tidur serta ini dapat terjadi lebih pada penyakit yang berhubungan dengan pernafasan.

3. Kondisi psikologis

Durasi tidur tidak terpenuhi bisa diakibatkan karena adanya ketegangan jiwa pada anak. Hal ini menimbulkan emosi tegang, khawatir, murka, dan takut, sehingga membuat sulit untuk tertidur atau tetap tertidur.

4. Obat-obatan

Durasi tidur dapat terganggu saat mengkonsumsi obat-obatan berupa golongan hipnotika, steroid serta narkotika yang berdampak pada rasa kantuk berlebih. Aktivitas

Durasi tidur akan mendapat keuntungan bila anak melakukan aktivitas sedang. Dimana aktifitas fisik yang berlebih atau kurang dapat mengganggu anak untuk memulai tidurnya.

d. Distribusi Pertumbuhan

Pertumbuhan anak dinilai berdasarkan buku KIA dengan melihat tiga indikator pertumbuhan berupa berat badan, tinggi badan, lingkaran kepala. Yang dimana jika salah satu dari tiga indikator tidak

sesuai maka dapat disimpulkan anak mengalami pertumbuhan yang tidak normal. Pada status pertumbuhan terdapat 9 anak (21,4%) dengan pertumbuhan tidak normal.

Pertumbuhan sendiri identik dengan ukuran dan kecepatan. Dimana kecepatan yang dimaksud berupa laju perubahan ukuran dari waktu/ masa ke masa. Berbeda dengan ukuran, ini bermaksud dicapainya jarak ukur yang ditempuh anak sepanjang kehidupan lahir hingga dewasa. Anak-anak memiliki kecepatan pertumbuhan berbeda-beda untuk mencapai kematangan kerangka pada usia yang bervariasi.

Kurikulum terbaru terkait penilaian pertumbuhan menggunakan rujukan WHO *Child Growth Standards*. Penilaian pertumbuhan anak diperlukan untuk membuat diagnosis dalam keadaan sehat ataupun sakit, apakah pertumbuhan normal atau terganggu dan mengalami penyimpangan pertumbuhan. Anak akan menunjukkan pertumbuhan yang baik jika berada di lingkungan yang baik.

Faktor internal dan eksternal mempengaruhi pertumbuhan, Faktor tersebut pun saling berkaitan, yang mana dapat diklasifikasikan dalam 2 kelompok :

1. Faktor genetik
Faktor ini menjadi hasil akhir dari sebuah proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Jenis kelamin, ras, negara, dan variabel bawaan normal atau abnormal tercakup dalam cakupan ini..
2. Faktor lingkungan

Pertumbuhan dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti pola tidur dan gangguan hormon. Pada pertumbuhan terdapat growth hormone (GH) yang berpengaruh pada tinggi badan anak. Aktivitas hormon ini akan meningkat pada malam hari atau tepatnya saat tidur. Tingginya kadar GH mempengaruhi kondisi fisik dalam merangsang tulang, jaringan, dan metabolisme lemak dalam tubuh. Fungsi GH lainnya adalah menstimulasi pertumbuhan serta pembelahan sel tiap bagian tubuh, terstimulasinya di tulang rawan, pembelahan sel mendorong sintesis protein, proses mineralisasi tulang, dan insulin merangsang pertumbuhan.

e. Hubungan Durasi Tidur Dengan Pertumbuhan Balita

Pada penelitian terdapat 42 responden, peneliti mengidentifikasi durasi tidur balita dan pertumbuhan balita menggunakan kuisioner serta penilaian pertumbuhan dengan buku KIA.

Dari hasil yang didapatkan dalam penelitian didapatkan sebanyak 8 anak (38,0%) dengan tidur yang tidak terpenuhi dengan pertumbuhan tidak normal. Aktivitas yang penting pada anak terutama adalah tidur. Saat seorang anak tidur, pertumbuhan otak, kulit, otot, jantung, pembuluh darah, metabolisme, dan tulangnya mencapai puncaknya. Hormon pertumbuhan diproduksi tubuh anak lebih dari tiga kali setelah bangun tidur. Hormon pertumbuhan (GH) adalah hormon yang dilepaskan dan meningkat selama dua jam pertama

tidur nyenyak dan berlangsung hingga jam dua belas malam.

Hasil dengan uji chi-square dalam penelitian mendapat nilai sig (2-sided) sebesar $0,008 < 0,05$ pada balita maka H_0 ditolak, maka ada hubungan durasi tidur dengan pertumbuhan balita. Besar beda dapat dilihat dari nilai RP, artinya durasi tidur tidak terpenuhi mengalami pertumbuhan tidak normal 8 kali lebih besar dari durasi tidur yang terpenuhi.

Penelitian sejalan dengan hasil penelitian ini yang mana durasi tidur kurang atau tidak terpenuhi memberi pengaruh terhadap pertumbuhan yang tidak baik. Penelitian oleh Dian Nindita menunjukkan anak dengan tidur < 9 jam rata rata mengalami pertumbuhan yang kurang. Dimana pada penelitian ini menggunakan uji korelasi spearman dan mendapat nilai signifikansi kurang dari 0,05 atau $< 0,000$ yang menunjukkan ada hubungan durasi tidur dengan panjang tubuh⁽¹³⁾.

Penelitian Wana Fitria yang melibatkan 72 balita menunjukkan bahwa variabel durasi tidur dengan nilai $p=0,009$ memberikan interpretasi bahwa durasi tidur yang kurang secara signifikan berhubungan dengan kejadian gangguan pertumbuhan pada balita. Durasi tidur pada penelitian ini dikategorikan menjadi 2, yaitu cukup dan kurang. Dinilai cukup bila jumlah total tidur malam dan tidur siang ≥ 10 jam⁽¹⁴⁾

Pada penelitian Puput Septiana dengan responden sebanyak 440 anak, didapati hasil anak dengan durasi tidur kurang sebanyak 64,8% didapati hubungan nilai signifikansi dengan $p < 0,05$ pada hubungan durasi

tidur dengan status gizi (IMT/U). Dari penelitian terlihat bahwa kurang tidur mempengaruhi status gizi sehingga perlu kontrol terhadap pola durasi tidur anak⁽¹⁵⁾.

Penelitian oleh Herlinawati, secara statistik adanya hubungan signifikan antara durasi tidur dengan berat badan ditunjukkan menggunakan uji chi-square. Dimana pada penelitian ini sebesar 33,3% anak mengalami tidur kurang. Nilai $p=0,038$ sebagai hasil yang $< 0,05$ yang mana signifikan ke arah negatif

Pada penelitian oleh Partinah dari uji chi-square yang mana terdapat hubungan durasi tidur dengan kuantitas atau durasi tidur dengan indeks massa tubuh. Hal ini membuat H_0 ditolak yang berarti ada hubungan kuantitas tidur dengan IMT. Hasil ini menyatakan kuantitas tidur mempengaruhi 31,2% dan dipengaruhi faktor lain sebesar 68,8%.

Pada penelitian oleh Peter Prayoga dimana dilakukan dengan tinjauan sistematis dengan mereview 17 artikel terkait hubungan durasi tidur dengan kejadian obesitas didapati hasil bahwa durasi tidur mempengaruhi keseimbangan hormon yang mana anak yang kurang tidur 2 hingga 4 kali lebih beresiko dari yang memiliki durasi tidur normal atau cukup⁽¹⁶⁾.

Tidur anak yang terlalu malam beresiko mengalami gangguan pertumbuhan yang mana ini ikut didukung dengan kurangnya nutrisi berupa protein. Terpenuhinya durasi tidur baik malam hari dan tidur siang amat berpengaruh terhadap hormon pertumbuhan yang mana bila hormon

ini terganggu akan terjadi gangguan pertumbuhan. Kebutuhan tidur yang cukup akan mengurangi resiko gangguan terhadap pertumbuhan anak.

KESIMPULAN

Dari hasil diatas dapat disimpulkan ada hubungan durasi tidur dengan pertumbuhan balita di puskesmas mulyorejo.

Kepada peneliti selanjutnya untuk dilakukan intervensi yang lebih lama terkait durasi dan pertumbuhan anak yang memiliki faktor lain sebagai acuan gangguan yang terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Badan Pusat Statistik B. Profil Anak Usia Dini 2022. 2022;83.
2. Bayu I. Asuhan Bayi, Balita, dan Anak Prasekolah : Menejemen Kebidanan Komprehensif. jakarta: Selemba Merdeka; 2019. 280 p.
3. Indira R. republika. 2022. peran tidur dalam optimalkan pertumbuhan anak.
4. Thabet F, Tabarki B. Common sleep disorders in children: assessment and treatment. *Neurosciences*. 2023;28(2):85–90.
5. Retnosari GY, Irwanto I, Herawati L. Prevalence and characteristics of sleep problems of Indonesian children in 0 – 36 months old. *J Kedokt dan Kesehat Indones*. 2021;12(1):28–33.
6. Liu J, Feng R, Ji X, Cui N, Raine A, Mednick SC. Midday napping in children: Associations between nap frequency and duration across cognitive, positive psychological well-being, behavioral, and metabolic health outcomes. *Sleep*. 2019;42(9):1–17.
7. Baptista AS, Prado IM, Perazzo MF, Pinho T, Paiva SM, Pordeus IA, et al. Can children's oral hygiene and sleep routines be compromised during the COVID-19 pandemic? *Int J Paediatr Dent*. 2021;31(1):12–9.
8. Sriasih NK, Rahyanti NMS. Gambaran Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di Masa Pandemi Covid-19. *Menara Med*. 2022;4(2):137–44.
9. Androustos O, Perperidi M, Georgiou C, Chouliaras G. Lifestyle changes and determinants of children's and adolescents' body weight increase during the first COVID-19 lockdown in Greece: The COV-EAT study. *Nutrients*. 2021;13(3):1–11.
10. Kracht CL, Katzmarzyk PT, Staiano AE. Household chaos, family routines, and young child movement behaviors in the U.S. during the COVID-19 outbreak: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2021;21(1):1–12.
11. Liu Z, Tang H, Jin Q, Wang G, Yang Z, Chen H, et al. Sleep of

- preschoolers during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak. *J Sleep Res.* 2021;30(1):1–7.
12. Mulyani I, Wanda D, Agustini N. Dampak Situasi Pandemi Covid-19 Terhadap Tumbuh Kembang Anak. *J Telenursing.* 2021;3(2):6.
 13. Kusumaningtyas DN. Hubungan Durasi Tidur pada Malam Hari dengan Panjang Tubuh Bayi Usia 3 Bulan di Posyandu Barokah Boyolali. *Fak Ilmu Kesehat Univ Muhammadiyah Surakarta.* 2018;
 14. Tristiyanti WF, Tamtomo DG, Lanti Y, Dewi R. Analisis Durasi Tidur, Asupan Makanan, dan Aktivitas Fisik sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas pada Balita Usia 3-5 Tahun. 2018;20(3).
 15. Septiana puput. Hubungan Antara Durasi Tidur Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 3-8 Tahun. *Skripsi Univ Airlangga Surabaya.* 2018;108.
 16. Hsieh PP, Sindhu FC, Dewi MR, Sidhiarta IGL. Hubungan antara durasi tidur dengan kejadian obesitas pada anak: sebuah tinjauan sistematis. *Intisari Sains Medis.* 2023;14(1):229–36.