

**HUBUNGAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI SISWA TK
BOPKRI GONDOKUSUMAN YOGYAKARTA**

Karya Tulis Ilmiah

**Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Kedokteran Pada Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Duta Wacana**



Disusun Oleh :

CALVEIN NAKKA GASONG

41160092

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA
YOGYAKARTA**

2020

HUBUNGAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI SISWA TK

BOPKRI GONDOKUSUMAN YOGYAKARTA

Karya Tulis Ilmiah

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh

Gelar Sarjana Kedokteran Pada Fakultas Kedokteran

Universitas Kristen Duta Wacana



Disusun Oleh :

CALVEIN NAKKA GASONG

41160092

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA

YOGYAKARTA

2020

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI/TESIS/DISERTASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Duta Wacana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Calvein Nakka Gasong
NIM : 41160092
Program studi : Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“HUBUNGAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI SISWA TK
BOPKRI GONDOKUSUMAN YOGYAKARTA”**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 19 Oktober 2020

Yang menyatakan



(Calvein Nakka Gasong)

NIM.41160092

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:



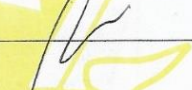
**HUBUNGAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI SISWA TK
BOPKRI GONDOKUSUMAN YOGYAKARTA**

Telah diajukan dan dipertahankan oleh:

**CALVEIN NAKKA GASONG
41160092**

dalam Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Dokter
Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Duta Wacana
Dan dinyatakan DITERIMA

Untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran pada tanggal 07 Oktober 2020

Nama Dosen	Tanda Tangan
1. dr. Yoseph Leonardo Samodra, MPH (Dosen Pembimbing I/Ketua Tim/Penguji)	
2. dr. Slamet Sunarno Harjosuwarno, M.P.H (Dosen Pembimbing II)	
3. Dr. dr. FX. Wikan Indrarto, Sp.A (Dosen Penguji)	

**Yogyakarta, 3 November 2020
Disahkan Oleh**

Dekan,



dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph.D.

Wakil Dekan I bidang Akademik,



dr. Christiane Marlene Sooi, M.Biomed

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi dengan judul:

HUBUNGAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI SISWA TK BOPKRI GONDOKUSUMAN YOGYAKARTA

Yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian syarat untuk menjadi Sarjana pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta, adalah bukan hasil tiruan atau duplikasi dari karya pihak lain di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya sudah dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil plagiasi atau tiruan dari karya pihak lain, maka saya bersedia dikenai sanksi yakni pencabutan gelar saya.

Yogyakarta, 19 Oktober 2020



Calvein Nakka Gasong

41160092

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : CALVEIN NAKKA GASONG

NIM : 41160092

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Non Exclusive Royalty-Free Right), atas karya ilmiah saya yang berjudul:

HUBUNGAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI SISWA TK BOPKRI GONDOKUSUMAN YOGYAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini, Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 19 Oktober 2020



Calvein Nakka Gasong

41160092

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi Siswa TK Bopkri Gondokusuman Yogyakarta” sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. dr. Yoseph Leonardo Samodra, M.P.H., selaku dosen pembimbing pertama yang telah menyediakan waktu dan dengan sabar membimbing serta membantu penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
2. dr. Slamet Sunarno Harjosuwarno, M.P.H, selaku dosen pembimbing kedua yang telah menyediakan waktu dan dengan sabar membimbing serta membantu penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
3. Dr. dr. Fx. Wikan Indrarto, Sp.A., selaku dosen penguji yang dengan bijaksana menguji serta memberi arahan sehingga Karya Tulis Ilmiah ini menjadi lebih baik.
4. Komisi Etik Penelitian Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana yang telah memberikan izin untuk dilaksanakannya penelitian ini.
5. Seluruh Staf Medical Education Unit (MEU) dan Dekanat yang telah membantu dalam urusan administratif.

6. Kedua orang tua penulis David Nakka Gasong dan Janita Arung yang selalu mendoakan dan memberi motivasi kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa hasil Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, namun penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Yogyakarta, 19 Oktober 2020



Calvin Nakka Gasong

41160092

©UKDWN

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
ABSTRAK.....	xii
ABSTACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Masalah Penelitian.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat teoritis.....	3
1.4.2 Manfaat praktis.....	3
1.5 Keaslian Penelitian.....	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Pustaka.....	7
2.1.1 Tinjauan Pustaka Status Gizi	7
2.1.2 Tinjauan Pustaka Durasi Tidur.....	16
2.1.3. Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi.....	24
2.2 Landasan Teori.....	25
2.3 Kerangka Teori.....	27
2.4 Kerangka Konsep.....	28
2.5 Hipotesis.....	29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain penelitian.....	30
3.2 Tempat dan waktu penelitian.....	30
3.3 Populasi dan sampling.....	30
3.4 Variabel penelitian dan definisi operasional.....	31
3.5 Besar Sampel.....	34
3.6 Alat (instrumen penelitian).....	34
3.7 Pelaksanaan Penelitian.....	34
3.8 Analisa Data.....	36
3.9 Persetujuan etik.....	36
3.10 Jadwal penelitian.....	37

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Jalannya Penelitian	38
4.2 Karakteristik Sampel.....	40

4.3 Hasil Penelitian	40
4.3.1 Analisis Univariat	41
4.3.2 Analisis Bivariat	44
4.4 Pembahasan	46
4.4.1 Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi	46
4.4.2 Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	50
4.4.3 Hubungan Riwayat Penyakit Infeksi dengan Status Gizi	54
4.5 Kekurangan Penelitian	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	58
5.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2.1 Klasifikasi Status Gizi Gomes	14
Tabel 2.2 Klasifikasi KEP menurut Jelife	15
Tabel 2.3 Klasifikasi Status Gizi Masyarakat Depkes	15
Tabel 2.4 Klasifikasi Menurut Cara WHO	16
Tabel 2.5 Kebutuhan Tidur Manusia Berdasarkan Usia	20
Tabel 3.1 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	32
Tabel 3.2 Jadwal Penelitian.....	38
Tabel 4.1 Deskripsi berat badan dan tinggi badan siswa Tk Bopkri Gondokusuman	41
Tabel 4.2 Tingkat aktivitas siswa Tk Bopkri Gondokusuman	43
Tabel 4.3 Analisis hubungan durasi tidur dengan status gizi	44
Tabel 4.4 Analisis hubungan tingkat aktivitas fisik dengan status gizi	45
Tabel 4.5 Analisis hubungan riwayat penyakit infeksi dengan status gizi	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori.....	27
Gambar 2.2. Kerangka Konsep.....	28
Gambar 4.1 Grafik distribusi frekuensi anak berdasarkan usia	40
Gambar 4.2 Grafik distribusi frekuensi anak berdasarkan jenis kelamin	40
Gambar 4.3 Grafik distribusi frekuensi anak berdasarkan status gizi	41
Gambar 4.4 Grafik frekuensi anak berdasarkan durasi jam tidur	42
Gambar 4.5 Grafik distribusi frekuensi anak berdasarkan riwayat penyakit infeksi	43

©UKDWM

HUBUNGAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI SISWA TK BOPKRI GONDOKUSUMAN YOGYAKARTA

¹Calvein Nakka Gasong, ²Yoseph Leonardo Samodra, ³Slamet Sunarno
Harjosuwarna
Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta

Korespondensi : Yoseph Leonardo Samodra, Fakultas Kedokteran Universitas
Kristen Duta Wacana, Jl. Dr. Wahidin Sudirohusodo 5-25 Yogyakarta 55224,
Indonesia, Email : yoseph_samodra@staff.ukdw.ac.id , Telp: 085298060969

ABSTRAK

Latar Belakang : Masa prasekolah merupakan masa terpenting dalam pertumbuhan dan perkembangan dimana pada usia tersebut pertumbuhan dan perkembangan terjadi sangat pesat. Asupan gizi yang tidak seimbang akan berdampak pada status gizi anak sehingga pertumbuhan maupun perkembangan anak terganggu. Pemantauan status gizi pada anak diperlukan untuk melihat keadaan gizi pada anak sehingga ketika terdapat gangguan gizi dapat dilakukan perbaikan status gizi pada anak tersebut.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan antara durasi tidur dengan status gizi pada siswa Tk BOPKRI Gondokusuman.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode cross sectional. Sampel penelitian menggunakan *total sampling* yang merupakan anak Tk Bopkri Gondokusuman Yogyakarta dengan data yang dianalisis sebanyak 31 anak dari total 40 anak. Data penelitian durasi tidur dan aktivitas fisik diambil menggunakan kuesioner *recall* 24 jam. Data riwayat penyakit infeksi diambil menggunakan kuesioner riwayat penyakit infeksi. Data berat badan dan tinggi badan didapatkan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan secara langsung pada anak. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis statistik *spearman rho*.

Hasil : Hasil uji statistik didapatkan nilai *sig.2 tailed* = 0,044 dengan nilai korelasi -0,364 yang berarti terdapat hubungan yang lemah antara durasi tidur dengan status gizi pada siswa TK Bopkri Gondokusuman dimana arah hubungan berkebalikan yaitu semakin lama durasi tidur maka status gizi semakin meningkat dan begitupun sebaliknya.

Kesimpulan : Terdapat hubungan antara durasi tidur dengan status gizi pada siswa TK Bopkri Gondokusuman.

Kata Kunci : *status gizi, durasi tidur, prasekolah, balita*

RELATIONSHIP OF SLEEP DURATION WITH NUTRITION STATUS OF BOPKRI GONDOKUSUMAN TK STUDENTS, YOGYAKARTA

¹Calvein Nakka Gasong, ²Yoseph Leonardo Samodra, ³Slamet Sunarno
Harjosuwarna
Faculty of Medicine Duta Wacana Christian University, Yogyakarta

Correspondence : Yoseph Leonardo Samodra, Faculty of Medicine Duta Wacana Christian University, Dr. Wahidin Sudirohusodo street number 5-25 Yogyakarta 55224, Indonesia, Email : yoseph_samodra@staff.ukdw.ac.id , Phone : 085298060969

ABSTRACT

Background: Preschool period is the most important period in growth and development where at that age growth and development occurs very rapidly. The unbalanced nutritional intake will have an impact on the nutritional status of the child so that the child's growth and development is disrupted. Monitoring the nutritional status of children is needed to see the nutritional status of the child so that when there is a nutritional disorder, the nutritional status of the child can be improved.

Objective: To determine the relationship between sleep duration and nutritional status in Tk BOPKRI Gondokusuman students.

Methods: This study is a quantitative study using cross sectional method. The research sample used *total sampling* which is the children of Kindergarten Bopkri Gondokusuman Yogyakarta with the data analyzed as many as 31 children from a total of 40 children. Research data on sleep duration and physical activity were taken using questionnaire *recall* 24-hour. Infectious disease history data were taken using an infectious disease history questionnaire. Data on weight and height were obtained through direct measurement of body weight and height in children. The collected data were then analyzed using statistical analysis *Spearman rho*.

Results: The statistical test results obtained the value of $sig.2\ tailed = 0.044$ with a correlation value of -0.364 , which means that there is a weak relationship between sleep duration and nutritional status in TK Bopkri Gondokusuman students where the direction of the relationship is opposite, namely the longer the duration of sleep, the nutritional status increases and vice versa.

Conclusion: There is a relationship between sleep duration and nutritional status in TK Bopkri Gondokusuman students.

Keywords : *nutritional status, sleep duration, preschool*

Bab I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Masa prasekolah merupakan masa terpenting dalam pertumbuhan dan perkembangan dimana pada usia tersebut pertumbuhan dan perkembangan terjadi sangat pesat. Asupan gizi yang tidak seimbang akan berdampak pada status gizi anak sehingga pertumbuhan maupun perkembangan anak terganggu. Pemantauan status gizi pada anak diperlukan untuk melihat keadaan gizi pada anak sehingga ketika terdapat gangguan gizi dapat dilakukan perbaikan status gizi pada anak tersebut.

Di Indonesia sendiri gangguan status gizi masih banyak didapatkan. Pemantauan status gizi pada tahun 2015 oleh Kemenkes RI berdasarkan indeks BB/TB, dari 165.523 anak balita usia 0 – 59 bulan didapatkan status gizi sangat kurus 3,7 % , kurus 8,2 % dan gemuk 5,3 % . Pemantauan status gizi yang dilakukan Kemenkes tahun 2017 berdasarkan BB/TB, dari 162.922 data yang dianalisis didapatkan prevalensi balita sangat kurus sebanyak 2,8 % , kurus 6,7 % dan gemuk 4,6 % . Pada tahun 2018, menurut laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) berdasarkan indeks BB/TB balita umur 0-59 bulan , dari 86.753 data yang dianalisis didapatkan balita sangat kurus 3,5 % , kurus 6,7 % dan gemuk 8 % .

Status gizi sendiri dipengaruhi oleh berbagai faktor. Beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa tidur menjadi salah satu faktor yang berpengaruh. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi Marfuah (2013) dalam

penelitiannya yang berjudul “ Durasi tidur dan kualitas tidur hubungannya dengan obesitas pada anak sekolah dasar di kota Yogyakarta dan kabupaten Bantul” menemukan bahwa terdapat hubungan antara durasi tidur dengan kejadian obesitas. Penelitian yang dilakukan oleh Puput Septiana (2018) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan durasi tidur dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia 3-8 tahun” menemukan bahwa terdapat hubungan antara durasi tidur dengan kejadian obesitas berdasarkan status gizi IMT/U. Namun beberapa peneliti menemukan hasil yang berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh Miftaun Nur (2012) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Waktu Tidur dengan Status Gizi pada anak remaja di SMA Negri 5 Makassar” mendapatkan hasil tidak ada hubungan antara waktu tidur dengan status gizi. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurul Putri Utami (2013) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Pola Tidur terhadap Asupan Energi dan Obesitas pada Remaja SMP di Kota Yogyakarta “ didapatkan hasil tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola tidur berdasarkan kualitas tidur dan durasi tidur terhadap obesitas.

Berdasarkan data prevalensi tersebut serta adanya perbedaan hasil beberapa penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan durasi tidur dengan status gizi pada anak balita. Penelitian mengenai hubungan durasi tidur dan status gizi belum pernah dilakukan di TK Bopkri Gondokusuman sebelumnya sehingga peneliti melakukan penelitian pada anak TK Bopkri Gondokusuman.

1.2 Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut : “Apakah terdapat hubungan antara durasi tidur dengan status gizi pada siswa Tk BOPKRI Gondokusuman Yogyakarta?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara durasi tidur dengan status gizi pada siswa Tk BOPKRI Gondokusuman

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui dan mengukur durasi tidur pada siswa Tk BOPKRI Gondokusuman
- b. Mengetahui dan mengukur status gizi pada siswa Tk BOPKRI Gondokusuman
- c. Mengethui hubungan durasi tidur dengan status gizi pada siswa TK BOPKRI Gondokusuman

1.4 Manfaat Penelitan

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai sarana untuk memperluas wawasan mengenai pengaruh tidur terhadap status gizi anak.

1.4.2 Manfaat Praktis

a) Bagi Peneliti

- Dengan melakukan penelitian ini penulis berharap dapat semakin mengerti mengenai hubungan durasi tidur dengan status gizi pada anak

- Memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran
- Memenuhi tridarma pendidikan kedokteran yaitu pelayanan, penelitian dan pengabdian terhadap sesama manusia

b) Bagi Orang Tua

Diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini orang tua menjadi lebih paham mengenai pentingnya tidur terhadap status gizi pada anak usia prasekolah.

c) Bagi ilmu Pengetahuan

Memberikan informasi tentang ada atau tidak hubungan durasi tidur dengan status gizi pada anak.

d) Bagi Klinisi

Sebagai pertimbangan dalam menilai status gizi pada anak usia prasekolah

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel dibawah ini berisi beberapa penelitian yang sudah ada sebelumnya, mengenai variabel yang akan diteliti oleh penulis.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul	Desain	Subyek	Hasil
Nurul Putrie Utami (2013)	Hubungan Pola Tidur terhadap Asupan Energi dan Obesitas pada remaja SMP di Kota Yogyakarta	Case-control (kasus-kontrol)	Smp usia 11-15 tahun di empat SMP di Yogyakarta	Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara durasi dan kualitas tidur terhadap obesitas
Miftaun Nur (2012)	Hubungan Waktu Tidur dengan Status Gizi pada anak remaja di SMA Negeri 5 Makassar	Cross sectional	Siswa dan siswi kelas XI dan XII di SMA Negeri 5 Makassar.yang berjumlah 572 dimana XI berjumlah 294 dan kelas XII berjumlah 278	Tidak ada hubungan antara Waktu tidur dengan status gizi
Disti Hardiyanti (2012)	Hubungan Kualitas Tidur dengan kejadian Obesitas pada Remaja si SMP Harapan 1 Medan	Cross sectional	SMP Harapan 1 Medan	Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan indeks massa tubuh pada remaja dan antara jenis kelamin dengan obesitas dapat, dan tidak terdapat hubungan jenis kelamin dengan kualitas tidur

Peneliti	Judul	Desain	Subyek	Hasil
Dewi Marfuah (2013)	Durasi dan kualitas tidur hubungannya dengan obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul	Case-control (kasus-kontrol)	244 anak SD obes dan 244 anak SD non-obes di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul yang dipilih secara acak	Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan obesitas
Puput Septiana (2018)	Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia 3–8 Tahun	Cross sectional	Semua anak usia 3–8 tahun yang bersekolah di Raudhatul Athfal (RA) Al Muawanah, SDN Rengasdengklok Selatan I, dan SDN Rengasdengklok Selatan II, Kecamatan Rengasdengklok, Karawang yang memenuhi kriteria inklusi periode bulan Maret–April 2017	Didapatkan hubungan durasi tidur dengan kejadian obesitas berdasar atas status gizi IMT/U

Bab V

Kesimpulan dan saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang lemah antara durasi tidur dengan status gizi pada siswa TK Bopkri Gondokusuman dengan arah hubungan yang berkebalikan dimana semakin singkat durasi tidur maka status gizi semakin naik (begitupun sebaliknya).

Saran

1. Saran untuk orang tua responden

Dari hasil penelitian didapatkan hasil terdapat hubungan antara durasi tidur dengan status gizi. Untuk itu diharapkan kepada orang tua untuk memperhatikan durasi tidur anak agar tidak terlalu lama melebihi yang disarankan.

2. Saran untuk peneliti selanjutnya

- Pada penelitian ini variabel yang diteliti hanya berupa durasi tidur total dalam sehari. Perlu dilakukan penelitian lain mengenai kualitas tidur, frekuensi tidur dalam sehari serta waktu bangun dan tidur sehingga bisa menggambarkan keseluruhan tidur anak.
- Pada penelitian ini susah untuk mengatur waktu antara peneliti dengan orang tua siswa sehingga kuesioner hanya dititipkan pada guru. Diharapkan pada peneliti selanjutnya agar dapat mendampingi secara langsung pengisian kuesioner oleh orang tua.

Daftar Pustaka

- Almatsier, Sunita.2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Anggraini L. 2014. *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah*. Skripsi. Semarang : Fakultas Kedokteran Undip.
- Bredbenner CB. 2019. *Wardlaw's Perspective in Nutrition. Edisi ke-11*. New York: Mc.Graw Hill Companies inc.
- Chaput JP.2011.*Short Sleep Duration is Independently Associated with Overweight and Obesity in Quebec Children. Jurnal*. Canada : Canadian Public Health Association.
- Ermona NDN, Wirjatmadi B.2017.*Hubungan Aktivitas Fisik dan Asupan Gizi dengan Status Gizi Lebih pada Anak Usia Sekolah Dasar di Sdn Ketabang 1 Surabaya Tahun 2017*. Amerta Nutrition e-journal UNAIR diakses pada tanggal 7 Juni 2020.
- Ernyasih, Handari SRT.2019. *Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Konsumsi Zat Besi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Yayasan Pendidikan Islam Bintaro Jakarta Selatan Tahun 2017*. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Vol.15, No.1, hal. 56-62.
- Gong QH.2017.*Associations between sleep duration and physical activity and dietary behaviors in Chinese adolescents: Results from the Youth Behavioral Risk Factor Surveys of 2015*. Official Journal of the World Association of Sleep Medicine and International Pediatric Sleep Association. Elsevier.
- Hall J.2014. *Guyton and Hall Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi ke-12*. Singapura : Elsevier.
- Handayani R.2017.*Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Balita*. Journal Endurance 2, Vol.2 ,hal 217-224.

- Hotma J, Herlina , Bayhakki.2018. *Hubungan Kualitas tidur Terhadap Terjadinya Wasting pada Anak Usia Sekolah*.Skripsi. Riau: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau.
- Indah Jayani.2015. *Hubungan antara Penyakit Infeksi dengan Status Gizi pada Balita*. Java Health Journal, Jilid 2, No.1 ,hal 1-8.
- Kasiati NS, Rosmalawati NWD.2016. *Kebutuhan Dasar Manusia 1*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Indonesia.
- Kemenkes RI.2016. *Buku Saku Pemantauan Status Gizi dan Indikator Kinerja Gizi Tahun 2015*. Jakarta ; Direktorat Gizi Masyarakat, Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat, Kementrian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI.2018. *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*. Jakarta ; Direktorat Gizi Masyarakat, Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat, Kementrian Kesehatan RI.
- Marfuah D, Hadi H, Huriyati M.2013. *Durasi dan Kualitas Tidur Hubungannya dengan Obesitas pada Anak Sekolah Dasar di Yogyakarta dan Kabupaten Bantul*. Jurnal Gizi dan Diabetik Indonesia.
- Nix.2017.*William's Basic Nutrition and Diet Therapy. edisi ke-15*.USA: Elsevier Mosby inc.
- Nur M.2012. *Hubungan Waktu Tidur dengan Status Gizi pada Anak Remaja di SMA Negeri 5 Makassar*. Skripsi. Makassar : Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Nurchahyo F.2011. *Kaitan antara Obesitas dan Aktivitas Fisik*. Medikora Vol.VII, No.1, hal 87-96.
- Nurrahmawati F, Fatmaningrum W.2018. *Hubungan Usia, Stres dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Kejadian Obesitas Abdominal pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Sidotopo, Surabaya*. Jurnal. Surabaya.

- Potter P, Perry A.2010. *Fundamental Keperawatan.edisi ke-7*.Jakarta: Salemba Medika.
- Premayani IA.2014.. *Hubungan Akticitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Remaja*. Jurnal Ilmu Gizi volume 5 No.1. Denpasar hal : 30-34.
- Prayitno A.2001.*Gangguan Pola Tidur pada Kelompok Usia Lanjut dan Penatalaksanaannya* .Jurnal.Jakarta: Fakultas Kedokteran Trisakti.
- Putri CC.2016.*Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa-Siswi SMP Muhammadiyah 1 Surakarta*.Skripsi.Surakarta:Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putri MS, Kapantow N, Kawengian S.2015.*Hubungan antara Riwayat Penyakit Infeksi dengan Status Gizi pada Anak Batita di Desa Mopusi Kecamatan Lolayan Kabupaten Bolang Mongondow*. Jurnal e-Biomedik (eBm), Vol.3, No.2, Hal 576-580.
- Putra TE.2017. *Hubungan antara Durasi Tidur dan Kualitas Tidur dengan Overweight pada Mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta*. Skripsi.Yogyakarta : Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata.
- Rosari A, Rini EA, Masrul.2013.*Hubungan Diare dengan Status Gizi Balita di Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang*. Jurnal Kesehatan Andalas, Vol.18, No.1, hal 111-115.
- Saint OH, Ernawati.2019.*Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Siswa X dan XII IPA SMAN 7 Surakarta periode 2017/2018*. Tarumanegara Medical Jurnal Vol.2, No.1, hal 54-58.
- Septikasari M. 2018.*Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhi*.Yogyakarta: UNY Press.
- Septiana P, Irwanto.2018. *Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia 3-8 Tahun*. Artikel Penelitian. Surabaya : Fakultas Kedokteran Airlangga.

- Sherwood L. 2014. *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem. Edisi ke-8*. Jakarta : EGC.
- Simanjuntak JHA.2018. *Hubungan Kualitas Tidur terhadap Terjadinya Wasting pada Anak Usia Sekolah*.Skripsi. Riau: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau.
- Sitompul S.2020. *Hubungan Pola Makan Anak dengan Status Gizi Siswa TK BOPKRI Gondokusuman Yogyakarta*.Skripsi. Yogyakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.
- Sjarif D. 2011. *Buku Ajar Nutrisi Pediatrik dan Penyakit Metabolik*. Jakarta : Badan Penerbit IDAI (Ikatan Dokter Anak).
- Supriasa.2013. *Penilaian Status Gizi. edisi ke-2*. Jakarta : EGC.
- Suyanto.2009. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Utami, NP.2017.*Hubungan durasi Tidur terhadap Asupan Energi dan Obesitas pada Remaja SMP di Kota Yogyakarta. Proceeding of Seminar Nasional Gizi 2017 Program Studi Ilmu Gizi UMS, Yogyakarta : 5 Mei 2017. Hal 29-38.*