

**HUBUNGAN STATUS GIZI TERHADAP POLA
TIDUR ANAK PAUD**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
SINGGIH RAFSANJANI
201310201128**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

**HUBUNGAN POLA TIDUR TERHADAP STATUS GIZI PADA ANAK USIA
1-3 TAHUN DI PAUD TERPADU 'AISYIYAH NUR'AINI NGAMPILAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
SINGGIH RAFSANJANI
201310201128**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing

: DWI SRI HANDAYANI, S.Kep., Ns., M.Kep
25 Februari 2021 16:09:17



THE RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL STATUS ON PRESCHOOL CHILDREN'S SLEEP PATTERN ¹

Singgih Rafsanjani², Warsiti, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Mat³,
Dwi Sri Handayani, S.Kep., Ns., M.Kep⁴

ABSTRACT

Nutritional problems, especially for toddlers, become a big problem because they are closely related to general health indicators such as high morbidity and mortality rates for infants and toddlers. Apart from being influenced by insufficient nutritional intake due to problems in the digestive system, nutritional problems are also influenced by children's sleep patterns. This study aims to conclude and examine the literature related to sleep patterns on children's nutritional status. The search strategy was carried out using PICO (Population, intervention, comparison, outcome), namely by identifying relevant studies, mapping data using PRISMA Flowcharts (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis), extracting data by compiling, summarizing, and reporting the results of the discussion. Based on the results of research from 5 selected literatures, it was found that there was no relationship between sleep patterns and children's nutritional status. From the journals found, sleep patterns are related to children's activity and sleep quantity.

Keywords : Nutritional Status, Children, Sleep Patterns

References : 18 Books, 20 Journals

¹Title

² Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Abstrak

Masalah gizi, khususnya pada balita, menjadi masalah besar karena berkaitan erat dengan indikator kesehatan umum seperti tingginya angka kesakitan serta angka kematian bayi dan balita. Masalah gizi selain dipengaruhi oleh asupan nutrisi yang kurang karena adanya masalah pada sistem pencernaan, juga dipengaruhi oleh pola tidur anak. Penelitian ini bertujuan untuk menyimpulkan dan memeriksa literature (*examine literature*) yang berhubungan dengan pola tidur terhadap status gizi anak. Strategi pencarian menggunakan PICO (*Population, intervention, comparison, outcome*) mengidentifikasi studi yang relevan, memetakan data menggunakan PRISMA Flowchart (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta Analyses*), data *Extraction* dengan menyusun, meringkas dan melaporkan hasil pembahasannya. Hasil penelitian dari 5 literature terseleksi dan ditemukan bahwa tidak ada hubungan pola tidur dengan status gizi anak. Dari jurnal yang ditemukan yang berhubungan dengan pola tidur adalah aktifitas anak dan kuantitas tidur.

Kata Kunci : Status gizi, Anak, Pola tidur

Daftar Pustaka: 18 Buku , 20 Jurnal

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Pembimbing Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Usia balita adalah usia yang paling kritis disebut '*The Golden Age*' (masa keemasan). Dikatakan usia kritis karena usia balita merupakan masa terbentuknya dasar kepribadian manusia dewasa yang berkualitas serta dasar perkembangan kecerdasan anak. Masalah gizi, khususnya pada balita, menjadi masalah besar karena berkaitan erat dengan indikator kesehatan umum seperti tingginya angka kesakitan serta angka kematian bayi dan balita. Masalah kekurangan gizi sangat umum terjadi pada anak-anak terutama pada balita, dikarenakan balita sedang mengalami proses pertumbuhan yang sangat pesat sehingga memerlukan zat-zat makanan yang relatif banyak dan kualitas yang lebih tinggi. Kelompok balita juga termasuk kelompok rentan gizi yaitu kelompok masyarakat yang paling mudah menderita kelainan gizi bila suatu masyarakat kekurangan penyediaan bahan makanan. Aspek pertumbuhan dan perkembangan pada balita sekarang ini adalah salah satu aspek yang diperhatikan secara serius oleh para ahli kesehatan, karena hal tersebut merupakan aspek yang menjelaskan mengenai proses pembentukan seseorang, baik secara fisik maupun psikososial (Soetjiningsih, 2000).

Tidur berkualitas sangat penting dalam memaksimalkan pertumbuhan tinggi badan sebab hormone pertumbuhan akan bekerja optimal sewaktu tidur. Pelepasan GH (*Growt Hormone*) pada saat tidur sebanyak 75%. Tingginya kadar GH ini mempengaruhi kondisi fisik anak karena hormone ini berfungsi untuk merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, serta mengatur metabolisme tubuh anak (Hensel, 2011). Gangguan tidur pada anak ternyata cukup sering terjadi. Tingkat prevalensi berkisar antara 25% sampai 40% dan itu merupakan angka yang persisten (Owens, JA,2005).

TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Pada *literature review* ini tujuan penulis adalah untuk menyimpulkan dan memeriksa literature (*examine literature*) yang berhubungan dengan pola tidur dengan status gizi anak usia *toodler*.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan pola tidur pada anak paud.
- b. Mendeskripsikan status gizi pada anak paud.
- c. Mendeskripsikan hubungan pola tidur dengan status gizi pada anak paud.

METODE PENELITIAN

Strategi penelitian ini adalah *literature review* dan database elektronik yang

digunakan untuk mencari studi yang relevan yaitu Pubmed, Science Direct dan Googlescholar. Pencarian basis data dilakukan pada bulan Agustus 2020 untuk mengidentifikasi studi yang relevan. Format pertanyaan PICO (P = *population*, I = *intervention*, C = *comparison*, O = *outcome*)

digunakan untuk melakukan batasan studi yang digunakan oleh penulis.

Pencarian database PubMed ditemukan 331 artikel, pencarian database Google Scholar ditemukan 64 artikel, pencarian database science direct ditemukan 1 artikel

Tabel hasil analisis literature review

No	Judul Penelitian/Penulis/Tahun	Metode Penelitian	Responden & Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
Jurnal I	Nama Penulis William Cheng, Rini Sekartini Tahun 2012 Hubungan Status Gizi, Asupan Besi dan Magnesium dengan Gangguan Tidur Anak	Penelitian ini menggunakan penelitian observasi analitik	Anak usia 5-7 tahun di Jakarta Timur	Hasil uji Chi Square pada penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan secara statistik antara status gizi, asupan besi dan magnesium dengan gangguan tidur.
Jurnal II	Nama Penulis Inrike Y. S. Tahun 2017 Hubungan Status Gizi dan Gangguan Tidur pada Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Tikala Manado	Jenis penelitian ini ialah survei analitik observasional dengan desain potong lintang.	Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 249 siswa dan siswi yang telah memenuhi kriteria inklusi.	Hubungan status gizi dan skor gangguan tidur pada anak sekolah dasar di Kecamatan Tikala diuji analisis dengan korelasi Pearson dan mendapatkan nilai $P = 0,165$ ($P > 0,05$), sehingga dinyatakan tidak terdapat hubungan bermakna antara status gizi dan gangguan tidur pada anak sekolah dasar di Kecamatan Tikala.

Jurnal III	Nama penulis Jelita Hotma Asy Simanjuntak Tahun 2018 Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Terjadinya Wasting Pada Anak Usia Sekolah	Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Siswa kelas 4 dan 5 di SDN 167 Pekan baru	Hasil uji <i>chi square</i> menunjukkan tidak ada hubungan bermakna antara kualitas tidur terhadap terjadinya <i>wasting</i> pada anak usia sekolah karena $p \text{ value} = 1,000 > \alpha = 0,05$.
Jurnal IV	Nama Penulis Tien Partinah Tahun 2019 Hubungan Pola Tidur Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Anak	penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i>	anak sekolah dasar dengan usia 6-11 tahun yang berada di kelas 1 hingga kelas 5 di SD Islam A-Taqwa Rawamangun dengan jumlah 350 anak	Hasil uji <i>chi square</i> pada penelitian ini adalah Terdapat hubungan kuantitas tidur dengan indeks massa tubuh
Jurnal V	Nama penulis Wahyu Saputri Tahun 2014 Hubungan aktivitas fisik dan durasi tidur dengan status gizi pada remaja Di smp n 2 klego boyolali	Metode penelitian bersifat observasional analitik dengan pendekatan <i>crosssectional</i> . Analisa data menggunakan uji <i>Pearson Product Moment</i> .	Remaja di SMP N 2 Klego Boyolali	Hasil penelitian sebagian besar aktivitas fisik kategori ringan (42.3%) durasi tidur sebagian besar kategori cukup (65.4%), Analisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi ($p = 0.076$) dan analisis hubungan durasi tidur dengan status gizi ($p = 0.452$). Kesimpulan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan durasi tidur dengan status gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Literatur review berdasarkan kelima jurnal diatas ditemukan beberapa hal terkait status gizi berhubungan dengan polatidur

anak.

Artikel penelitian Cheng 2012, yang berjudul Hubungan Status Gizi, Asupan Besi dan Magnesium dengan Gangguan Tidur Anak. Penelitian ini merupakan penelitian cross-

sectional. Populasi pada penelitian ini adalah anak usia 5-7 tahun di Jakarta timur. Waktu penelitian dilaksanakan pada Januari-Juni 2013 di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Diperoleh subjek sebanyak 128 anak yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pada penelitian ini terdiri 59 anak laki laki dan 62 anak perempuan. Rata rata usia subjek penelitian adalah 6,06 tahun. Berat badan rata rata pada penelitian ini adalah 17,83 kg dengan median 17,5 kg. Berat badan terkecil yang didapatkan adalah 13,9 dan berat badan terbesar 26,4 kg. Tinggi badan rata rata subjek adalah 110,2 cm. Tinggi badan terendah adalah 94 cm dan tertinggi 126,6 cm. Subjek penelitian dibagi menjadi 2 kelompok berdasarkan indeks BB/U menjadi normal dan *Underweight*. Sebagian besar subjek tergolong dalam katagori normal dengan jumlah anak 106 anak (87,6%) dan sisanya katagori stunted 15 anak (12,4%), sedangkan menurut indeks IMT/U, seluruh responden memiliki IMT/U yang normal. Hasil uji *chi-square* penelitian ini di dapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara TB/U dengan gangguan tidur pada anak. Hubungan antara asupan magnesium dengan gangguan tidur juga tidak terdapat hubungan. Hubungan status gizi yang berlebih mempengaruhi gangguan tidur, dan pada penelitian ini peneliti belum menemukan penelitian yang menghubungkannya.

Artikel 2 Nama penulis Jelita Hotma Asy Simanjuntak 2018, Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Terjadinya *Wasting* Pada Anak Usia Sekolah. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan di SDN 167 Pekanbaru pada penelitian pada tanggal 16, 18 Desember dan 8 Januari 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas IV dan V siswa di SDN 167 Pekanbaru. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Proportional Stratified Random Sampling* dengan kriteria inklusi yaitu sebanyak 89 siswa. Alat pengumpulan data pada penelitian ini adalah kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat dalam penelitian ini menampilkan distribusi frekuensi umur, jenis kelamin, tinggi badan, berat badan anak usia sekolah, kualitas tidur anak usia sekolah dan keadian *wasting* yang telah dilakukan pengukuran sesuai pengukuran antropometri. Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dua variabel yaitu variabel independen (kualitas tidur) dan variabel dependen (*wasting* pada anak usia sekolah) dengan menggunakan uji statistik yaitu *Chi-Square*. Berdasarkan perhitungan distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, umur dan kelas, dapat diketahui

bahwa sebagian besar responden perempuan yaitu sebanyak 47 responden (52,8%), sebagian besar berumur 10 tahun (53,9%) serta kelas IV SD sebanyak 45 orang (50,6%). Pada perhitungan distribusi frekuensi responden berdasarkan tinggi badan dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai tinggi badan normal yaitu sebanyak 64 responden (71,9%). Pada perhitungan distribusi frekuensi responden berdasarkan berat badan, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai berat badan normal yaitu sebanyak 71 responden (79,8%). Berdasarkan perhitungan distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden siswa tidak ada gangguan tidur yaitu sebanyak 61 responden (68,5%). Hasil analisis hubungan kualitas tidur terhadap terjadinya *wasting* pada anak usia sekolah dengan menggunakan uji *Chi Square* menunjukkan nilai *p value* sebesar 1,000 dimana $p\ value > \alpha$ (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan kualitas tidur terhadap terjadinya *wasting* pada anak usia sekolah di SDN 167 Pekanbaru. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai OR = 1,114, artinya pasien yang memiliki adanya gangguan tidur berpeluang 1,114 kali untuk *wasting* dibandingkan dengan anak usia

sekolah yang mempunyai tidak ada gangguan tidur. Setiap orang memiliki jam biologis yang berbeda-beda. Untuk masa kanak-kanak adalah waktu yang ditandai oleh pertumbuhan fisiologis dan neurokognitif secara cepat di mana setiap deskripsi pola tidur harus tercakup. Maka jika anak-anak sudah mulai mengantuk ketika menjelang malam karena tidur normal pada anak-anak merupakan hal yang kompleks. Pola tidur anak mengikuti urutan perkembangan yang khas dengan peningkatan bertahap kedalaman tidur dan terjadinya siklus tidur yang teratur (Hidayat, 2008). Dalam hal ini mungkin jam tidur dan durasi tidur pada anak yang mempengaruhi kualitas tidur yang baik ataupun buruk pada anak usia sekolah.

Artikel 3 Nama Penulis Inrike Y. S. 2017, Hubungan Status Gizi dan Gangguan Tidur pada Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Tikala Manado. Jenis penelitian ini ialah survei analitik observasional dengan desain potong lintang. Penelitian dilaksanakan di Kecamatan Tikala Manado pada bulan Oktober-November 2017. Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 249 siswa dan siswi yang telah memenuhi kriteria inklusi. Karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri dari jenis kelamin, usia, status gizi dan status gangguan tidur. Berdasarkan perolahan data distribusi frekuensi terdapat responden

dengan status gizi buruk sebanyak 1 anak (0,4%), responden dengan status gizi kurang sebanyak 44 anak (17,7%), responden dengan status gizi normal sebanyak 129 anak (51,8%), responden dengan status gizi lebih/ *overweight* sebanyak 34 anak (13,7%), dan responden dengan status gizi obesitas sebanyak 41 anak (16,5%). Terdapat 111 (44,6%) responden berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 138 (55,4%) responden dengan jenis kelamin perempuan. Responden dengan usia 6 tahun terdiri dari 13 anak (5,2%), usia 7 tahun sebanyak 41 anak (16,5%), usia 8 tahun sebanyak 55 anak (22,1%), usia 9 tahun sebanyak 71 anak (28,5%), dan responden dengan usia 10 tahun sebanyak 69 anak (27,7%). Responden yang mengalami gangguan tidur lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak mengalami gangguan tidur. Responden yang mengalami gangguan tidur sebanyak 156 anak (62,7%) dan yang tidak mengalami gangguan tidur sebanyak 93 anak (37,3%). Responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 71 anak (28,5%) mengalami gangguan tidur dan 40 anak (16,1%) tidak mengalami gangguan tidur. Responden dengan jenis kelamin perempuan mengalami gangguan tidur sebanyak 85 anak (34,1%) dan tidak mengalami gangguan tidur sebanyak 93 anak (37,4%). Responden dengan status gizi buruk dan mengalami

gangguan tidur sebanyak 1 anak (0,4%), responden dengan status gizi kurang dan mengalami gangguan tidur sebanyak 24 anak (9,6%), dan tidak mengalami gangguan tidur sebanyak 20 anak (8%). Responden dengan status gizi normal mengalami gangguan tidur sebanyak 78 anak (31,3%) dan yang tidak mengalami gangguan tidur sebanyak 51 anak (20,5%). Responden dengan status gizi *overweight* dan mengalami gangguan tidur sebanyak 26 anak (10,4%) dan tidak mengalami gangguan tidur sebanyak 8 anak (3,2%). Responden dengan status gizi obesitas dan mengalami gangguan tidur sebanyak 27 anak (10,8%) dan tidak mengalami gangguan tidur sebanyak 14 anak (5,6%). Hasil pada penelitian ini adalah tidak ada hubungan status gizi dan gangguan tidur dengan uji statistik menggunakan uji bivariat yaitu menggunakan korelasi Pearson dan didapatkan nilai $P=0,165$ ($P>0,05$), yaitu tidak ditemukannya hubungan bermakna antara status gizi dan gangguan tidur. Pada penelitian sebelumnya disebutkan bahwa defisiensi vitamin dan mineral seperti vitamin B6 dapat menyebabkan stres psikologis dan gangguan tidur; vitamin B12 dapat memperbaiki gejala gangguan siklus tidur-bangun; defisiensi zat besi diduga penyebab *restlegs syndrome* yaitu gangguan yang ditandai dengan sensasi yang tidak normal pada kaki sehingga dapat

menyebabkan kesulitan memulai tidur.¹² Pada penelitian ini tidak dilakukan pengukuran terhadap kadar zat tersebut, melainkan hanya dilakukan pengukuran terhadap status gizi responden penelitian.

Artikel 4 Nama Penulis Tien Partinah 2019, Hubungan Pola Tidur Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Anak. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan *Cross Sectional* Penelitian ini bersifat kuantitatif yang bertujuan untuk menguraikan variabel independen dan variabel dependen, memeriksa hubungan antara variabel dan menentukan interaksi sebab akibat antara variabel. Populasi dalam sampel ini adalah anak sekolah dasar dengan usia 6-11 tahun yang berada di kelas 1 hingga kelas 5 di SD Islam A-Taqwa Rawamangun dengan jumlah 350 anak. Besar sampel dihitung dengan menggunakan rumus (Slovin) dengan hasil 187 responden. Dari 187 orang terdapat jumlah orang anak yang akan diteliti di setiap kelasnya. Pada perolehan distribusi frekuensi umur responden yang terdiri dari umur 6-7 tahun (52 responden), 8-9 tahun (67 responden), dan 10-11 tahun (36,4%). jenis kelamin responden yang terdiri dari laki-laki sebanyak 90 responden (48,13%) dan perempuan (51,87%). responden yang memiliki tren gemuk didalam keluarga

(keturunan) responden sebanyak 64 responden (34%) dan yang tidak memiliki tren gemuk didalam keluarga (keturunan) responden sebanyak 123 responden (66%). sebagian besar keluarga responden memiliki aktifitas olah raga didalam keluarga dengan persentase 68% dan yang tidak memiliki aktifitas olah raga didalam keluarga dengan persentase 32%. Hasil tabulasi silang bahwa Indeks IMT pada anak usia SD (6-11 tahun) dilihat lingkungan tidurnya sebagai berikut;

- 1) Lingkungan tidur yang baik pada anak usia sekolah dasar (6-11 tahun) memiliki indeks massa tubuh normal sebesar 38,6%, anak dengan IMT gemuk sebesar 48,5%, dan anak dengan IMT obesitas sebesar 44% .
- 2) Lingkungan tidur yang tidak baik pada anak usia sekolah dasar (6-11 tahun) memiliki indeks massa tubuh normal sebesar 61,4%, anak dengan IMT gemuk sebesar 51,5%, dan anak dengan IMT obesitas sebesar 56 %.

Hasil pada penelitian ini adalah terdapat hubungan kuantitas tidur dengan indeks massa tubuh, artinya kuantitas tidur dapat memengaruhi indeks massa tubuh (IMT) pada anak usia sekolah dasar (6-11 tahun).

Artikel 5 Wahyu Saputri Tahun 2014 Hubungan aktivitas fisik dan durasi tidur dengan status gizi pada remaja di smp n 2

Klego Boyolali. Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *crosssectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel aktivitas fisik, durasi tidur dan status gizi yang diambil pada satu waktu. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja kelas VIII di SMP N 2 Klego yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Perhitungan distribusi frekuensi pada penelitian ini adalah Distribusi sampel berdasarkan umur diperoleh sampel terbanyak yaitu umur ≥ 12 - ≥ 13 tahun sebanyak 42 sampel, dengan rata-rata umur 13.45 ± 0.99 tahun. jenis kelamin perempuan sebanyak 33 orang (63.5%) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 19 orang (36.5%). berat badan diperoleh hasil berat badan minimum 26.10 kg, berat badan maksimum 71.90 kg dengan rata-rata berat badan 39.43 ± 9.10 kg. tinggi badan diperoleh hasil tinggi badan minimum 133.50 cm, tinggi badan maksimum 164.00 cm dengan rata-rata tinggi badan 147.52 ± 7.01 cm. durasi tidur cukup yaitu sebanyak 34 sampel (65.4%). Durasi tidur minimum 5 jam, durasi tidur maksimum 13 jam dengan rata-rata durasi tidur 8.57 ± 1.29 jam kategori cukup. Berdasarkan perhitungan status gizi normal 43 sampel (82.7%). IMT/U minimum -3.28 SD, IMT/U maksimum 2.74 SD dan rata-rata IMT/U -0.70 ± 1.22 SD. Hasil uji

analisis bivariat adalah Rata-rata nilai aktivitas fisik 1.81 ± 0.23 dan rata-rata Z-score IMT/U = -0.70 ± 1.22 SD. Berdasarkan analisis *Pearson Product Moment* diperoleh nilai $p = 0.076$ yang artinya tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur disimpulkan bahwa pola tidur tidak berpengaruh terhadap status gizi pada anak. Pola tidur anak dengan sendirinya akan mengikuti urutan perkembangan yang terjadi pada anak, dan pola tidur akan terbentuk dengan sendirinya menyesuaikan kebiasaan jam tidur anak. status ekonomi masyarakat di daerah penelitian mayoritas menengah ke bawah, dan orang tua responden banyak yang bekerja sebagai buruh dan pembantu rumah tangga. Hal ini dapat berdampak kurangnya perhatian orang tua terhadap waktu tidur anak yang tidak teratur.

SARAN

1. Bagi Orang Tua

Orang tua perlu melakukan pemantauan kepada setiap anaknya, terkait pola tidur. Mulai dari mengatur jadwal tidur dengan kebutuhan jam tidur anak selama 10-13 jam karena jam tidur normal anak. Mengubah pola makan anak yang tidak baik menjadi baik seperti membatasi anak dalam mengonsumsi makanan ringan atau *junk food* dan ditingkatkan lagi

aktifitas olahraga didalam keluarga untuk menjaga tubuh ideal dan sehat.

2. Bagi Peneliti Selajutnya
Untuk melakukan penelitian lanjut untuk menelusuri faktor penyebab gangguan tidur pada anak.

Wasting pada Anak Usia Sekolah.
Jom.Unri.ac.id

Xiaopeng Ji et all (2016). The relationship between micronutrient status and sleep patterns: a systematic review. Public Health Nutrition: page 1 of 15

DAFTAR PUSTAKA

Hensel. (2011). Relationships Among Nurses' Professional Self-Concept, Health, and Lifestyles

Hidayat AA. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika;

_____ (2007). *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika

Soetjiningsih. (2000). "*Tumbuh Kembang Anak*". Jakarta : EGC

Partinah ,T.& Budiantoro,S.(2019). Hubungan Pola Asuh Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Anak Usia Sekolah Dasar (6-11 Tahun) di SD Islam At-Taqwa Rawamangu Jakarta Timur. Uia.e-Journal .id

Cheng,W. & Sekartini (2012). Hubungan Status Gizi, Asupan Besi, dan Magnesium dengan Gangguan Tidur Anak Usia 5-7 Tahun di Kmapung Melayu, Jakarta Timur. Journal.ui.ac.id

Inrike, dkk (2017). Hubungan Status Gizi dan Gangguan Tidur pada Anak Sekolah dasar di Kecamatan Tikala Manado. E-Journal UNSRAT

Jelita Hotma, dkk (2018). Hubungan Kualitas Tidur TERHADAP Terjadinya



unisa
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

**HUBUNGAN POLA TIDUR TERHADAP STATUS GIZI PADA ANAK USIA
1-3 TAHUN DI PAUD TERPADU 'AISYIYAH NUR'AINI NGAMPILAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
SINGGIH RAFSANJANI
201310201128**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing

: DWI SRI HANDAYANI, S.Kep., Ns., M.Kep
25 Februari 2021 16:09:17

