

ABSTRAK

Qodariah, Lailatul. 2018. Hubungan Durasi Tidur dengan Pertumbuhan Tinggi Badan Anak Pra Sekolah Usia 3-5 Tahun di TK ABA 24 Kota Malang. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Utama : Reni Wahyu Triningsih, S.SiT., M.Kes. Pembimbing Pendamping : Afnani Toyibah A.Per.Pen., M.Pd.

Pertumbuhan anak sangat penting karena dari sinilah akan tercipta generasi penerus bangsa yang unggul. Anak usia 3-5 tahun adalah masa *golden period* dimana pertumbuhan sedang berkembang pesat. Oleh karena itu, mendorong anak untuk tumbuh optimal sangat diperlukan. Salah satu kebutuhan dasar untuk mencapai pertumbuhan yang optimal adalah dengan memenuhi waktu tidur sesuai durasi tidur yang telah direkomendasikan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan durasi tidur dengan pertumbuhan tinggi badan anak pra sekolah usia 3-5 tahun di TK ABA 24 Kota Malang. Desain penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*, populasi penelitian sebanyak 35 anak usia 3-5 tahun, sampling menggunakan teknik *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden anak usia 3-5 tahun yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi untuk mengetahui durasi tidur serta *microtoice* untuk mengukur tinggi badan. Hasil penelitian didapatkan bahwa anak dengan durasi tidur terpenuhi sebanyak 20 responden (66,6%) hampir seluruhnya memiliki pertumbuhan tinggi badan normal dan durasi tidur tidak terpenuhi sebanyak 10 responden (33,3%) sebagian besar memiliki pertumbuhan tinggi badan pendek. Data dianalisa menggunakan korelasi *spearman rank* dan didapatkan nilai signifikan ρ value = 0,003 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara durasi tidur dengan pertumbuhan tinggi badan anak pra sekolah usia 3-5 tahun di TK ABA 24 Kota Malang. Hal ini dikarenakan sebagian besar responden telah memiliki jumlah tidur yang cukup sehingga pertumbuhan tinggi badan berjalan optimal. Dapat disimpulkan bahwa sangat penting untuk menerapkan jadwal tidur dengan durasi yang tepat dan teratur dimulai sejak dini.

Kata Kunci : Durasi Tidur, Tinggi Badan, Anak Prasekolah, Usia 3-5 Tahun

ABSTRACT

Qodariah, Lailatul. 2018. *Correlation between Sleep Duration and Height Growth at Age 3-5 Years among Preschool Children in TK ABA 24 Kota Malang. Essay. Undergraduate Program of Applied Midwifery. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Main Supervisor : Reni Wahyu Triningsih, S.SiT., M.Kes. Supervisor Companion : Afnani Toyibah A.Per.Pen., M.Pd.*

The growth of children is very important because it will create the next superior generation. Children at age 3-5 years is the golden period where growth is rapidly growing. Therefore, encourage children to grow optimally is indispensable. One of the basic necessities for achieving optimal growth by fulfilling the bedtime based on recommendation of sleep duration. The purpose of this research is to know the correlation between sleep duration and height growth at age 3-5 years among preschool children in TK ABA 24 Kota Malang. The analytic correlational study with cross sectional approach were included 35 children ages 3-5 years as population. The number of 30 children ages 3-5 years who met a inclusion criteria were recruited using simple random sampling. Research instrument using the observation sheet to find out the duration of sleep and microtoice to measure the height. The research results obtained that the children with the duration of sleep adequately as many as 20 respondents (66.6%) was almost entirely have normal height growth and the others as many as 10 respondents (33.3%) with non-adequate duration of sleep largely has the growth short height. The data analysis used the spearman rank correlation and obtained significant ρ value = 0.003 with $\alpha = 0.05$ then it can be inferred that there is a correlation between sleep duration and height growth at age 3-5 years among preschool children in TK ABA 24 Kota Malang. It caused the majority of the respondents have had enough sleep so that the amount of growth in height running optimally. It can be concluded that it is very important to apply the schedule of going to bed with the exact duration and regularly started early on.

Keywords : Sleep Duration, Height, Preschoolers, Ages 3-5 Years