

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN DURASI TIDUR DENGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT)

PADA ANAK USIA 9- 11 TAHUN DI SDN 03 PAKISAJI

KABUPATEN MALANG



OLEH

MAULANA RIZKY ATMAJA

NIM. 16.1.108

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG

2018/2019

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN DURASI TIDUR DENGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT)

PADA ANAK USIA 9- 11 TAHUN DI SDN 03 PAKISAJI

KABUPATEN MALANG

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Ahli Madya

Keperawatan Pada Prodi Keperawatan Politeknik Kesehatan

RS dr. Soepraoen Malang



OLEH

MAULANA RIZKY ATMAJA

NIM. 16.1.108

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPROAEN MALANG

2018/2019

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Maulana Rizky Atmaja

Tempat/tanggal lahir : Malang, 9 September 1997

NIM : 16.1.108

Alamat : Jl. Pahlawan Usman Rt 05 Rw 01 Pakisaji

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 24 Juni 2019

Yang Menyatakan



Maulānā Rizky Atmaja

NIM. 16.1.108

CURRICULUM VITAE

Nama : Maulana Rizky Atmaja

Tempat Tgl Lahir : Malang, 9 September 1997

Alamat Rumah : Jl. Pahlawan Usman, Pakisaji

Nama Orang Tua :

Ayah : Jojo Suryaatmaja S.Sos

Ibu : Titik Widianti S.E



Riwayat Pendidikan :

SD : SDN 03 Pakisaji

SMP : SMPN 12 Kota Malang

SMA : SMAN 1 Bululawang

LEMBAR PERSEMBAHAN

“Meski Berjalan Lambat, Pantang Untuk Berjalan Mundur”

Kupersembahkan karya yang sederhana namun penuh makni ini kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa yang selalu jadi tempat kembaliku berkeluh kesah akan semua banyaknya revisi.
2. Mamaku, Papaku, Adikkuk tercinta yang selalu memberi motivasi dan support saat ingin berhenti.
3. Kekasih hatiku tercinta, yang telah banyak membantu dan memberi doa terbaik.
4. Kawan- kawanku “DrGs Squad Tercinta”.
5. Seluruh kawan kawan kelas 3 B keperawatan yang telah banyak memberi semangat.

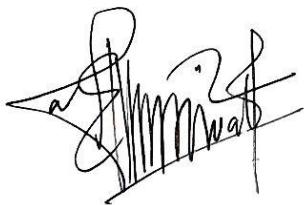
LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan di Depan Tim Pengaji

Tanggal Persetujuan: 24 Juni 2019

Oleh:

Pembimbing I



Ns. Nunung Ernawati., M.Kep

NIDN: 075067603

Pembimbing II



Ns. Ardhiles Wahyu., M.Kep

NIDN: 0717048301

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan di Depan Tim Penguji
Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan RS. Dr. Soepraoen Malang

Pada tanggal: 24 Juni 2019

TIM PENGUJI

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dian Pitaloka Priasmoro M. Kep	(
Anggota	: 1. Sulistiyah S.Si.T., M. Kes	(
	2. Nunung Ernawati M. Kep	(

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



Kumoro Asto Lenggono, S.Kep.Ns,M.Kep

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Hubungan Durasi Tidur Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Anak Usia 9 – 11 Tahun di SDN 03 Pakisaji” sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Poltekkes RS Dr. Soepraoen Malang. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Letkol (ckm) Arief Efendi, SH, S.Kep., S.MPh, MM selaku Direktur Poltekkes RS Dr. Soepraoen Malang.
2. Bapak Kumoro Asto Lenggono, M.Kep., selaku Ketua Program Studi Keperawatan.
3. Ibu Dian Pitaloka Priasmoro., M. Kep selaku penguji I
4. Ibu Sulistiyah S.Si.T., M. Kes selaku penguji II
5. Ibu Nunung Ernawati M. Kep selaku pembimbing I dan penguji III dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.

6. Bapak Ardiles Wahyu K., M. Kep selaku pembimbing II dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
7. Kedua orang tua dan adik-adik saya yang selalu mendukung, membantu dan mendo'akan saya.
8. Serta teman-teman yang banyak membantu kelancaran penelitian ini.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, dengan sebaik-baiknya. Namun, demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurnakannya.

Malang, Juni 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Cover Dalam	ii
Lembar Pernyataan	iii
Curiculum Vitae	iv
Lembar Persembahan	v
Lembar Persetujuan	vi
Lembar Pengesahan	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	x
Daftar Gambar	xii
Daftar tabel	xiv
Daftar Lampiran	xv

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
 1.4.1 Manfaat Bagi Responden	4

1.4.2 Manfaat Bagi Tempat Penelitian	4
1.4.3 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan	5
1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti	5

BAB II TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Anak	6
2.1.1 Pengertian Anak	6
2.1.2 Pengertian Anak Usia Sekolah	6
2.1.3 Tugas Perkembangan Anak Sekolah	7
2.2 Konsep Indeks Massa Tubuh (IMT)	8
2.2.1 Pengertian Indeks Massa Tubuh (IMT)	8
2.2.2 Komponen Indeks Massa Tubuh (IMT)	10
2.2.3 Faktor Yang Berhubungan Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)	10
2.2.4 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT)	12
2.3 Konsep Tidur	20
2.3.1 Pengertian Tidur	21
2.3.2 Fase Tidur	22
2.3.3 Siklus Tidur	22
2.3.4 Tahapan Tidur	22
2.3.5 Perubahan Fisiologi Tidur	23

2.3.6 Pengaturan Tidur	26
2.3.7 Fungsi Tidur	27
2.3.8 Kualitas Tidur	28
2.4 Kerangka Konsep	33
2.5 Hipotesis	34

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	35
3.2 Kerangka Kerja	36
3.3 Populasi, Sampel, Sampling	37
3.3.1 Populasi	37
3.3.2 Sampel	37
3.3.3 Sampling	38
3.4 Identifikasi Variabel	38
3.5 Definisi Operasional	38
3.6 Metode Pengumpulan Data	38
3.6.1 Pengumpulan Data	38
3.6.2 Pengolahan Data	39
3.6.3 Analisa Data	40
3.7 Etika Penelitian	40

BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	41
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	41
4.2 Data Umum Responden	42
4.3 Data Khusus Responden	43
4.3.1 Hubungan Durasi Tidur Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)	45
4.4 Pembahasan	47
4.4.1 Pembahasan Durasi Tidur	47
4.4.2 Pembahasan Indeks Massa Tubuh (IMT)	49
4.4.3 Pembahasan Hubungan Durasi Tidur Dengan IMT	50

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan	53
5.2 Saran	54

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep	33
Gambar 3.1 Kerangka Kerja	36

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kategori Status Gizi	16
Tabel 2.2 Standart Indeks Massa Tubuh	18
Tabel 2.3 Durasi Tidur	29
Tabel 3.1 Definisi Operasional	32
Tabel 4.1 Data Umum	42
Tabel 4.2 Data Khusu	43
Tabel 4.3 Tabulasi Silang	45
Tabel 4.4 Uji Normalitas	45
Tabel 4.5 Uji Korelasi Pearson	45

DAFTAR SINGKATAN

BB : Berat Badan

GH : *Growth Hormone*

HPA : *Hypothalamic Pituitary Adrenal*

IMT : Indeks Massa Tubuh

Kg : Kilogram

M : Meter

M. Kep : Magister Keperawatan

M. Kes : Magister Kesehatan

S. Kep : Sarjana Keperawatan

S. MPh : Sarjana Muda Physcotherapy

M. M : Magister Management

S.Si. T : Sarjana Sains Ilmu Terapan

SD : Standar Deviasi

SDN : Sekolah Dasar Negeri

S.H : Sarjana Hukum

TB : Tinggi Badan

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal penelitian
- Lampiran 2 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 6 Lembar Kuesioner
- Lampiran 7 *Master Sheet*
- Lampiran 8 Dokumentasi
- Lampiran 9 Lembar Konsultasi Pembimbing I
- Lempiran 10 Lembar Konsultasi Pembimbing II

ABSTRAK

Atmaja, Maulana Rizky. 2019. **Hubungan Durasi Tidur Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Anak Usia 9 – 11 Tahun di SDN 03 Pakisaji Kabupaten Malang.** Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Keperawatan Poltekkes Rs dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Nunung Ernawati M. Kep Pembimbing II Ardhiles Wahyu K M.Kep.

Durasi tidur pada anak sangat mempengaruhi bagaimana anak dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal. Sejumlah hormone dalam tidur akan menyebabkan interaksi durasi tidur yang pendek dengan metabolism dan indeks massa tubuh (IMT) yang tinggi. Angka IMT anak yang tinggi mencapai 18% yang salah satunya disebabkan oleh durasi tidur yang pendek. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan durasi tidur dengan indeks massa tubuh (IMT) pada anak usia 9 – 11 tahun.

Desain penelitian ini menggunakan korelasi dengan pendekatan *Cross Sectional*. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 90 orang anak yang kemudian didapatkan 37 anak sebagai sample dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling*. Hasil penelitian ini dari 37 responden ditemukan 12 responden dengan durasi tidur pendek dimana hampir seluruhnya mengalami kenaikan indeks massa tubuh, yaitu sebanyak 10 orang mengalami obesitas. Penelitian ini menggunakan uji statistic *Correlation Pearson Moment Product* dimana ditemukan hasil semakin panjang durasi tidur maka semakin rendah nilai IMT dan sebaliknya semakin pendek durasi tidur maka semakin tinggi nilai IMT, dengan p value sebesar 0,000 karena nilai $p = 0,000 < 0,005$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan IMT.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran dalam memberikan dukungan social pada keluarga agar lebih memperhatikan durasi tidur berkaitan dengan IMT.

Kata Kunci: Anak Usia 9 - 11 Tahun, Durasi Tidur, IMT

ABSTRAC

Atmaja, Maulana Rizky. 2019. **Relation of Sleep Duration to Body Mass Index (BMI) in Children Aged 9-11 in SDN 03 Pakisaji Malang Regency.** Nursing Accademy Poltekkes Rs. Dr. Soepraoen Malang. Advisor I Nunung Ernawati M.Kep Advisor II Ardhiles Wahyu K M. Kep.

Sleep duration in children greatly influences how children can grow and develop optimally. A number of hormones in sleep will cause short interactions of sleep duration with high metabolism and body mass index (BMI). The high rate of BMI of children reaches 18%, one of which is caused by short sleep duration. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep duration and body mass index (BMI) in children aged 9-11 years.

The design of this study used Analytical Survey with Cross Sectional design. Sampling uses purposive sampling techniques. The sample of this study were children aged 9 - 11 years in SDN 03 Pakisaji who fulfilled the inclusion criteria as many as 37 respondents. The results of this study of 37 respondents found 12 respondents with short sleep duration, almost all of whom experienced an increase in body mass index, namely as many as 10 people were obese. This study uses the correlation Pearson Moment Product statistical test where it is found that the longer the duration of sleep, the lower the IMT value and vice versa the shorter the duration of sleep, the higher the IMT value, with a p value of 0,000 because the value of $p = 0,000 < 0,005$ significant relationship between sleep duration and BMI.

The results of this study are expected to provide information and description in providing social support to families to pay more attention to sleep duration associated with BMI.

Keywords: Children aged 9-11 years, duration of sleep, BMI