

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**GAMBARAN KUALITAS TIDUR BALITA STUNTING DI**  
**DESA SANGKAN GUNUNG WILAYAH KERJA**  
**PUSKESMAS SIDEMEN KABUPATEN**  
**KARANGASEM TAHUN 2023**



Oleh

**NI KADEK KARISMA PURNAMA DEWI**  
**NIM.P07120120031**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLTEKKES KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**  
**JURUSAN KEPERAWATAN PRODI D-III**  
**KEPERAWATAN DENPASAR**  
**2023**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR BALITA STUNTING DI  
DESA SANGKAN GUNUNG WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS SIDEMEN KABUPATEN  
KARANGASEM TAHUN 2023**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKES KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN PRODI D-III  
KEPERAWATAN DENPASAR  
2023**



**LEMBAR PERSETUJUAN  
KARYA TULIS ILMIAH**

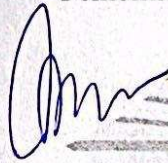
**GAMBARAN KUALITAS TIDUR BALITA STUNTING DI  
DESA SANGKAN GUNUNG WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS SIDEMEN KABUPATEN  
KARANGASEM TAHUN 2023**

Diajukan Oleh :

**NI KADEK KARISMA PURNAMA DEWI**  
**NIM.P07120120031**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Pembimbing 1



Dr. Nyoman Ribek, S.Pd.,S.Kep.,Ners.,M.Pd

NIP. 196106061988031002

Pembimbing 2



Ida Erni Sipahutar, S.Kep.,Ners.,M.Kep

NIP. 196712261990032002

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



Ners. I Made Sukarja, S.Kep. M.Kep

NIP.196812311992031020



**LEMBAR PENGESAHAN  
KARYA TULIS ILMIAH  
GAMBARAN KUALITAS TIDUR BALITA STUNTING DI  
DESA SANGKAN GUNUNG WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS SIDEMEN KABUPATEN  
KARANGASEM TAHUN 2023**

Diajukan Oleh :

**NI KADEK KARISMA PURNAMA DEWI**  
**NIM.P07120120031**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI  
PADA HARI : SENIN  
TANGGAL : 15 MEI 2023**

**TIM PENGUJI :**

1. N.L.K Sulisnadewi, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.An (Ketua Penguji)  
NIP.196312251988021001
2. N.L.P.Yunianti S.C.S.Kep.,Ns.,M.Pd (Anggota)  
NIP. 197406221998032001
3. I Nengah Sumirta, SST, S.Kep.Ns.M.Kes (Anggota)  
NIP. 196502251986031002

*Dwi*  
(.....)

*ful*  
(.....)

*(Sum)*  
(.....)

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

Ners. I Made Sukarja, S.Kep. M.Kep  
NIP.196812311992031020

**DESCRIPTION OF STUNTING TODDLER SLEEP QUALITY IN SANGKAN  
MOUNTAIN VILLAGE, PUSKESMAS WORKING  
AREA SIDEMEN OF KARANGASEM  
REGENCY YEAR 2023**

**ABSTRACT**

*Stunting is a condition where a person's height is shorter than his age which is affected by poor sleep quality. The purpose of this study was to describe the quality of sleep for stunted toddlers in Sangkan Gunung Village, Working Area of the Sidemen Health Center, Karangasem Regency, in 2023. This study used descriptive research. The sample used was 41 stunting toddlers through a total sampling technique with the instrument used the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire. The results of this study were obtained from respondents, namely 41 stunted toddlers in the village of Sangkan Gunung, working area of the Sidemen Health Center. Based on age, the most respondents were aged 3-5 years as many as 25 respondents (61%). Based on gender, of the 41 respondents, the largest proportion of toddlers experiencing stunting was male, with 23 respondents (56.1%). Toddler age shows that most of the toddlers aged 3 years are 16 people (36.6%) with poor sleep quality and toddlers who have good sleep quality are 10 respondents (24.4, male sex, 6 people have good sleep quality (14.6%) and bad as many as 17 people (41.5%), then female sex as many as 18 respondents, had good sleep quality as many as 8 people (19.5%) and 10 people (24.4%) had sleep quality bad sleep. Suggestions for parents can improve the quality of sleep of toddlers by establishing a consistent bedtime routine.*

**Keywords: Stunting, sleep, quality, toddlers, parent**

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR BALITA STUNTING DI DESA SANGKAN  
GUNUNG WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
SIDEMEN KABUPATEN KARANGASEM  
TAHUN 2023**

**ABSTRAK**

Stunting adalah kondisi dimana tinggi badan seseorang lebih pendek dari seusianya yang dipengaruhi oleh kualitas tidur yang buruk. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kualitas tidur balita stunting di Desa Sangkan Gunung Wilayah Kerja Puskesmas Sidemen Kabupaten Karangasem Tahun 2023. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Sampel yang digunakan yaitu balita stunting sebanyak 41 orang melalui teknik *total sampling* dengan instrumen yang digunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Hasil penelitian ini diperoleh dari responden yaitu 41 balita stunting di desa Sangkan Gunung wilayah kerja Puskesmas Sidemen. Berdasarkan umur, responden terbanyak berusia 3-5 tahun sebanyak 25 responden (61%). Berdasarkan jenis kelamin, dari 41 responden proporsi terbesar balita yang mengalami stunting adalah laki-laki sebanyak 23 responden (56,1%). Balita umur menunjukkan bahwa sebagian besar balita dengan umur 3 tahun sebanyak 16 orang (36,6%) dengan kualitas tidur buruk dan balita yang memiliki kualitas tidur yaitu 10 responden (24,4), jenis kelamin laki laki, memiliki kualitas tidur baik sebanyak 6 orang (14,6%) dan buruk sebanyak 17 orang (41,5%). Kemudian jenis kelamin perempuan sebanyak 18 responden, memiliki kualitas tidur baik sebanyak 8 orang (19,5%) dan 10 orang (24,4%) memiliki kualitas tidur buruk. Saran bagi orang tua dapat memperbaiki kualitas tidur balita dengan membuat rutinitas tidur yang konsisten.

**Kata Kunci : Stunting, kualitas, tidur, balita, orang tua.**

## RINGKASAN PENELITIAN

### GAMBARAN KUALITAS TIDUR BALITA STUNTING DI DESA SANGKAN GUNUNG WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIDEMEN KABUPATEN KARANGASEM TAHUN 2023

Oleh : NI KADEK KARISMA PURNAMA DEWI

Stunting ialah keadaan status gizi yang mengacu pada indeks PB/U atau TB/U dengan hasil pengukuran tersebut berupa ambang batas (Z-Score)  $< 2$  SD sampai dengan 3 SD (pendek) dan  $< 3$  SD (sangat pendek). Menurut (Darmayanti, 2018), anak yang tidur terlalu larut berisiko menderita stunting, karena anak yang tidur terlalu larut mempunyai gangguan ketika produksi hormon pertumbuhan yang berpengaruh bagi tinggi badan. Kualitas tidur ialah mutu atau kondisi fisiologis yang diperoleh ketika seseorang tertidur, yang memperbaiki berbagai proses tubuh yang berlangsung saat nanti terbangun. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Ribek, N., Ngurah (2020), dipaparkan bahwasanya dengan tindakan keperawatan komplementer meliputi pijat bagi balita stunting juga mampu menanggulangi buruknya kualitas tidur balita stunting.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Kualitas Tidur Balita Stunting di Desa Sangkan Gunung Wilayah Kerja Puskesmas Sidemen Kabupaten Karangasem Tahun 2023. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau mendeskripsikan kejadian penting yang sedang ada pada saat ini (Nursalam, 2020). Penelitian ini menggunakan teknik sampling yaitu *total sampling* dengan jumlah sampel yaitu 41 balita stunting.

Hasil dari penelitian ini, didapatkan dari jumlah responden yaitu 41 balita dengan stunting yang berada di Desa Sangkan Gunung Wilayah Kerja Puskesmas Sidemen dengan kelompok karakteristik responden berdasarkan umur terbanyak adalah umur 3-5 tahun, dengan total 25 orang, yang menyumbang 61% dari total responden, sedangkan umur 1-2 tahun sebanyak 16 orang (39%). Sebagian jenis kelamin paling banyak di antara responden adalah laki-laki, dengan total 23 orang, yang menyumbang 56,1% dan jenis kelamin perempuan sebanyak 18 orang (43,9). memiliki kualitas tidur baik sebanyak 14 orang atau 34,1% dari total

responden. Adapun kualitas tidur berdasarkan umur yaitu sebagian besar balita dengan umur 3 tahun sebanyak 10 orang (24,4%) dengan kualitas tidur buruk dan balita yang memiliki kualitas tidur yaitu 5 responden (12,2%). Sedangkan berdasarkan jenis kelamin yaitu responden jenis kelamin laki laki sebanyak 23 responden, memiliki kualitas tidur baik sebanyak 6 orang (14,6%) dan buruk sebanyak 17 orang (41,5%). Kemudian jenis kelamin perempuan sebanyak 18 responden, memiliki kualitas tidur baik sebanyak 8 orang (19,5%) dan 10 orang (24,4%) memiliki kualitas tidur buruk. Saran bagi orang tua diharapkan dapat memperbaiki kualitas tidur balita dengan membuat rutinitas tidur yang konsisten dengan memastikan balita memiliki lingkungan yang tenang dan nyaman untuk tidur dan menghindari terlalu banyak menonton televisi atau menggunakan gadget sebelum tidur karena hal ini dapat mengganggu kualitas tidur.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Gambaran Kualitas Tidur Balita Stunting di Desa Sangkan Gunung Wilayah Kerja Puskesmas Sidemen Tahun 2023” dengan baik.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan D-III Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar. Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha penulis sendiri, melainkan berkat dorongan serta bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr.Sri Rahayu,S.Kp.,Ns.,S.Tr.Keb,M.Kes,selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. Bapak Ners. I Made Sukarja, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung selama menempuh pendidikan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar serta atas dukungan moral dan perhatian yang diberikan kepada penulis.
3. Bapak I Nengah Sumirta,SST.,M.Kes. selaku Ketua Program Studi DIII yang telah memberikan bimbingan selama menempuh pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar serta atas dukungan moral dan perhatian yang diberikan kepada penulis.

4. Bapak Dr. I Nyoman Ribek, S.Pd., S.Kep., Ners., M.Pd. selaku pembimbing 1 yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, koreksi dan semangat dalam proses menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Ns Ida Erni Sipahutar, S.Kep.M.Kep., selaku pembimbing 2 yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan serta mengarahkan penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Mahasiswa angkatan XXXV dan Four Eight Class DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang banyak memberikan masukan dan dorongan kepada penulis.
7. Bapak I Nengah Mariasa dan Ibu Ni Ketut Alit selaku orang tua, serta seluruh keluarga dan sahabat yang telah memberikan dukungan moral dan material serta perhatian.
8. *Bangtan Sonyeondan* (BTS) yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis melalui karya dan musiknya.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan penelitian ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan pengetahuan penulis, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran positif untuk tercapainya kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah

Denpasar, 2 Maret 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
ABSTRAK.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN .....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B.Rumusan Masalah .....	6
C.Tujuan Penelitian .....	6
1. Tujuan Umum .....	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D.Manfaat Penelitian .....	6
1. Manfaat Praktis .....	6
2. Manfaat Pengembangan IPTEK Keperawatan.....	7
3. Manfaat Peneliti Untuk Pengembangan Lebih Lanjut .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Stunting .....	8
1. Pengertian stunting .....	8
2. Ciri-ciri stunting.....	9
3. Dampak stunting.....	9
4. Faktor-faktor penyebab kejadian stunting pada balita .....	9
5. Upaya pencegahan stunting.....	10
B. Konsep Kualitas Tidur.....	10
1. Pengertian kualitas tidur .....	10



2. Jenis-jenis tidur .....	11
3. Kebutuhan tidur berdasarkan usia .....	13
4. Fungsi tidur .....	14
5. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.....	15
6. Cara mengukur kualitas tidur .....	16
<b>BAB III KERANGKA KONSEP</b>	
A.Kerangka Konsep .....	18
B.Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel .....	19
1. Variabel penelitian .....	19
2. Definisi operasional variabel.....	19
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A.Jenis Penelitian.....	21
B.Tempat dan Waktu Penelitian .....	21
C.Populasi dan Sampel Penelitian .....	21
1. Populasi .....	21
2. Sampel.....	22
D. Teknik Sampling .....	23
E. Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data.....	23
1. Jenis Data .....	23
2. Teknik Pengumpulan Data .....	24
3. Instrumen Penelitian.....	25
F. Metode Analisa Data.....	26
1. Teknik Pengolahan Data .....	26
G.Etika Penelitian .....	27
1. <i>Informed Consent</i> .....	27
2. Tanpa Nama ( <i>Anonymity</i> ) .....	27
3. Kerahasiaan ( <i>Confidentiality</i> ) .....	27
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A.Hasil Penelitian .....	28
1. Gambaran Lokasi Penelitian .....	28
2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	29
3. Gambaran Hasil Kualitas Tidur Balita Stunting	

Sebagai Responden Penelitian .....	30
B. Pembahasan .....	32
1. Karakteristik responden berdasarkan umur dan jenis kelamin balita stunting .....	32
2. Gambaran Kualitas Tidur Balita Stunting berdasarkan umur Balita Stunting .....	36
3. Gambaran Kualitas Tidur Balita Stunting berdasarkan umur Balita Stunting .....	38
C. Keterbatasan Penelitian .....	40
<b>BAB VI PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	41
B. Saran .....	41
1. Orang tua .....	41
2. Puskesmas .....	42
3. Peneliti selanjutnya .....	42
DAFTAR PUSTAKA .....	43

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi Status Gizi .....	8
Tabel 2 Definisi Operasional.....	20
Tabel 3 Distribusi Frekuensi berdasarkan umur dan jenis kelamin.....	29
Tabel 4 Kualitas Tidur Balita Stunting.....	30
Tabel 5 Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Umur Balita.....	31
Tabel 6 Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis kelamin Balita.....	31



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep .....	18
--------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	47
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya Penelitian.....	48
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	49
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	50
Lampiran 5 <i>Informed Consent</i> .....	51
Lampiran 6 Kisi-Kisi Angket Kuisisioner.....	53
Lampiran 7 Kuisisioner Penelitian.....	55
Lampiran 8 Surat Izin Studi Pendahuluan.....	59
Lampiran 9 Surat Balasan Dinas Kesehatan Kabupaten Karangasem.....	60
Lampiran 10 Validasi Bimbingan Dosen.....	61
Lampiran 11 Master Tabel.....	62
Lampiran 12 Data Set Hasil Analisis Penelitian.....	64
Lampiran 14 Surat Izin Penelitian.....	67
Lampiran 15 Daftar Persyaratan Ujian KTI.....	71
Lampiran 16 Validasi Bimbingan Karya Tulis Ilmiah.....	72

## DAFTAR SINGKATAN

SD	:	Standar Deviasi
WHO	:	<i>World Health Organization</i>
ASI	:	Air Susu Ibu
ANC	:	<i>Antenatal Care</i>
BBLR	:	Berat Badan Lahir Rendah
PB/U	:	Panjang Badan Menurut Umur
TB/U	:	Tinggi Badan Menurut Umur
REM	:	<i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	:	<i>Non Rapid Eye Movement</i>
TTD	:	Tablet Tambah Darah
PHBS	:	Pola Hidup Bersih Dan Sehat
IMD	:	Inisiasi Menyusui Dini
MP-ASI	:	Makanan Pendamping Air Susu Ibu
PSQI	:	<i>Pittsburgh Sleep Quality Indeks</i>