

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA BALITA STUNTING DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UBUD I TAHUN 2022



Oleh
NI MADE SRIASIH
NIM. P07120019011

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI DIPLOMA III
DENPASAR
2022**

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA BALITA STUNTING
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UBUD I
TAHUN 2022**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma III
Jurusan Keperawatan**

**Oleh:
NI MADE SRIASIH
NIM. P07120019011**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI DIPLOMA III
DENPASAR
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA BALITA STUNTING DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UBUD 1 TAHUN 2022

Oleh :

NI MADE SRIASIH

P07120019011

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

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

NIP. 196106061988031002

Pembimbing Pendamping :

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

NIP. 196712261990032002

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Nefri Made Sukarja, S.Kep. M.Kep

NIP.196812311992031020

KARYA TULIS ILMIAH DENGAN JUDUL :

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA BALITA STUNTING
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UBUD 1
TAHUN 2022**

Oleh :

NI MADE SRIASIH

P07120019011

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN

TANGGAL : 13 JUNI 2022

TIM PENGUJI

1. Ni L.P.Yunianti Suntari C.,S.Kep.,Ns.,M.Pd. (Ketua)
NIP. 196906211994032002
2. I Ketut Labir,SST,S.Kep.,Ns.,M.Kes (Anggota)
NIP. 196312251988021001
3. Dr. Nyoman Ribek, S.Pd., S.Kep., Ners.,M.Pd. (Anggota)
NIP. 196106061988031002

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Made Sriasih

NIM : P07120019011

Program Studi : D III Keperawatan

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2021/2022

Alamat : Br. Teruna Peliatan, Ubud, Gianyar

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir dengan judul “Gambaran Kualitas Tidur Pada Balita Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud 1 Tahun 2022” adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Denpasar, 20 Februari 2022

Yang membuat pernyataan



Ni Made Sriasih

P07120019011

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA BALITA STUNTING
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UBUD 1
TAHUN 2022**

ABSTRAK

Stunting merupakan kondisi gagal pertumbuhan pada anak usia di bawah lima tahun (balita). Pertumbuhan anak sangat dipengaruhi oleh asupan nutrisi serta aktivitas istirahat dan tidur anak. Penelitian ini bertujuan menggambarkan Kualitas Tidur Pada Balita Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud 1 Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Ubud 1 pada tanggal 18 Mei s/d 26 Mei 2022 melalui teknik *total sampling* sebanyak 6 responden. Hasil penelitian didapat umur balita berada pada rentang 30-60 bulan dengan gambaran kualitas tidur secara subjektif cukup baik, durasi tidur selama 8-10 jam, latensi tidur berkisar 2-30 menit, efisiensi tidur diketahui dari waktu tidur malam pukul 6-10 malam, waktu bangun pagi pukul 6-9 pagi serta lama waktu tidur pada malam hari dalam rentang 8-10 jam, gangguan tidur yang dialami seperti terbangun ditengah malam, kepanasan dan keinginan buang air kecil, penggunaan obat tidur tidak ada serta disfungsi siang hari belum terpenuhi maksimal. Penelitian ini mendeskripsikan gambaran kualitas tidur pada balita stunting. Bagi orang tua disarankan untuk memperhatikan dan berupaya memenuhi kebutuhan istirahat tidur balitanya sesuai usia.

Kata Kunci : Stunting, gambaran kualitas tidur, balita

**DESCRIPTION OF SLEEP QUALITY IN STUNTING TODDLERS
IN THE WORK AREA OF UBUD HEALTH CENTER 1
2022**

ABSTRACT

Stunting is a condition of growth failure in children under five years old (toddlers). Children's growth is strongly influenced by nutritional intake and children's rest and sleep activities. This study aims to describe the sleep quality of stunted toddlers in the Ubud 1 Health Center Working Area in 2022. This study uses a qualitative method with data collection techniques using in-depth interviews, which was carried out in the working area of the Ubud 1 Health Center on 18 May – 26 May 2022 through a total sampling of 6 respondents. hours, sleep latency ranges from 2-30 minutes, sleep efficiency is known from nighttime sleep at 6-10 pm, waking time at 6-9 am and length of sleep at night in the range of 8-10 hours, sleep disturbances experienced such as waking up in the middle of the night, overheating and the urge to urinate, the use of sleeping pills does not exist and daytime dysfunction has not been fulfilled optimally. This study describes the picture of sleep quality in stunting toddlers. Parents are advised to pay attention and try to meet the sleep rest needs of their toddlers according to age.

Keywords: Stunting, description of sleep quality, toddlers

RINGKASAN PENELITIAN

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA BALITA STUNTING DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UBUD 1 TAHUN 2022

Oleh : NI MADE SRIASIH

Stunting merupakan kondisi gagal pertumbuhan pada anak usia di bawah lima tahun (balita). Kondisi gagal tumbuh yang terjadi pada balita diakibatkan oleh kekurangan asupan gizi dalam kurun waktu tertentu, serta terjadinya infeksi berulang terutama pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu dimulai sejak terbentuknya janin sampai dengan anak berusia 24 bulan. Anak tergolong stunting jika panjang atau tinggi badannya berada di bawah minus dua standar deviasi panjang atau tinggi anak seumurnya (Setwapres, 2019). Pertumbuhan anak sangat dipengaruhi oleh asupan nutrisi serta aktivitas istirahat dan tidur anak. Menurut Damayanti (2018), anak tidur terlalu malam akan berisiko mengalami stunting, dikarenakan anak yang tidur terlalu malam akan mengalami hambatan dalam memproduksi hormon pertumbuhan yang berperan dalam pertambahan tinggi badan. Damayanti menjelaskan, bahwa anak yang kekurangan nutrisi berupa protein di dukung dengan tidur larut malam cenderung terhambat pertumbuhannya. Banyaknya dampak terhadap tumbuh kembang anak yang dipengaruhi akibat kualitas tidur balita kurang baik menandai pentingnya pemenuhan kebutuhan tidur anak agar tercukupi sehingga pertumbuhannya tidak terganggu.

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu agar dapat menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat bangun. Tidur yang lelap sangat penting bagi pertumbuhan balita, karena saat tidur pertumbuhan otak balita mencapai puncaknya bersamaan dengan otot, kulit, sistem jantung, pembuluh darah, metabolisme tubuh, dan tulang akan mengalami pertumbuhan pesat pada saat anak tidur. Proses pematangan otak tersebut terjadi ketika balita tidur ditahap Rapid Eye Movement (REM). Kematangan otak dibutuhkan balita untuk belajar bermacam hal. Balita yang kurang tidur akan

menurunkan sistem kekebalan tubuh, sehingga bayi mudah sakit (Widyastutik, 2019). Kondisi dimana saat tidur anak terganggu maka *Growth Hormon* (GH) akan terganggu sehingga mengakibatkan gangguan kualitas tidur pada anak (Simanjuntak et al., 2017). Menurut penelitian Alza & Novita (2021), mengatakan bahwa anak yang memiliki tingkat kecukupan energi dan protein kurang dari kebutuhannya memiliki risiko lebih besar untuk mengalami stunting. Menurut penelitian Ribek & Ngurah (2020), dikatakan bahwa dengan tindakan keperawatan komplementer berupa pijat pada balita stunting juga dapat membantu menangani kualitas tidur pada balita stunting.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Gambaran Kualitas Tidur pada Balita Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud 1 Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Cara pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* dan teknik pengumpulan data dengan cara melakukan wawancara mendalam dengan menggunakan responden ibu yang memiliki balita dengan stunting di wilayah kerja Puskesmas Ubud 1 Tahun 2022 sebanyak 6 responden yang terdata bulan mei tahun 2022.

Hasil penelitian didapat umur balita berada pada rentang 30-60 bulan dengan gambaran kualitas tidur secara subjektif cukup baik, durasi tidur selama 8-10 jam, latensi tidur berkisar 2-30 menit, efisiensi tidur diketahui dari waktu tidur malam pukul 6-10 malam, waktu bangun pagi pukul 6-9 pagi serta lama waktu tidur pada malam hari dalam rentang 8-10 jam, gangguan tidur yang dialami seperti terbangun ditengah malam, kepanasan dan keinginan buang air kecil, penggunaan obat tidur tidak ada serta disfungsi siang hari belum terpenuhi maksimal. Perlu adanya peningkatan pengelolaan SDM dalam pemberian pelayanan kesehatan salah satunya dengan meningkatkan pelayanan pada jejaring posyandu desa dengan di dukung oleh bidan untuk mengajak orang tua dan keluarga balita untuk melakukan berbagai upaya dalam pencegahan masalah stunting sejak dini sehingga masalah stunting dapat diselesaikan dengan maksimal.

Maka peneliti menyarankan kepada orang tua agar meningkatkan serta mempertahankan kualitas tidur yang baik sehingga kebutuhan istirahat dan tidur balita dapat terpenuhi sesuai dengan usianya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat

menjadi bahan referensi untuk peneliti selanjutkan. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menambah instrument sehingga hasil yang didapat lebih detail.

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 Pada Balita Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud 1 Tahun 2022” 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. Bapak Anak Agung Ngurah Kusumajaya,SP.,MPH., 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 secara tidak langsung 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 utama 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 pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan serta mengarahkan penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Bapak I Wayan Sudiarsa dan Ibu Ni Made Santi selaku orang tua, serta seluruh keluarga dan sahabat yang telah memberikan dukungan moral dan material serta perhatian.
7. Mahasiswa angkatan XXXIV DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang banyak memberikan masukkan dan dorongan kepada penulis.
8. 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 dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhir kata, semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Denpasar, 20 Mei 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat teoritis	5
2. Manfaat praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Stunting	7
1. Pengertian stunting	7
2. Penyebab stunting	8
3. Dampak stunting	10
4. Intervensi stunting.....	11
B. Konsep Kualitas Tidur.....	14
1. Pengertian kualitas tidur	14
2. Fisiologis tidur	15

3.	Tahapan tidur	16
4.	Manfaat tidur.....	17
5.	Kebutuhan tidur berdasarkan usia.....	18
6.	Komponen kualitas tidur.....	19
7.	Cara mengukur kualitas tidur.....	20
BAB III KERANGKA KONSEP		22
A.	Kerangka Konsep	22
B.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel.....	23
1.	Variabel penelitian	23
2.	Definisi operasional variabel	23
BAB IV METODE PENELITIAN		24
A.	Jenis Penelitian	24
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	24
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	24
1.	Populasi.....	24
2.	Sampel	25
3.	Besar dan jumlah sampel	25
4.	Teknik sampling	26
D.	Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	26
1.	Jenis data.....	26
2.	Cara pengumpulan data	26
3.	Instrument pengumpulan data.....	28
E.	Metode Analisis Data	28
1.	Pengolahan data	28
2.	Teknik analisa data	29
F.	Etika Penelitian	30
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		31
A.	Hasil	31
1.	Kondisi lokasi penelitian.....	31
2.	Karakteristik subyek penelitian.....	32
3.	Hasil Wawancara Kualitas Tidur Pada Balita Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud 1 Tahun 2022	32

B. Pembahasan.....	36
1. Gambaran Kualitas Tidur Pada Balita Stunting Di Puskesmas Ubud 1 Tahun 2022	36
BAB VI KESIMPULAN	39
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran	39
1. Bagi Puskesmas	39
2. Bagi responden	40
3. Bagi peneliti selanjutnya.....	40
DAFTAR PUSTAKA	41
Lampiran	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Status Gizi berdasarkan PB/U atau TB/U Anak Umur 0-60 Bulan.....	8
Tabel 2	Definisi Operasional Variabel Penelitian Gambaran Kualitas Tidur Pada Balita Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud 1 Tahun 2022.....	23

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep Gambaran Kualitas Tidur Pada Balita Stunting di
Wilayah Kerja Puskesmas Ubud 1 Tahun 2022 22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	44
Lampiran 2 Anggaran Biaya Penelitian	45
Lampiran 3 Persetujuan Penjelasan (<i>Informed Consent</i>).....	46
Lampiran 4 Instrumen Pengumpulan Data	49
Lampiran 5 Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah	51
Lampiran 6 Surat Ijin Pengambilan Data.....	52
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....	53
Lampiran 8 Surat Mohon Izin Penelitian	54
Lampiran 9 Surat Izin Rekomendasi Penelitian.....	55
Lampiran 10 Surat Persetujuan Etik Penelitian	56
Lampiran 11 Surat Bukti Penyelesaian Administrasi	58