

---

## HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA BALITA USIA 24-60 BULAN DIKELURAHAN KENDO WILAYAH KERJA PUSKESMAS PENANAE KOTA BIMA TAHUN 2024

<sup>1</sup>Yati Purnama,<sup>2</sup>Eti Noviatul Hikmah  
[\\*yatipurnama768@gmail.com](mailto:yatipurnama768@gmail.com)

Akademi Kebidanan Harapan Bunda Bima

Article Info	Abstract
<b>Article History</b> Received: 16/04/2024 Revised: 18/04/2024 Published: 20/04/2024  <b>Keywords:</b> Sleep Pattern, Stunting, toddler	<i>Data from the Penanae Community Health Center, among the 11 sub-districts in its working area, there is one sub-district with the highest stunting rate in January-May 2023, namely in Kendo Sub-district where 53 toddlers experienced stunting or 38%. (Penanae Community Health Center, 2023). This research is an analytical observational study with a cross sectional research design. The sampling technique used purposive sampling with a sample of 58 respondents. The instruments used were questionnaires, microtoises and toddler medical records. Bivariate analysis uses the Chi-Square test. The research results showed that out of a total of 58 toddler respondents, there were 24 (41.4%) stunted toddlers and most of them had good sleep patterns, namely 14 (38.9%), while 10 (45.5%) stunted toddlers had poor sleep patterns. And based on the results of the analysis in table 4.5, it was found that out of a total of 34 (58.6%) toddlers who were not stunted, most of them had good sleep patterns, namely 22 (61.1%), while toddlers who were not stunted had bad sleep patterns, namely 12 (54.5%). Based on the results of the Chi Square test, the p value = 0.622 with an <math>\alpha &gt; 0.05</math>, this shows that there is no significant relationship between Sleep Patterns and the Incidence of Stunting in Toddlers Aged 24-60 Months in Kendo Village, Penana'e Community Health Center Working Area Bima City in 2024</i>
<b>Artikel Info</b> <b>Sejarah Artikel</b> Diterima: 16/04/2024 Direvisi: 18/04/2024 Dipublikasi: 20/04/2024  <b>Kata kunci:</b> Pola Tidur, Stunting, Balita	<b>Abstrak</b> <i>Data dari Puskesmas PenaNae, diantara 11 kelurahan yang menjadi wilayah kerjanya terdapat satu kelurahan dengan angka stunting tertinggi pada bulan Januari-Mei Tahun 2023 yaitu di Kelurahan Kendo dimana balita yang mengalami stunting sebanyak 53 orang atau sebesar 38%. (Puskesmas Penanae, 2023). Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan rancangan penelitian cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling dengan sampel sebanyak 58 responden. Instrumen yang digunakan kuesioner, microtoise dan rekam medik balita. Analisis Bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa dari total 58 responden balita, terdapat 24 (41.4%) balita stunting dan sebagian besar memiliki pola tidur yang baik yaitu sejumlah 14 (38.9%), sedangkan balita stunting dengan pola tidur buruk sejumlah 10 (45.5%). Dan berdasarkan hasil analisis pada tabel 4.5 didapatkan bahwa dari total 34 (58.6%) balita tidak stunting sebagian besar memiliki pola tidur baik yaitu sejumlah 22 (61.1%), sedangkan balita tidak stunting dengan pola tidur buruk sejumlah 12 (54.5%). Berdasarkan Hasil uji Chi Square didapatkan nilai p value = 0,622 dengan nilai <math>\alpha &gt; 0,05</math>, hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Pola Tidur dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-60 Bulan di Kelurahan Kendo Wilayah Kerja Puskesmas Penana'e Kota Bima Tahun 2024.</i>

## I. PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat tergantung pada asupan nutrisinya. Jika tidak terpenuhi maka anak beresiko mengalami masalah gizi, salah satunya adalah stunting. Stunting merupakan kondisi dimana tubuh balita tumbuh pendek sebagai akibat kekurangan gizi kronis yang berdampak pada tidak optimalnya perkembangan otak. Berdasarkan penelitian oleh Solihin (2013) melalui uji korelasi diketahui bahwa tinggi badan balita menurut umur (TB/U) berhubungan positif dengan tingkat perkembangan kognitif, dimana diperoleh  $r$  sebesar 0.272 dan  $p$ -value sebesar 0.020. Penelitian ini menyatakan bahwa balita yang lebih tinggi memiliki tingkat perkembangan kognitif yang semakin tinggi (Jurnal Pengabdian Sriwijaya, 2019).

Stunting adalah keadaan gagal tumbuh kembang pada anak balita (bayi di bawah lima tahun) akibat kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. Gizi buruk terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa-masa awal setelah bayi lahir, namun stunting baru muncul setelah bayi berusia 2 tahun. (Open Access Jakarta Journal of Health Sciences, 2021).

Stunting di Indonesia menjadi masalah gizi utama sebab berdasarkan data Pemantauan Status Gizi (PSG). Anak yang mengalami stunting menghadapi hambatan belajar di sekolah, berprestasi lebih rendah ketika dewasa dan cenderung mewariskan siklus kemiskinan antar generasi. (Jurnal Pengabdian Masyarakat Kasih, 2022).

Menurut World Health Organization Tahun 2020 menyetujui asikan prevalensi balita kerdil (stunting) di seluruh dunia sebesar 22% atau sebanyak 149,2 juta orang pada Tahun 2022.

Berdasarkan data hasil Survei Status Gizi Indonesia tahun 2022 yang dilaksanakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, angka prevalensi stunting di Indonesia pada 2022 sebesar 21,6% angka stunting tersebut menurun dari 24,4% pada tahun 2021, dari 34 provinsi di Indonesia terdapat 18 provinsi dengan prevalensi balita stunting diatas rata-rata angka nasional dan

16 Provinsi berada di bawah rata-rata angka stunting nasional. Pada Tahun 2022, Nusa Tenggara Timur menempati posisi teratas dengan angka balita stunting sebesar 35,3% selanjutnya, Sulawesi Barat di peringkat kedua dengan prevalensi balita stunting sebesar 35% kemudian Papua Barat di peringkat ketiga dengan prevalensi balita stunting sebesar 34,6% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Nusa Tenggara Barat (NTB) menempati peringkat keempat dengan prevalensi balita stunting tertinggi dari 34 provinsi di Indonesia yaitu Sebanyak 32,7% yang dimana stunting ini merupakan kondisi gagal tumbuh kembang anak yang menyebabkan anak kurang cerdas dan mudah sakit. Jumlah ini masih tergolong tinggi meskipun mengalami penurunan dari tahun sebelumnya yaitu sebesar 33,49% dari total balita yang ada di NTB pada tahun 2021. (Dinas Kesehatan Nusa Tenggara Barat, 2022).

Data dari Dinas Kesehatan Kota Bima menunjukkan jumlah Balita Stunting pada tahun 2020 sebanyak 1694 orang dengan presentase (17,60%), pada Tahun 2021 balita yang mengalami stunting sebanyak 1795 orang atau sebesar (17,56 %) dan pada tahun 2022 menurun yaitu 1656 orang atau sebanyak (13,70%) balita stunting. (Dinas Kesehatan Kota Bima, 2020, 2021, 2022).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Bima bahwa dari 6 Puskesmas yang ada di kota Bima diantaranya Puskesmas Mpunda, Puskesmas Jati Baru, Puskesmas Paruga, Puskesmas Kumbe, Puskesmas Rasa Na'e Timur, Puskesmas Penana'e, kasus stunting paling tinggi adalah di Puskesmas Pena Na'e yang mana balita stunting di Wilayah kerja Puskesmas Penana'e pada tahun 2020 sebanyak 320 balita atau sebesar 32,2% sedangkan pada tahun 2021 balita stunting sebanyak 363 balita atau sebesar 38,82% kemudian pada tahun 2022 meningkat yaitu sebanyak 668 balita atau sebesar 26,22% (Puskesmas Penana'e, 2023).

Data dari Puskesmas Penanae, diantara 11 kelurahan yang menjadi wilayah kerjanya terdapat satu kelurahan dengan angka stunting tertinggi pada bulan Januari-Mei

Tahun 2023 yaitu di Kelurahan Kendo dimana balita yang mengalami stunting sebanyak 53 orang atau sebesar 38%. (Puskesmas Penana'e, 2023)

Pertumbuhan anak sangat dipengaruhi oleh asupan nutrisi serta aktivitas istirahat dan tidur anak. Selain makan dan minum, tidur juga merupakan kebutuhan yang harus terpenuhi. Kurang tidur tidak hanya menjadikan tubuh tidak bugar, tetapi juga menghambat perkembangan anak. 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. Balita yang kurang tidur akan menurunkan sistem kekebalan tubuh, sehingga bayi mudah sakit (Widyastutik, 2019).

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 didukung dengan tidur larut malam cenderung terhambat pertumbuhannya, dengan demikian balita haruslah memiliki kualitas tidur yang cukup agar tumbuh kembangnya optimal. (Damayanti, 2018).

Tidur siang sangat bermanfaat untuk anak, dimana mereka tengah berada dalam masa pertumbuhan yang pesat. Beberapa manfaat tidur siang bagi anak, diantaranya: membantu proses metabolisme, menjaga kesehatan dan daya tahan tubuhnya, mencerdaskan otak, membantu tumbuh kembang anak menjadi lebih optimal, meningkatkan konsentrasi anak, dan lain-lain.

Laju pertumbuhan tubuh anak yang terbiasa tidur siang dan tidak sangat berbeda. Keadaan ini disebabkan karena tubuh anak-anak memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak pada saat anak tidur dibandingkan ketika anak dalam kondisi terjaga. Growth Hormon (GH) adalah salah satu hormon yang penting untuk

pertumbuhan. Hormon ini merangsang pertumbuhan tubuh anak, sehingga lewat stimulai tidur siang proses tumbuh kembang anak bisa lebih maksimal. (Yuli Rahmawati, 2019).

Pedoman National Sleep Foundation (NSF) mengatakan kebutuhan tidur rata-rata anak normal usia 3-5 tahun yaitu sebanyak 10-13 jam per harinya. Bayi, anak dan remaja membutuhkan lebih banyak waktu tidur untuk proses pertumbuhan dan perkembangan mereka (National Sleep Foundation, 2021).

Berdasarkan uraian masalah di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Pola Tidur dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-60 Bulan di Kelurahan Kendo Wilayah Kerja Puskesmas Penanae Kota Bima Tahun 2024".

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Konsep Pola Tidur

Tidur merupakan suatu keadaan di mana kesadaran seseorang akan sesuatu menjadi turun, namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsinya, seperti mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan dalam memberikan energi pada tubuh dan dalam pemrosesan kognitif, termasuk penyimpanan, penataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga (Ummah, 2017). Kualitas tidur adalah suatu keadaan di mana tidur yang dijalani menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Proses tidur maupun kondisi saat tidur yang berlangsung optimal menggambarkan tingginya kualitas tidur (Nashori, 2017).

### 2.2. Pengertian Balita

Menurut KemenKes RI balita adalah Anak Bawah Lima Tahun atau sering disingkat sebagai Anak Balita adalah anak yang telah menginjak usia di atas satu tahun atau lebih populer dengan pengertian usia anak di bawah lima tahun atau biasa digunakan perhitungan bulan yaitu usia 12-59 bulan. (KemenKes RI, 2015)

### 2.3. Konsep Stunting

Pengertian Stunting Stunting merupakan gangguan pertumbuhan linear yang dapat ditunjukkan melalui pengukuran Z-Score tinggi badan menurut umur (TB/U). Stunting diakibatkan karena malnutrisi asupan gizi kronis atau penyakit infeksi kronis. (Liliani dkk, 2019)

### 2.4. Kebutuhan Tidur Berdasarkan Usia

Kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda berdasarkan tingkatan usia dari individu tersebut (P2PTM Kemenkes RI, 2018).

1. Usia 0-1 bulan  
Bayi yang usianya baru mencapai 2 bulan, umumnya membutuhkan tidur 14-18 jam setiap hari.
2. Usia 1-18 bulan  
Bayi pada usia ini membutuhkan waktu tidur 12-14 jam setiap hari termasuk tidur siang. Tidur cukup akan mengakibatkan tubuh dan otak bayi berkembang baik dan normal.
3. Usia 3-6 tahun  
Kebutuhan tidur yang sehat di usia anak menjelang masuk sekolah ini, mereka membutuhkan waktu untuk istirahat tidur 11-13 jam, termasuk tidur siang. Menurut penelitian, anak usia di bawah enam tahun yang kurang tidur, akan cenderung obesitas di kemudian hari

## III. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan rancangan penelitian cross sectional. Peneliti menggunakan rancangan penelitian Cross sectional dikarenakan dalam melakukan penelitian ini observasi atau pengukuran variabel dilakukan dalam satu waktu yang sudah ditentukan peneliti.

## IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menganalisis hubungan antara pola tidur dengan kejadian stunting pada balita.

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi Pola tidur balita di Kelurahan Kendo Wilayah Kerja Puskesmas Penanae Kota Bima Tahun 2024.

Pola Tidur	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	36	62,1%
Buruk	22	37,9%
Total	58	100%

Sumber: Data diolah

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 58 balita sebagian besar pola tidur balita baik yaitu sebanyak 36 balita (62%) sedangkan balita dengan pola tidur buruk sejumlah 22 orang (38%).

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi kejadian Stunting pada balita di Kelurahan Kendo Wilayah Kerja Puskesmas Penana'e Kota Bima Tahun 2024.

Kejadian Stunting	Frekuensi	Presentase (%)
Stunting	24	41,4%
Tidak Stunting	34	58,6%
Total	58	100%

Sumber: Data diolah

Tabel 4.2 menunjukan bahwa dari 58 balita terdapat 24 balita stunting (41,4%) dan balita tidak stunting sebanyak 34 balita (58,6%).

Tabel 4.3 Hasil analisis bivariat Pola Tidur dan kejadian Stunting pada balita di kelurahan Kendo Wilayah Kerja Puskesmas Penana'e Kota Bima Tahun 2024.

Pola Tidur	Kejadian Stunting				Total		P Value
	stunting		Tidak Stunting		P	%	
	P	%	P	%			
Baik	14	38,9	22	61,1	36	62,1	0,622
					100,0		
Buruk	10	45,5	12	54,5	22	37,9	
Total	24	41,4	34	58,6	58	100,0	

Sumber: Data diolah SPSS V.29

Berdasarkan hasil analisis Hubungan antara Pola Tidur dengan Kejadian Stunting pada tabel 4.3 didapatkan bahwa dari total 24

(41.4%) balita stunting sebagian besar memiliki pola tidur yang baik yaitu sejumlah 14 (38,9%), sedangkan balita stunting dengan pola tidur buruk sejumlah 10 (45,5%). Dan berdasarkan hasil analisis pada tabel 3. didapatkan bahwa dari total 34 (58,6%) balita tidak stunting sebagian besar memiliki pola tidur baik yaitu sejumlah 22 (61,1%), sedangkan balita tidak stunting dengan pola tidur buruk sejumlah 12 (54,5%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa dari total 58 responden balita, terdapat 24 (41,4%) balita stunting dan sebagian besar memiliki pola tidur yang baik yaitu sejumlah 14 (38,9%), sedangkan balita stunting dengan pola tidur buruk sejumlah 10 (45,5%). Dan berdasarkan hasil analisis pada tabel 4.3 didapatkan bahwa dari total 34 (58,6 %) balita tidak stunting sebagian besar memiliki pola tidur baik yaitu sejumlah 22 (61,1 %), sedangkan balita tidak stunting dengan pola tidur buruk sejumlah 12 (54,5 %).

Hasil uji Chi Square didapatkan nilai  $p$  value = 0,622 dengan nilai  $\alpha > 0,05$ , hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Pola Tidur dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-60 Bulan di Kelurahan Kendo Wilayah Kerja Puskesmas Penana'e Kota Bima Tahun 2023. Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya dari Luluk Atmi Rahmawati (2020) bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola istirahat tidur dengan kejadian stunting yang dimana hasil ( $p$  value = 0,714)

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Yesi Alza (2021), yang berjudul Perbedaan Durasi Tidur Dan Asupan Nutrisi Pada Anak Stunting Dengan Tidak Stunting Usia Sekolah, meskipun judulnya berbeda namun penelitian ini menyangkut pola tidur, hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara durasi tidur pada anak stunting dan tidak stunting dengan hasil  $p$  value = 0,954.

Sebuah teori menyatakan bahwa gangguan tidur dapat menyebabkan terjadinya perubahan hormonal pada tubuh, salah satunya adalah hormon pertumbuhan atau growth hormone (GH). GH dikeluarkan

pada saat anak tidur, di mana GH ini tiga kali lebih banyak dibandingkan saat terbangun. Tingginya kadar GH ini erat hubungannya dengan kondisi fisik anak karena hormon ini mempunyai tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, serta mengatur metabolisme tubuh. GH sangat berperan pada proses pertumbuhan anak, yakni sebagai stimulator pertumbuhan dan pembelahan sel di setiap bagian tubuh dan tulang rawan, meningkatkan proses mineralisasi tulang, meningkatkan sintesis protein tubuh, serta memacu insulin like growth factor yang berfungsi pada pertumbuhan dan perkembangan sel tubuh (Yuli Rahmawati, 2019).

Peneliti berasumsi bahwa balita yang memiliki pola tidur yang buruk berpotensi mengalami stunting hal ini didukung oleh pernyataan Damayanti (2018), yang menyatakan bahwa pola istirahat merupakan salah satu faktor penyebab stunting, dimana anak yang tidur terlalu malam akan berisiko mengalami stunting, karena tidur terlalu malam akan menghambat produksi hormon pertumbuhan yang berperan dalam penambahan tinggi badan anak. Namun asumsi penulis bertolak belakang dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pola tidur dengan stunting tidak memiliki hubungan yang signifikan.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Pola Tidur Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-60 Bulan di Kelurahan Kendo Wilayah Kerja Puskesmas Penanae Kota Bima Tahun 2024, maka diperoleh suatu kesimpulan yaitu Sebagian besar balita berusia 41-60 bulan dan berjenis kelamin perempuan, Pola tidur balita sebagian besar baik (62%) dan pola tidur buruk sebesar (38%). Kejadian Stunting Pada balita terdapat 24 balita stunting (41,4 %) dan balita tidak stunting sebanyak 34 balita (58,6 %). Yang artinya sebagian besar balita tidak mengalami stunting. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kejadian stunting pada balita, ditunjukkan dengan nilai  $p$  value = 0,622.

## 5.2. Saran

Sebagai tenaga kesehatan yang berhubungan langsung dengan kesehatan balita diharapkan Pelayanan Kesehatan Di Wilayah Kerja Puskesmas Penana'e terus meningkatkan keterampilan agar dapat memberikan pelayanan yang optimal dalam rangkamenurunkan angka stunting di Kota Bima.

Dinas Kesehatan Provinsi NTB. 2022. *Profil Dinas Kesehatan Provinsi NTB*.

Eka Yanthi dan Pudji. 2019. Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3).

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Hendra Al Rahmad. 2017. Pemberian ASI Dan MP-ASI Terhadap Pertumbuhan Bayi Usia 6 - 24 Bulan. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*,17(1): 4–14.
- Almira Sitasari, Dkk. 2019. *Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Piring Makanku Terhadap Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Poltekes Kemenkes Yogyakarta.
- Angesti, E. P. W., & Febriyana, N. (2021). The Relation Of Anxiety and Knowledge With Labor Readiness in Covid-19 Pandemic. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(4), 349-358.
- Archda dan Jeki. 2019. Hulu Hilir Penanggulangan. Stunting di Indonesia. *Jurnal Of Political Issues*. Vol.1, hal.1-9.
- Arif Mulyadi, dkk. 2018. Faktor penyebab anak stunting usia 25-60 bulan. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 5(3).268-278.
- Arikunto. 2012. Prosedur Penelitian.Jakarta: Rineka Cipta.
- Atikah Rahayu. 2018. *Stunting dan Upaya Pencegahannya*. In *Buku stunting dan upaya pencegahannya*. Yogyakarta: CV Mine.
- Damayanti. 2018. *Gambaran Kualitas Tidur Pada Balita*. Denpasar: Poltekkes Denpasar.
- Dinas Kesehatan Kota Bima. 2020. *Profil Dinas Kesehatan Kota Bima*.
- Dinas Kesehatan Kota Bima. 2021. *Profil Dinas Kesehatan Kota Bima*.
- Dinas Kesehatan Kota Bima. 2022. *Profil Dinas Kesehatan Kota Bima*.