

LAPORAN PENELITIAN

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN LAMA
TIDUR PADA ANAK USIA 2-5 TAHUN DI DESA
TARAI BANGUN KECEMATAN TAMBANG
KABUPATEN KAMPAR**



NAMA : FEBY EMILIA RIZKY

NIM : 1615301020

PROGRAM STUDI DIV KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS PAHLAWAN

TUANKU TAMBUSAI

2020

LEMBARAN PERSETUJUAN LAPORAN TUGAS AKHIR

NAMA : FEBY EMILIA RIZKY

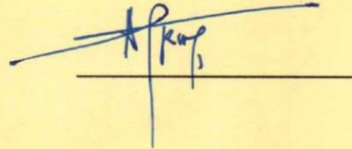
NIM : 1615301020

NAMA

TANDA TANGAN

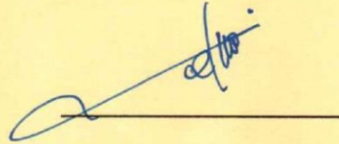
Pembimbing I:

Ns. APRIZA, M.Kep
NIP. TT : 096 542 024




Pembimbing II:


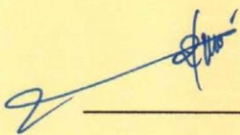
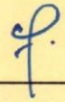
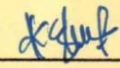
NISLAWATY, SST, M.Kes
NIP. TT : 096 542 049



Mengetahui
Ketua Program Studi D IV Kebidanan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai


FITRI APRIYANTI, SST, M.Keb
NIP. TT : 096. 542. 092

**LEMBARAN PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI
UJIAN LAPORAN TUGAS AKHIR D IV KEBIDANAN**

No	NAMA	TANDA TANGAN
1.	<u>Ns. APRIZA, M.Kep</u> Ketua Dewan Penguji	
2.	<u>NISLAWATY, SST, M.Kes</u> Sekretaris	
3.	<u>Ns. ALINI, M.Kep</u> Penguji I	
4.	<u>ENDANG MAYASARI, SST, M.Kes</u> Penguji II	

Mahasiswi :

NAMA : FEBY EMILIA RIZKY

NIM : 1615301020

TANGGAL UJIAN : 30 JULI 2020

PROGRAM STUDI DIV KEBIDANAN

**UNIVERSITAS PAHLAWAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN TUANKU
TAMBUSAI**

Laporan Penelitian, September 2020

FEBY EMILIA RIZKY

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISK DENGAN LAMA TIDUR ANAK USIA 2-5
TAHUN DI DESA TARAI BANGUN KECEMATAN TAMBANG
KABUPATEN KAMPAR**

X + 44 halaman + 5 tabel + 4 skema + 7 lampiran

ABSTRAK

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Kesehatan fisik dapat dijaga dengan mengatur kualitas tidur dan aktifitas fisik. Anak membutuhkan aktifitas fisik untuk menjaga kesehatan tubuhnya. . Aktifitas fisik juga dapat membantu mematangkan perkembangan motorik anak dengan banyaknya pergerakan yang dilakukan. Selain itu aktifitas fisik dapat membantu anak untuk membangun hubungan sosial yang baik dengan teman-teman sebayanya. Secara spesifik aktifitas fisik yang cukup pada anak dapat membantunya mengontrol berat badan dan menghindari obesitas pada anak yang dapat memberikan dampak buruk pada kemudian hari. Tidur adalah keadaan dimana tidak sadar atau dimana kita tidak melakukan sepenuhnya kegiatan dan merupakan siklus yang sering dilakukan. Dengan tidur ini akan memberikan ketenangan dan dapat memulihkan energi anak, anak yang kurang tidur akan mengalami gelisah atau pun rewel. Tidur yang sesuai dengan jamnya dapat meningkatkan memori, fungsi kognitif, dan suasana hati. Tidur dan aktifitas fisik yang baik dapat meningkatkan memori daya ingat dan daya konsentrasi seseorang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan lama tidur anak usia 2-5 tahun di Desa Tarai Bangun Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar. Metode penelitian ini Analitik Kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah balita yang berusia 2-5 tahun, dengan jumlah sampel 34 balita, dengan pengambilan sampel yaitu secara *purposive sampling*. Analisis data Univariat dan Bivariat dengan Uji *Chi-Squar*. Hasil Penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara aktifitas fisik dengan lama tidur dimana ($P\ value\ 0,006$) < ($0,05$). Diharapkan kepada orangtua dapat memenuhi kebutuhan tidar anak balitanya.

Kata Kunci : Aktifitas Fisik, Lama Tidur

Daftar Bacaan : 21 (2010-2019)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat memperoleh kemampuan dalam menyelesaikan laporan penelitian ini. Penyusunan laporan penelitian ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan DIV Kebidanan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Adapun judul dari laporan penelitian ini adalah **“Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Lama Tidur Anak Usia 2-5 Tahun”**. Dalam penyusunan Laporan Penelitian ini, peneliti mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Amir Luthfi, selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
2. Ibu Dewi Anggriani Harahap, M.Keb, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Tuanku Tambusai.
3. Ibu Ns. Apriza, M. Kep selaku pembimbing I yang telah membantu dan memberikan masukan dalam menyelesaikan laporan penelitian ini.
4. Ibu Nislawaty, SST, M. Kes selaku pembimbing II yang telah membantu dan memberikan masukan dalam menyelesaikan laporan penelitian ini.
5. Ibu Ns. Alini, M. Kep selaku Penguji I yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun dan penyelesain laporan penelitian.
6. Ibu Endang Mayasari, SST. M. Kes selaku Penguji II yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun dan penyelesain laporan penelitian.

7. Kepala UPTD Puskesmas Tambang dan staff Puskesmas Tambang yang telah memberikan izin serta memberikan data yang dibutuhkan penulis untuk menyusun laporan penelitian.
8. Seluruh dosen dan staff Universitas Tuanku Tambusai yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan bagi penulis dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
9. Rekan-rekan seperjuangan di kampus Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Prodi DIV Kebidanan yang telah bermurah hati dalam membantu menyelesaikan proposal penelitian ini.
10. Sembah sujud buat kedua orangtua yang selalu memberikan doa dan motivasi kepada penulis.

Penulis menyadari proposal penelitian ini masih belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan. Akhirnya kepada Allah SWT kita berserah diri, atas bantuan berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, penulis mengucapkan terimakasih.

Bangkinang, 29 Juli 2020

Penulis

FEBY EILIA RIZKY

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Teori.....	8
1. Konsep dasar Aktifitas Fisik	8
a. Definisi Aktifitas Fisik	8
b. Manfaat Aktifitas Fisk.....	10
c. Dampak Apabila Anak Tidak Beraktifitas Fisk	11
d. Faktor-Faktor Mempengaruhi Aktifitas Fisik	11
e. Jenis Aktifitas Fisik	12
2. Konsep Tidur Balita	14
a. Pengertian Tidur	14
b. Balita	15
c. Tidur Pada Balita.....	15
d. Manfaat Tidur Bagi Balita.....	16
e. Kebutuhan Tidur Balita	17
f. Cara Pengukuran	17
3. Penelitian Terkait.....	20
B. Kerangka Teori.....	23

C. Kerangka Konsep	24
D. Hipotesa.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Desain Penelitian.....	25
1. Rancangan Penelitian	25
2. Alur Penelitian	26
3. Prosedur Penelitian.....	27
4. Variable Penelitian	28
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel	28
1. Populasi.....	28
2. Sampel.....	28
a. Kriteria Sampel	29
b. Teknik Pengambilan Sampel.....	29
c. Jumlah Sampel	30
D. Etika Penelitian	31
E. Alat Pengumpulan Data	32
F. Prosedur Pengumpulan Data	33
G. Definisi Operasional.....	34
H. Analisa Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN	37
A. Anilisa Univariat.....	37
B. Analisa Bivariat	39
BAB V PEMBAHASAN	41
A. Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Lama Tidur	41
BAB VI PENEUTUP.....	44
A. Simpulan.....	44
B. Saran	44
1. Bagi Puskesmas	44
2. Bagi Ibu	44
3. Bagi Penelitian Selanjutnya.....	45

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner.....	19
Tabel 3.1 Definisi Operasional	35
Tabel 4.1 Frekuensi Aktifitas Fisik	37
Tabel 4.2 Frekuensi Lama Tidur	38
Tabel 4.4 Hubungan Aktifitas Fisik dengan Lama Tidur	39

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 2.1 Kerangka Teoritis.....	23
Skema 2.2 Kerangka Konsep.....	24
Skema 3.1 Rancangan Penelitian.....	25
Skema 3.2 Alur Penelitian.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Format Pengajuan Judul

Lampiran 2 : Surat izin pengambilan data dan penelitian dari Universitas
Pahlawan Tuanku Tambusai Riau

Lampiran 3 : Balasan surat izin pengambilan data dan penelitian

Lampiran 4 : Kuesioner

Lampiran 5 : Master Tabel

Lampiran 6 : Dokumentasi Penelitian

Lampiran 7 : Lembar Kosultasi