

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 18-25 September 2020 di Desa Tarai Bangun. Dengan mengumpulkan data menggunakan kuesioner. Dimana jumlah sampel 34 balita, data yang diambil meliputi aktifitas fisik (variabel indenpenden) dan lama tidur (variabel dependen) didapatkan hasil sebagai berikut :

A. Analisa Univariat

Analisa Univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap Variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase pada setiap variable (Notoadmodjo, 2010). Analisis univariat dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Aktifitas Fisik

Untuk distribusi frekuensi aktifitas fisik responden balita usia 2-5 tahun, penulis sajikan dalam bentuk tabel dibawah ini :

Tabel 4.7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kuesioner pada balita di Desa Tarai Bangun

No	Posisi tidur	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Normal	32	94,1%
2.	Tidak Normal	2	5,9%
	Total	34	100.0%

Sumber hasil penelitian ini diuji dengan statistic uji chi square

Berdasarkan table 4.1 di atas dapat diketahui bahwa dari 34 responden balita usia 2 sampai 5 tahun diperoleh data yang mengalami aktifitas fisik yang normal sebesar 94,1% (32 balita), sedangkan data yang balita yang tidak normal aktifitas fisiknya sebesar 5,9% (2 balita).

2. Lama Tidur

Untuk distribusi frekuensi lama tidur responden, penulis sajikan dalam bentuk table dibawah ini :

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Lembar Observasi pada balita di Desa Tarai Bangun

No	Gangguan Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Normal	32	94,1%
2.	Tidak normal	2	5,9%
	Total	34	100.0%

Sumber hasil penelitian ini diuji dengan statistic uji chi square

Berdasarkan table 4.2 di atas dapat diketahui bahwa dari 34 responden balita usia 2-5 tahun diperoleh data yang mengalami jam tidur normal sebesar 94,1% (32 balita), sedangkan data yang jam tidurnya tidak normal sebesar 5,9% (2 balita).

B. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk melihat hubungan variabel bebas (aktifitas fisik) dan variable terkait (lama tidur). Berikut di bawah ini adalah hasil dari analisis bivariat yang telah dilakukan oleh peneliti menggunakan uji *chi square*.

Untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik terhadap lama tidur, dalam bentuk tabel di bawah ini :

Aktifitas Fisik	Lama Tidur				total	P value	
	Normal		Tidak Normal				
	N	%	n	%			
Normal	31	96.9 %	1	3.1%	32	100,0%	0,006
Tidak Normal	1	50.0%	1	50.0%	2	100,0%	
Jumlah	32	94.1%	2	5,9%	34	100,0%	

sumber : hasil penelitian ini diuji dengan uji statistic *chi square*

Dari tabel 4.3 dapat dilihat bahwa balita yang aktifitas fisik dengan normal dan memiliki jam tidur normal sebesar 31 (96.9%) balita, balita yang aktifitas fisiknya normal tapi mengalami jam tidur yang tidak normal sebesar 1 (3.1%) bayi, sedangkan balita yang mengalami aktifitas fisik yang tidak normal tapi mengalami jam tidur yang normal sebesar 1 (50.0%) balita dan balita yang mengalami aktifitas fisik yang tidak normal dan jam tidur yang tidak normal sebesar 1 balita (50.0%). Berdasarkan uji statistik yang dilakukan ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan lama tidur di Desa Tarai Bangun Kecamatan Tambang. Hal ini dibuktikan dengan P value = 0,006 (\leq 0,05) sehingga dapat disimpulkan

bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan lama tidur .

BAB V

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul “Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Lama Tidur Pada Balita Usia 2-5 Tahun Di Desa Tarai Bangun Kecamatan Tambang”. Dengan variabel independen (aktifitas fisik) dan variabel dependen (lama tidur) dengan jumlah sampel sebanyak 34 balita, penelitian dilakukan pada tanggal 18-25 September 2020 di Desa Tarai Bangun Kecamatan Tambang. Maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Lama Tidur

Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai P value = 0,006 ($p \leq 0,05$), hal ini menunjukkan terdapat hubungan aktifitas fisik terhadap lama tidur balita di Desa Tarai Bangun Kecamatan Tambang. Dengan Hasil OR = 31.000 yang berarti 13.000 kali lebih besar terjadinya hubungan aktifitas fisik dengan lama tidur di bandingkan yang tidak melakukan aktifitas fisik

Dilihat dari hasil analisis bivariat didapatkan hasil dari 34 responden yang balita memiliki aktifitas fisik dengan normal dan memiliki jam tidur normal sebesar 31 (96.9%) balita. Sedangkan dari 34 respondent balita yang mengalami aktifitas fisik yang tidak normal dan jam tidur yang tidak normal sebesar 1 balita (50.0%).

Menurut asumsi peneliti terdapat hubungan aktifitas fisik dengan lama tidur pada balita usia 2-5 tahun. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh

yang dihasilkan oleh otot yang memerlukan pengeluaran energi. Sejak kecil, anak pun sebaiknya dibiasakan aktif secara fisik. *American Heart Association* menyarankan agar anak-anak berusia dua tahun atau lebih sebaiknya setiap hari melakukan setidaknya 60 menit aktivitas fisik dengan intensitas sedang yang menyenangkan dan bervariasi sesuai perkembangan menurut usia anak. Apabila anak tidak dapat melakukan aktivitas selama satu jam penuh, aktivitas tersebut dapat dilakukan dalam dua kali periode 30 menit atau empat kali periode 15 menit dalam sehari. Aktivitas fisik tersebut disesuaikan dengan usia, gender, dan tahap perkembangan fisik dan emosional anak.

Aktivitas fisik pada anak membawa banyak manfaat di samping mengurangi resiko obesitas, penyakit pembuluh darah, dan keganasan di kemudian hari. Pertumbuhan tulang dan otot juga dapat berlangsung dengan baik. Keterampilan gerak, interaksi sosial, dan perkembangan otak juga terasa saat bermain. Anak akan merasa gembira dan percaya diri, serta memiliki pola tidur yang baik. Aktivitas fisik yang dilakukan sejak dini akan membentuk anak menjadi seorang dewasa dengan gaya hidup aktif. Cara mudah menilai intensitas kegiatan yang dilakukan oleh anak adalah dengan membandingkannya dengan kemampuan rata-rata anak seusianya.

Tidur dan aktifitas fisik yang baik dapat meningkatkan memori daya ingat dan daya konsentrasi seseorang. Kesehatan fisik dapat dijaga dengan mengatur kualitas tidur dan aktifitas fisik. Tidur yang sesuai dengan jamnya dapat meningkatkan memori, fungsi kognitif, dan suasana hati.

Penelitian ini sesuai dengan peneliti yang dilakukan oleh peneliti Miranda dkk, yang mengatakan terdapat hubungan antar aktifitas fisik dengan kualitas tidur dimana sebanyak 49,1% remaja memiliki aktivitas fisik yang tergolong aktif. Dan sebanyak 57,0% remaja memiliki kualitas tidur yang baik pada remaja di SMA Negeri 9 Manado.

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan skripsi mengenai hubungan aktifitas fisik dengan lama tidur di Desa Tarai Bangun Kecamatan Tambang, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan aktifitas fisik dengan lama tidur pada balita usia 2-5 tahun di Desa Tarai Bangun Kecamatan Tambang, dimana balita mengalami aktifitas yang normal dan jam lama tidur normal sebesar 31 (96.9%). Sedangkan dari 34 respondent yang tidak normal aktifitas fisik dan tidak normal jam tidurnya yaitu sebesar 1 (50,0%).

B. Saran

1. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan puskesmas dapat memberikan sosialisasi kepada ibu-ibu yang memiliki anak usia diatas 2 tahun agar dapat memperhatikan aktifitas fisik anak sehingga anak dapat beraktifitas dengan normalnya.

2. Bagi Ibu Yang Memiliki Balita

Untuk ibu-ibu yang memiliki anak usia diatas 2 tahun tetap memperhatikan apa saja yang disaran oleh bidan dengan terkaitnya aktifitas fisik pada balita yang berkaitan dengan kegiatan dengan perkembangan motorik anak.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan panduan bagi peneliti selanjutnya, untuk melanjutkan penelitian dari variabel yang tidak diteliti. Dan hasil dari penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan dan memperluas pola pemikiran.

DAFTAR PUSTAKA

- Faujira, N. R. (2015). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Bayi 0-12 Bulan Di Kelurahan Karang Pule Kota Mataram.
- Andriani. (2019). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Bayi 0-12 Bulan Di Kelurahan Karang Pule Kota Mataram.*
- Aini. (2017). Bagaimana pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi umur 3-6 bulan
- Hidayat. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan Dan Analisis Data.* Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Notoatmojo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: PT RINEKA CIPRA.
- Heryani. (2019). *Asuhan Kebidanan Neonatus Bayi, Balita, dan Anak Pra Sekolah.* Jakarta: CV. TRANS INFO MEDIA.
- Irawati, P. (2015). Efektifitas Pemberian Musik Klasik Untuk Ketenangan Bayi Saat Tidur. *Efektifitas Pemberian Musik Klasik Untuk Ketenangan Bayi Saat Tidur.*
- Nabiel. (2015). *Keterampilan Dasar Kebidanan I.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sutanto, F. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia.* Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Uliyah, A. H. (2015). *Keterampilan Dasar Pratik Klinik.* Jakarta: Salemba Medika.

- Uliyah, d. (2016). *Keterampilan Dasar Kebidanan*. Jakarta Selatan: Selemba Medika.
- Heryani, 2019. *Asuhan Kebidanan Neonatus Bayi, Balita, dan Anak Pra Sekolah*. Jakarta Timur : CV. TRANS INFO MEDIA
- Sudarti, dkk. 2010. *Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Dan Anak Balita*. Yogyakarta : Muha Medika .
- Armisa, dkk. 2017. *Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita Dan Anak Prasekolah*. Yogyakarta : ANDI.
- Yuniati. (2015). *Asuhan Tumbuh Kembang Neonatus Bayi, Balita dan Anak Pra Sekolah*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Zuhrollaily. (2015). Efektifitas Musik Klasik Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 0-11 Bulan Di BPM Bidan "L" Desa Kebun Tunggul Kecamatan Gondang Mojokerto.
- Putri. (2015). Gangguan Tidur Pada Siswa SD di Daerah Tangerang. *Gangguan Tidur Pada Siswa SD di Daerah Tangerang* , 42-44.
- Judarwanto.(2010). *Gangguan Pola Tidur*. Jakarta: CLINIC FOR CHILDREN
- Potter, P. A., & Perry, A.G. (2010). *Fundamental of nursing. (buku 1 edisi 7)*. Jakarta:EGC.
- Aini.(2017). Bagaimana pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi umur 3-6 bulan.

