

## ABSTRAK

Nama : Riyan Triangga (1102017200)  
Program Studi : Kedokteran  
Judul : Pengaruh Lamanya Durasi Tidur Terhadap Pertumbuhan Tinggi Badan dan Berat Badan pada Anak Sekolah Dasar Kelas 4 & 5 di Sekolah Dasar Kasih Ananda 1 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

**Latar Belakang:** Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan tidak sadar yang dapat dibangun dengan pemberian rangsangan sensorik atau dengan rangsangan lainnya. Sebagian klinisi atau dokter yang masih mengatakan bahwa kurangnya waktu tidur adalah hal yang biasa pada anak yang nantinya pada usia tertentu akan membaik dengan sendirinya. Padahal kurangnya waktu tidur dapat mempengaruhi proses pertumbuhan anak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh lamanya durasi tidur terhadap pertumbuhan tinggi badan dan berat badan pada anak Sekolah Dasar kelas 4 & 5 di Sekolah Dasar Kasih Ananda 1.

**Metode:** Jenis penelitian menggunakan cara analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini dilakukan pada anak Sekolah Dasar Kelas 4 & 5 di Sekolah Dasar Kasih Ananda 1. Sampel dalam penelitian ini adalah 82 responden.

**Hasil:** Pada penelitian ini ditemukan bahwa sebanyak 10 (12,10%) responden durasi tidur panjang dengan berat obesitas dan 52 (63,50%) responden durasi tidur panjang dengan berat badan tidak obesitas. Pada responden durasi tidur pendek didapatkan 4 (4,90%) berat obesitas dan sebanyak 16 (19,50%) berat badan tidak obesitas. Sedangkan pada variabel durasi tidur dengan tinggi badan didapatkan tidur panjang sebanyak 3 (3,70%) responden dengan tinggi badan kurang dan 59 (71,90%) responden dengan tinggi badan normal. Sedangkan durasi tidur pendek didapatkan sebanyak 2 (2,40%) responden dengan tinggi badan kurang dan 18 (22,00%) responden dengan tinggi badan normal. Berdasarkan hasil uji Chi Square, tidak terdapat hubungan signifikan antara durasi tidur terhadap pertumbuhan tinggi badan & berat badan pada anak.

**Kesimpulan:** Durasi tidur tidak berpengaruh signifikan terhadap pertumbuhan tinggi badan dan berat badan pada anak. Terdapat faktor lain yang mempengaruhi.

**Kata Kunci:** Durasi Tidur, Anak, Pertumbuhan, Tinggi Badan dan Berat Badan

## **ABSTRACT**

*Name : Riyan Triangga (1102017200)*

*Study Program : Medicine*

*Title : The Effect of Sleep Duration on The Growth of Body Height and Weight in Elementary School Children of Grade 4 & 5 in Kasih Ananda I and The Review According to Islamic Perspective*

**Background:** *Sleep is defined as a state of unconsciousness that can be awakened by providing sensory stimuli or other stimuli. Some clinicians or doctors still say that lack of sleep is common in children who later on at a certain age will get better on their own. In fact, lack of sleep can affect the child's growth process. The purpose of this study was to determine the effect of sleep duration on height and weight growth in elementary school children in grades 4 & 5 at Kasih Ananda 1 Elementary School.*

**Methods:** *This type of research used an observational analytic cross-sectional approach. This research was conducted on elementary school children Grades 4 & 5 at Kasih Ananda Elementary School 1. The sample in this study was 82 respondents.*

**Results:** *In this study, it was found that as many as 10 (12.10%) respondents with long sleep duration were obesity and 52 (63.50%) respondents with long sleep duration were not obesity. Respondents with short sleep duration found 4 (4.90%) obesity and 16 (19.50%) not obesity. While in the variable sleep duration with height, there were 3 (3.70%) respondents with less height and 59 (71.90%) respondents with normal height. While the short sleep duration was obtained by 2 (2.40%) respondents with less height and 18 (22.00%) respondents with normal height. Based on the results of the Chi Square test, there was no significant relationship between sleep duration and height & weight growth in children.*

**Conclusion:** *Sleep duration did not have a significant effect on the growth of height and weight in children. There are other factors were a affect.*

**Keywords:** *Sleep Duration, Children, Growth, Height and Weight*