

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil dan analisis data penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan durasi tidur dengan pertumbuhan tinggi badan anak pra sekolah usia 3-5 tahun di TK ABA 24 Kota Malang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

5.1.1 Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden, durasi tidur anak prasekolah usia 3-5 tahun terpenuhi sebanyak 20 anak (66,6%) dan tidak terpenuhi sebanyak 10 anak (33,3%).

5.1.2 Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden sebagian besar memiliki pertumbuhan tinggi badan kategori normal sebanyak 21 anak (70%), kategori pendek sebanyak 8 anak (26,6%) dan kategori tinggi sebanyak 1 anak (3,3%).

5.1.3 Berdasarkan analisis data tentang hubungan durasi tidur dengan pertumbuhan tinggi badan menggunakan uji statistik *spearman rank* didapatkan nilai signifikan $p\ value = 0,003$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak artinya ada hubungan antara durasi tidur dengan pertumbuhan tinggi badan anak pra sekolah usia 3-5 tahun di TK ABA 24 Kota Malang.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditampilkan saran sebagai berikut :

a. Bagi Orangtua

Bagi orangtua yang memiliki anak dengan durasi tidur tidak terpenuhi serta memiliki anak dengan pertumbuhan tinggi badan pendek diharapkan dapat membantu anak untuk memperoleh tidur cukup dengan durasi yang telah direkomendasikan sesuai dengan usia anak sehingga akan membantu pertumbuhan anak menjadi optimal.

b. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat memahami dan tidak menganggap sepele bahwa dengan mencukupi kebutuhan tidur akan membantu proses pertumbuhan. Masyarakat dapat menerapkan jadwal dan lama waktu tidur yang tepat sesuai usia.

c. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan mampu memberikan informasi pada seluruh kalangan masyarakat untuk menerapkan durasi tidur yang telah direkomendasikan sesuai usia perkembangan karena tidur yang cukup sangat diperlukan untuk mencapai pertumbuhan yang optimal.

5.3 Rekomendasi

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya atau apabila

tertarik dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan faktor lain yang mempengaruhi pertumbuhan tinggi badan anak seperti; gizi, genetik, ras, lingkungan dan lain-lain serta menggunakan metode penelitian yang lebih baik.