

## **BAB VII**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan tujuan dari penelitian dan pembahasan hubungan asupan vitamin D dan kualitas tidur dengan perkembangan kognitif anak prasekolah PAUD KB Cemara Jakarta Utara:

1. Sebagian besar anak prasekolah di PAUD KB Cemara memiliki asupan vitamin D dalam kategori cukup (59,4%), sedangkan 40,6% anak memiliki asupan vitamin D kurang.
2. Sebagian besar anak prasekolah di PAUD KB Cemara memiliki tidur dalam kategori baik (87,5%), sedangkan 12,5% anak memiliki kualitas tidur kurang baik.
3. Sebagian besar anak prasekolah di PAUD KB Cemara memiliki perkembangan kognitif dalam kategori baik (92,7%), sedangkan 7,3% anak berada dalam kategori cukup.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan perkembangan kognitif anak prasekolah ( $r=0,215$ ;  $p=0,035$ ). Sementara itu, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan vitamin D dengan perkembangan kognitif prasekolah ( $r=0,174$ ;  $p=0,091$ ) pada penelitian ini.

#### **7.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

##### **1. Bagi Orangtua**

Orangtua diharapkan dapat lebih memperhatikan pemenuhan asupan vitamin D anak melalui konsumsi makanan sumber vitamin D seperti ikan berlemak, telur, dan paparan matahari yang cukup, serta menjaga kualitas tidur anak yang teratur dan lingkungan tidur yang kondusif, guna mendukung optimalisasi perkembangan kognitif anak.

##### **2. Bagi Guru dan Lembaga Paud**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat, dalam memberikan edukasi kesehatan kepada orang tua terkait pentingnya pemenuhan asupan vitamin D dan pengelolaan kualitas tidur anak prasekolah sebagai upaya promotif dan preventif dalam mendukung tumbuh kembang anak.

### **3. Bagi Tenaga Kesehatan dan Pihak Terkait**

PAUD KB Cemara diharapkan dapat melakukan pemantauan berkala terhadap perkembangan kognitif anak didik, serta bekerja dengan orangtua dan tenaga kesehatan dalam memberikan stimulasi yang tepat, khususnya bagi anak dengan kategori perkembangan kognitif cukup.

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain longitudinal guna melihat hubungan sebab akibat secara lebih jelas, melibatkan sampel dari beberapa lokasi PAUD agar hasil lebih dapat digeneralisasikan, serta menggunakan analisis multivariat untuk melihat hubungan asupan vitamin D dan kualitas tidur secara simultan terhadap perkembangan kognitif anak dengan mengontrol variabel *conounding* seperti usia, jenis kelamin, status gizi, dan paparan sinar matahari.