

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI MELATI (*Jasminum sambac*)
TERHADAP KUANTITAS TIDUR ANAK PRA SEKOLAH USIA 3-5 TAHUN
DI TK MUTIARA HARAPAN LAWANG KABUPATEN MALANG**



**OLEH
IKA HARI MERDEKAWATI
NIM. 206061AJ**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN MALANG
TAHUN 2021**

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN AROMA TERAPI MELATI (*Jasminum sambac*)
TERHADAP KUANTITAS TIDUR ANAK PRASEKOLAH USIA 3-5 TAHUN
DI TK. MUTIARA HARAPAN LAWANG KABUPATEN MALANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Pendidikan
Program Sarjana Terapan Kebidanan



OLEH :
IKA HARI MERDEKAWATI
NIM. 206061AJ

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN
RS DR. SOEPRAOEN MALANG
2021

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ika Hari Merdekawati
Tempat/tanggal lahir : Nganjuk, 19 Juni 1986
NIM : 206061 AJ
Alamat : Asrama Yonkav 3/AC RT 2 RW 11 Randuagung
Singosari

Menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Melati (*Jasminum sambac*) terhadap kuantitas tidur anak prasekolah usia 3-5 tahun di TK Mutiara Harapan Lawang Kabupaten Malang" merupakan hasil karya sendiri dan belum pernah dibuat oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari saya terbukti melanggar atas pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, Juni 2021

Yang Menyatakan,



Ika Han Merdekawati
NIM. 206061AJ

LEMBAR PERSETUJUAN

*Pengaruh Pemberian Aromaterapi Melati (*Jasminum sambac*)
terhadap Kuantitas tidur anak prasekolah usia 3 - 5 tahun
di TK Mutiara Harapan Lawang Kabupaten Malang*

Nama : IKA HARI MERDEKAWATI

NIM : 206061 AJ

Telah disetujui untuk Diujikan di Depan Tim Penguji

Tanggal : Juni 2021

Oleh :

Pembimbing I



Tut Rayani A.W., S.ST., M.Keb

Pembimbing II



Nila Widya Keswara, S.ST., M.K.M

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

"Pengaruh Pemberian Aromaterapi Melati (*Jasminum Sambac*)

Terhadap Kuantitas Tidur Anak Prasekolah Usia 3-5 Tahun

di TK Mutiara Harapan Lawang Kabupaten Malang"

Oleh :


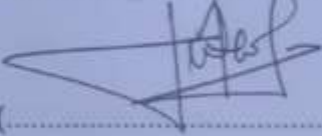

Nama : IKA HARI MERDEKAWATI

NIM : 206061 AJ

Telah di Pertahankan dan di Setujui oleh Tim Penguji Pada Sidang Skripsi di
Program Sarjana Terapan Kebidanan Institut Teknologi, Sains, Dan Kesehatan

Rs Dr. Soepraoen Malang

OLEH TIM PENGUJI :

1. Anik Purwati, S.ST., MM., M.Kes. : (..........)
2. Tut Rayani A.W., S.ST., M.Keb : (..........)
3. Nila Widya Keswara, S.ST., M.K.M : (..........)

Malang, September 2021

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Institut Teknologi, Sains, Dan Kesehatan Rs Dr. Soepraoen Malang



Ina Indriani, S.ST., M.Kes

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ika Hari Medekawati
Tempat Tanggal Lahir : Nganjuk, 19 Juni 1986
Jenis Kelamin : Perempuan
Kebangsaan / Suku : Indonesia / Jawa
Agama : Islam
Status Perkawinan : Kawin
Alamat : Asrama Yonkav 3/AC RT 2/ RW 11 Desa
Randuagung Kecamatan Singosari Kabupaten
Malang
Pendidikan : 1. TK Dharma Wanita (1992)
2. SDN Loceret I (1998)
3. SMPN I Nganjuk (2001)
4. SMAN 2 Nganjuk (2004)
5. Akademi Kebidanan Dharma
Husada Kediri (2007)

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebesar-besarnya

Hormat saya..



Ika Hari Medekawati

ABSTRAK

Merdekawati,Ika Hari. 2021. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Melati Terhadap Kuantitas Tidur Anak Pra Sekolah Usia 3-5 Tahun Di Tk Mutiara Harapan Kecamatan Lawang Kabupaten Malang. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing i Tut Rayani A. W, S.St.,M.Keb,Pembimbing II Nila Widya Keswara, S.ST.,M.K.M

Tidur merupakan suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, Salah satu pengobatan non farmakologi untuk mengurangi gangguan tidur yaitu dengan aromaterapi melati. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi melati terhadap kuantitas tidur anak prasekolah usia 3-5 tahun di TK Mutiara Harapan Kecamatan Lawang Kabupaten Malang. Desain penelitian pra eksperimen dengan *one group pre test - post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak prasekolah usia 3-5 tahun di TK Mutiara Harapan Kecamatan Lawang Kabupaten Malang berjumlah 23 anak dan jumlah sampel 10 orang yang diambil menggunakan teknik *probability sampling jenis simple random sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian aromaterapi melati dan variabel dependen adalah kuantitas tidur anak prasekolah. Uji statistic menggunakan *paired t-test*. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum pemberian aromaterapi melati dari 10 responden terdapat 8 anak dengn kuantitas tidur kurang. Hasil uji Paired t-test didapatkan sig 0,177 > 0,05 artinya data berdistribusi normal, nilai *p value* 0,001 < 0,05 sehingga H1 diterima. Peneliti menyarankan kepada subjek peneliti untuk menggunakan aromaterapi melati agar kuantitas tidurnya normal.

Kata kunci : ***aromaterapi melati, kuantitas tidur, anak prasekolah***

ABSTRACT

Merdekawati, Ika Hari. 2021. The Effect of Giving Jasmine Aromatherapy on Sleep Quantity for Pre-School Children aged 3-5 Years at Mutiara Harapan Kindergarten, Lawang District, Malang Regency. Thesis. Undergraduate Study Program in Applied Midwifery, Institute of Health and Science Technology, dr. Soepraoen Malang. Advisor I Tut Rayani A. W, S.St., M.Keb, Advisor II Nila Widya Keswara, S.ST., M.K.M

Sleep is a very important process for humans, because in sleep there is a recovery process. The delayed recovery process can cause the body's organs to not work optimally. One of the non-pharmacological treatments to reduce sleep disorders is jasmine aromatherapy. The purpose of this study was to analyze the effect of giving jasmine aromatherapy to the sleep quantity of preschool children aged 3-5 years in Mutiara Harapan Kindergarten, Lawang District, Malang Regency. Pre-experimental research design with one group pre-test - post-test design. The population in this study were all preschool children aged 3-5 years in Mutiara Harapan Kindergarten, Lawang District, Malang Regency totaling 23 children and a total sample of 10 people who were taken using probability sampling technique of simple random sampling. The independent variable in this study was the provision of jasmine aromatherapy and the dependent variable was the quantity of sleep of preschool children. Statistical test using paired t-test. The results showed that before giving jasmine aromatherapy from 10 respondents there were 8 children with less sleep quantity. Paired t-test results obtained sig 0.177 > 0.05, meaning that the data is normally distributed, the p value is 0.001 < 0.05 so H1 is accepted. Researchers suggest to research subjects to use jasmine aromatherapy so that the quantity of sleep is normal.

Keywords: *jasmine aromatherapy, sleep quantity, preschool children*

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas izin-Nya peneliti diberi kemampuan dalam penyusunan skripsi ini yang merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan program studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang yang berjudul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Melalui (*Jasminum sambac*) terhadap kuantitas tidur anak usia prasekolah di TK Mutiara Harapan Lawang Kabupaten Malang”

Peneliti mengakui bahwa keberhasilan penyelesaian Skripsi tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh Karena itu peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Arief Efendi, S.MPh., S.H., S.Kep.Ners., MM.,M.Kes, selaku Rektor Institusi Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.
2. Ina Indarti, S.ST., M. Kes selaku Ketua Program Sudi Sarjana Terapan Kebidanan Institusi Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr.Soepraoen Malang.
3. Anik Purwati, SST.,MM.,M.Kes selaku Penguji Utama dalam sidang Skripsi.
4. Tut Rayani A.W, S.ST., M.Keb Selaku Pembimbing I dan Penguji II yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan Skripsi. Sarjana Terapan Kebidanan.
5. Nila Widya Keswara, SST.,MKM. Selaku Pembimbing II dan Penguji III yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan Skripsi.
6. Kepala Sekolah dan Guru TK Mutiara Harapan Lawang Kabupaten Malang.
7. Kedua Orang tua tercinta yang tiada hentinya mencurahkan kasih sayang, doa, bimbingan dan dukungannya.
8. Dan semua pihak yang telah banyak membantu sehingga penelitian ini

selesai

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, serta tidak luput dari segala kekurangan dan keterbatasan, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan guna penyusunan berikutnya. Semoga Skripsi ini memberikan banyak manfaat bagi kita semua.

Malang, Juni 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan masalah	5
1.3. Tujuan penelitian	5
1.4. Manfaat penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Konsep Tidur	7
2.1.1 Definisi	7
2.1.2 Kebutuhan Tidur Anak.....	7
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Tidur Anak.....	8
2.1.4 Jenis Tidur	12

2.1.5 Fase Tidur.....	12
2.1.6 Manfaat Tidur.....	13
2.2. Konsep Aromaterapi.....	14
2.2.1 Definisi Aromaterapi.....	14
2.2.2 Kandungan Aromaterapi.....	15
2.2.3 Mekanisme Aromaterapi.....	15
2.2.4 Manfaat Aromaterap.....	16
2.2.5 Pengaruh Aromaterapi terhadap Kuantitas tidur.....	17
2.3. Penelitian Relevan.....	18
2.4. Kerangka Konsep.....	20
2.5. Hipotesis.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
3.1. Desain Penelitian.....	22
3.2. Kerangka Kerja.....	23
3.3. Populasi, Sampel, dan Sampling.....	24
3.3.1 Populasi.....	24
3.3.2 Sampel.....	24
3.3.3 Sampling.....	24
3.4. Kriteria Penelitian.....	24
3.4.1 Kriteria Inklusi.....	24
3.4.2 Kriteria Eksklusi.....	24
3.5. Variabel Penelitian.....	24
3.5.1 Variabel Independen.....	24
3.5.2 Variabel Dependen.....	24
3.6. Definisi Operasional.....	25
3.7. Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.7.1 Tahap Persiapan.....	25

3.7.2 Instrumen Pengumpulan Data	25
3.8. Waktu dan Tempat Penelitian	26
3.9. Analisa Data	26
3.10. Teknik Pengolahan Data	28
3.11. Etika penelitian	29
BAB IV HASIL PENELITIAN	31
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	31
4.2 Hasil Penelitian	31
4.2.1 Data Umum	31
a. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	31
b. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	32
c. Karakteristik Responden Berdasarkan Indeks Masa Tubuh	32
d. Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas.....	32
e. Karakteristik Responden Berdasarkan Keluarga	33
4.2.2 Data Khusus	33
a. Kuantitas Tidur Anak Prasekolah Usia 3-5 Tahun Sebelum Pemberian Aromaterapi.....	33
b. Kuantitas Tidur Anak Prasekolah Usia 3-5 Tahun Sesudah Pemberian Aromaterapi.....	34
c. Tabulasi Silang Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Kuantitas Tidur Anak Prasekolah Usia 3-5 Tahun.....	34
BAB V PEMBAHASAN	36
5.1 Pembahasan	36
5.1.1 Mengidentifikasi Kuantitas Tidur Anak Prasekolah Sebelum Pemberian Aromaterapi	36
5.1.2 Mengidentifikasi Kuantitas Tidur Anak Prasekolah Setelah Pemberian Aromaterapi	39

5.1.3 Menganalisa Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Kuantitas Tidur Anak Prasekolah Usia 3-5 Tahun	42
5.2 Keterbatasan	43
BAB VI PENUTUP	44
6.1 Kesimpulan	44
6.2 Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

No	Daftar Tabel	Halaman
	<hr/>	
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	25
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	31
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur.....	32
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Indeks Pengasah Tubuh	32
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas	32
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Keluarga	33
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kuantitas Tidur Sebelum Pemberian Aromaterapi Melati	33
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kuantitas Tidur Sesudah Pemberian Aromaterapi Melati.....	34
Tabel 4.8	Tabulasi Sllang Pengaruh Pemberian Aromaterapi Melati.....	34

DAFTAR GAMBAR

No	Daftar Gambar	Halaman
	Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	20
	Gambar 3.1 Bagan Kerangka Kerja	23

DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul Lampiran
----	----------------

- | | |
|-------------|--------------------------------------|
| Lampiran 1 | Jadwal Penyusunan Skripsi |
| Lampiran 2 | Surat Permohonan Menjadi Responden |
| Lampiran 3 | Lembar Persetujuan Menjadi Responden |
| Lampiran 4 | SOP |
| Lampiran 5 | Lembar Hasil Observasi |
| Lampiran 6 | Lembar Master Sheet |
| Lampiran 7 | Lembar Master Sheet |
| Lampiran 8 | Lembar Konsultasi Penguji |
| Lampiran 9 | Lembar Konsultasi Pembimbing 1 |
| Lampiran 10 | Lembar Konsultasi Pembimbing 2 |

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Arti Lambang dan Singkatan

Arti Lambang :

%	: Presentase
=	: Sama dengan
-	: Kurang
+	: Tambah
>	: Lebih dari
<	: Kurang dari
±	: Lebih kurang
.	: Titik
,	: Koma
“	: Tanda petik
/	: Atau
?	: Tanda tanya
()	: Kurung buka dan tutup
-	: Sampai

Arti Singkatan :

Amd.Keb	: Ahli Madya Kebidanan
DKK	: Dan Kawan-Kawan
IMT	: Indeks masa Tubuh
Ka.Prodi	: Kepala Program Studi
M.Keb	: Magister Kebidanan
M.Kes	: Magister Kesehatan
M.M	: Magister Manajemen
MPH	: Magister <i>Public Health</i>
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
No	: Nomor
PT	: Pendidikan Tinggi
S.H	: Sarjana Hukum
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
S.ST	: Sarjana Sains Terapan
SD	: Sekolah Dasar
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama

SPO : Standar Prosedur Operational
TK : Taman Kanak- Kanak
WHO : *World Health Organization*