

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Periode anak usia prasekolah bercirikan dengan aktivitas anak yang tinggi dan menemukan hal-hal yang baru. Masa perkembangan fisik, kepribadian, dan perkembangan motoric yang berlangsung secara terus menerus (Wong, 2009). Masa prasekolah adalah anak yang berusia berkisar 3-5 tahun. Anak usia prasekolah adalah masa keemasan yang mempunyai arti penting dan berkarya karena masa ini merupakan pondasi bagi masa depan anak. Masa ini anak memiliki kebebasan untuk berekspresi tanpa adanya suatu aturan yang menghalangi dan membatasinya. Pengertian anak usia prasekolah adalah anak usia 3-5 tahun dimana pada masa ini anak telah mencapai kematangan dalam berbagai macam fungsi motorik dan diikuti dengan perkembangan intelektual dan sosio emosional. Selain itu imajinasi intelektual dan keinginan anak untuk mencari tahu dan bereksplorasi terhadap lingkungan juga merupakan ciri utama anak pada anak usia ini (Satyogroho, 2010)

Anak membutuhkan tidur yang adekuat untuk status kesehatan yang baik. Tanpa tidur yang seimbang, akan mendorong munculnya masalah perkembangan dan masalah kesehatan yang serius. Tidur merupakan perubahan status kesadaran berulang-ulang pada periode tertentu dan saat tidur memberikan waktu perbaikan dan pemnyembuhan system tubuh (Saryono & Widianti, 2010). Lamanya waktu tidur dalam setiap kelompok umur 3-5 tahun berbeda, total waktu tidur pada anak usia 3-5 tahun sebanyak 11-13 jam (Hidayat,2005). Kuantitas tidur adalah jumlah kebutuhan tidur seseorang yang diuur dengan waktu yang dibutuhkan untuk menjalani aktivitas tidur dalam satu hari (Hurlock,2000 dalam Febriana adan Wahyuningsih 2011). Gangguan tidur

pada anak merupakan keadaan dimana anak mengalami perubahan dalam kuantitas dan kualitas tidur yang menyebabkan rasa tidak nyaman maupun mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Kualitas tidur mencakup kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif seperti tidur malam dan istirahat. Gangguan tidur pada anak jika tidak ditangani dengan segera akan menjadi gangguan tidur yang kronis secara fisiologis. Jika seorang anak tidak mendapatkan tidur yang cukup maka kesehatan tubuhnya akan meurun. Apabila anak mengalami gangguan pada siklus tidurnya maka berdampak pada keadaan fisik menjadi lemah dan tidak dapat berkonsentrasi (Febriana & Wahyuningsih, 2011)

Tidur merupakan proses yang diperlukan manusia untuk pembentukan sel - sel tubuh yang baru, perbaikan sel - sel yang rusak memberi waktu organ tubuh untuk beristirahat maupun untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimia tubuh. Energi tubuh juga dipertahankan ketika tidur serta tulang dan otot menjaga; di tenang (Sibrani, 2014). Gangguan tidur pada anak bisa merupakan gangguan tidur primer atau sebagai konsekuensi sekunder dari gangguan medis atau kejiwaan yang mendasari dan bisa berakibat pada fungsi social, akademik dan neuro behavioural. Gangguan tidur pada anak cukup sering terjadi

Tingkat prevalensi berkisar antara 25% sampai 40%. Di Beijing china didapatkan prevalensi gangguan tidur pada anak 3 – 5 tahun sebesar 23,5 %. Di Indonesia tingkat gangguan tidur pada anak usia prasekolah sebesar 44,2% (Jurnal Media Medika Dini Safitri, 2013). Menurut jurnal Program Studi Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Univ Airlangga Surabaya, dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil 64,8 % anak dengan kuantitas tidur selama 7-9 jam dan 34,3 % anak dengan kuantitas tidur lebih dari 9 jam. Sedangkan menurut jurnal Keperawatan Unitri Malang didapatkan 50,9 % anak prasekolah dengan kuantitas tidur kurang dari 10 jam dan 40,1% anak prasekolah dengan kuantitas tidur lebih dari 10 jam. Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan pada bulan Desember 2020 di TK Mutiara Harapan Lawang dari 40 orang anak usia prasekolah

didapatkan lebih dari sebagian anak yang mengalami gangguan tidur, baik tidur siang maupun malam.

Anak usia prasekolah membutuhkan tidur kurang lebih 11 - 13 jam sehari. Namun tidak semua anak prasekolah mampu memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur tersebut. Gangguan pola tidur dapat disebabkan karena lingkungan yang kurang kondusif untuk tidur, keadaan rumah tangga yang padat, penggunaan obat-obatan, sering menonton televisi atau menonton di saat akan tidur dan adanya penyakit tertentu (Universitas Hasanudin Jurnal, Tanjung Cony).

Tidur memiliki peranan penting dalam pertumbuhan anak prasekolah karena pada saat terjadi proses pengeluaran hormone pertumbuhan. Selain itu gangguan tidur juga dapat mempengaruhi sistem imunitas anak. Perkembangan fungsi hormon metabolisme tubuh sistem jantung dan pembuluh darah serta proses belajar dan daya ingat. Kuantitas tidur anak prasekolah berpengaruh terhadap memori dan daya ingat. Kuantitas tidur anak prasekolah berpengaruh terhadap memori dan daya tangkap anak saat belajar untuk itu sangat diperlukan upaya dalam mengatur waktu tidur dengan sebaik-baiknya. Kekurangan tidur pada anak akan mengganggu sekresi hormon salah satunya hormon pertumbuhan dan regenerasi sel-sel tubuhnya sehingga akan menurun daya tahan tubuhnya. Akibatnya anak menjadi mudah sakit. Kurang tidur juga menyebabkan anak kurang waspada dan mudah mengalami kecelakaan (jurnal UIN Alaudin Makasar, 2012)

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Hasmi (2006), "Hubungan antara pola tidur dengan pertumbuhan dan perkembangan anak batita di Play Group Paramata Bunda Kota Palopo. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa $p = 0,011 < \alpha = 0,05$ yang berarti ada hubungan antara pertumbuhan dan perkembangan dengan pola tidur anak. Besarnya hasil persentase masalah tidur yang berkaitan dengan pertumbuhan yang dialami oleh anak usia prasekolah, maka peneliti ingin mengetahui dan membuktikan hubungan antara pola tidur yang signifikan dengan pertumbuhan anak usia prasekolah di TK Seruni Kabupaten Gowa, Dengan alasan tempat tersebut merupakan tempat terfavorit, dan belum pernah

diteliti sebelumnya tentang pola tidur dengan pertumbuhan anak prasekolah

Masalah tidur yang seringkali dialami oleh anak usia prasekolah dapat diatasi dengan menggunakan beberapa tindakan antara lain melakukan aktivitas yang bisa membuat kondisi tubuh rileks seperti mandi air hangat atau minum susu sebelum tidur. Teknik relaksasi juga dapat membantu mengembalikan kuantitas tidur yang baik. Teknik relaksasi ini termasuk latihan mengendurkan, pijatan atau medikasi (Rafknowledge, 2014). Namun untuk anak usia prasekolah latihan relaksasi sangat sulit mereka lakukan sendiri. Selain pengaturan aktivitas dan terapi relaksasi terapi lain yang dapat memperbaiki kualitas tidur adalah aromaterapi. Aromaterapi memberikan Efek relaksasi pada otot sehingga anak mudah tidur ada beberapa jenis aromaterapi yang ada salah satunya adalah aromatherapi melati (*Jasminum sambac*) yang bisa digunakan untuk memperbaiki kuantitas tidur pada anak prasekolah.

Di Indonesia pernah dilakukan penelitian mengenai pengaruh relaksasi aromaterapi Jasmine terhadap kualitas tidur pada lansia. Pada penelitian tersebut ditemukan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan pemberian aromaterapi Jasmine. Karena semakin meningkatnya anak yang mengalami gangguan kuantitas tidur maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengatasi masalah tersebut dengan judul “ Pengaruh Aromaterapi Melati (*Jasminum sambac*) Terhadap Kuantitas Tidur Anak Usia Prasekolah Di TK Mutiara Harapan Lawang Kabupaten Malang”

1.2. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Bagaimana Pengaruh Aromaterapi Melati (*Jasminum sambac*) Terhadap Kuantitas Tidur Anak Usia Prasekolah Di TK Mutiara Harapan Lawang Kabupaten Malang?”

1.3. Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh aroma terapi melati (*Jasminum sambac*) terhadap kuantitas tidur anak prasekolah usia 3-5 tahun di TK Mutiara Harapan Lawang Kabupaten Malang.

1.3.2 Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi kuantitas tidur anak prasekolah usia 3-5 tahun sebelum diberikan aroma terapi melati (*Jasminum sambac*) di TK Mutiara Harapan Lawang Kabupaten Malang.
- b. Mengidentifikasi kuantitas tidur anak prasekolah usia 3-5 tahun setelah diberikan aromaterapi melati (*Jasminum sambac*) di TK Mutiara Harapan Lawang Kabupaten Malang.
- c. Menganalisa pengaruh pemberian aromaterapi Melati pada anak prasekolah usia 3-5 tahun di TK Mutiara Harapan Lawang Kabupaten Malang

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat teknis

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi landasan dalam pengembangan media pembelajaran atau penerapan media pembelajaran secara lebih lanjut. Selain itu juga menjadi sebuah nilai tambah Khasanah pengetahuan ilmiah dalam bidang kesehatan di Indonesia.

1.4.2 Manfaat praktis

Memberikan informasi kepada masyarakat dan petugas kesehatan tentang aromaterapi Melati Jasmine yang dapat mempengaruhi kuantitas tidur pada anak prasekolah sehingga mampu digunakan dalam kehidupan sehari-hari.