

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Konsep Tidur**

##### **2.1.1. Definisi**

Tidur merupakan salah satu cara untuk melepas kelelahan baik jasmani maupun mental. Menurut (Peter, 1985: 10) berpendapat bahwa tidur merupakan suatu keadaan yang sederhana. Dalam keadaan tidur, sedikit sekali yang dapat diingat secara normal dapat dikatakan bahwa dalam tidur semua system dalam tubuh kita berkurang kegiatannya. Pengurangan ini sampai batas paling dasar dan akan tetap dalam batas ini sampai kita bangun kembali keesokan harinya.

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi (Ulimudiin, 2011).

##### **2.1.2. Kebutuhan Tidur Anak**

Pada usia prasekolah (3 – 5 tahun) biasanya memerlukan waktu tidur 11 – 13 jam. Kebanyakan pada usia ini tidak menyukai waktu tidur. Bisa jadi anak usia 3 – 5 tahun mengalami kurang istirahat tidur dan mudah sakit jika kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi. Sekitar 20% tidurnya adalah tidur REM (Aswadi, 2008).

Usia 3 – 5 tahun membutuhkan waktu untuk istirahat tidur 11 – 13 jam, termasuk tidur siang. Menurut penelitian, anak usia di bawah enam tahun yang kurang tidur akan cenderung obesitas dikemudian hari (Kemenkes, 2018).

Pola tidur berarti struktur yang tetap terjadi dalam suatu proses tidur

(Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional dalam Kamus Besar Indonesia). Pola tidur anak prasekolah usia 3 – 5 tahun, yaitu :

1. Total kebutuhan tidur menurun selama tahun kedua sampai rata - rata 12 jam perhari
2. Kebanyakan prasekolah tidur siang hari satu kali sampai akhir tahun kedua dan ketiga.
3. Masalah tidur umum terjadi dan dapat disebabkan rasa takut berpisah. Ritual waktu tidur dan objek transisi melambangkan rasa aman seperti selimut atau seperangkat mainan, akan sangat membantu (Muscari, 2005)

### **2.1.3. Faktor yang mempengaruhi pola tidur anak**

Menurut Kartono (2007) faktor - faktor yang dapat mempengaruhi pola tidur anak usia 3 - 5 tahun yaitu :

#### **a. Umur**

Semakin bertambah umur manusia semakin berkurang total waktu kebutuhan tidur. Hal ini dipengaruhi oleh pertumbuhan dan fisiologis dari sel-sel dan organ, pada neonatus kebutuhan tidur tinggi karena masih dalam proses adaptasi dengan lingkungan dari dalam rahim ibu, sedangkan pada lansia sudah mulai terjadi degenerasi sel dan organ yang mempengaruhi fungsi dan mekanisme tidur.

#### **b. Intake nutrisi**

Anak usia prasekolah memiliki kebutuhan nutrisi yang tinggi karena mereka terus bergerak. Kebutuhan nutrisi tiap anak sekitar 90 kkal/kg BB. Oleh karena itu intake nutrisi dapat mempengaruhi setiap aktivitas anak prasekolah termasuk pola tidurnya. Anak tidak dapat tidur dengan nyenyak bila dalam keadaan lapar atau haus. Sangat penting bagi orang tua agar dapat memperhatikan asupan atau intake nutrisi anak untuk kemajuan pertumbuhan

anak.

c. Aktifitas

Bermain memberikan kesempatan pada anak untuk mengembangkan kemampuan emosional, fisik, sosial dan nalar, mereka. Melalui interaksinya dengan permainan seorang anak belajar meningkatkan toleransi mereka terhadap kondisi yang secara potensial dapat menimbulkan frustrasi. Dalam bermain, anak belajar berinteraksi sosial, berlatih untuk berbagi dengan orang lain, meningkatkan toleransi sosial, dan belajar berperan aktif untuk memberikan kontribusi sosial bagi kelompoknya. Dalam bermain anak juga belajar menjalankan perannya, baik yang berkaitan dengan jender maupun yang berkaitan dengan peran dalam kelompok bermainnya.

d. Lingkungan

Lingkungan fisik tempat seseorang tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur. Ventilasi yang baik adalah esensial untuk tidur yang tenang. Ukuran, kekerasan, dan posisi tempat tidur mempengaruhi kualitas tidur. Selain itu, suara juga mempengaruhi tidur. Beberapa orang membutuhkan ketenangan untuk tidur, sementara ada yang lain lebih menyukai suara sebagai latar belakang seperti musik lembut, televisi. Tingkat cahaya dan suhu ruangan juga dapat mempengaruhi kemampuan untuk tidur.

e. Faktor kultural

Faktor kultural yang dapat mempengaruhi tidur dapat berupa kebiasaan anak saat tidur termasuk ritual-ritual yang dilakukan anak sebelum tidur. Seseorang yang jika biasanya tidur dengan individu lain, misalnya orang tuanya, maka jika ia tidur sendiri akan dapat menyebabkan ia terjaga.

f. Faktor psikologis

Faktor psikologis yang dapat mempengaruhi tidur anak dapat berupa

takut, gelisah, cemas, dan sebagainya. Ketakutan dan kegelisahan tersebut akan menyebabkan terganggunya tidur anak yang ditunjukkan berupa selalu berguling-guling, miring ke kiri dan ke kanan, terkejut, mengingau. Anak yang berumur kurang lebih dua tahun keatas sering tidurnya gelisah oleh mimpi-mimpi buruk sehingga anak dapat menjerit ketakutan dan terbangun dalam keadaan panik. Rasa takut itu timbul oleh karena baru mulai mengenal dunia sekitarnya.

Beberapa faktor di atas dapat mempengaruhi pola tidur anak yang juga akan berdampak pada proses pertumbuhan anak. Pertumbuhan adalah berkaitan dengan masalah perubahan besar, jumlah, ukuran atau dimensi tingkat sel organ maupun individu yang bisa diukur dengan berat, ukuran panjang, umur tulang dan keseimbangan metabolik. Sel-sel tubuh, jaringan tubuh, organ-organ dan sistem organ yang berkembang sedemikian rupa, sehingga masing-masing dapat memenuhi fungsinya termasuk juga emosi, intelektual dan tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungan (Anon, 2008)

Anak prasekolah merupakan kelompok tersendiri, yang dalam pertumbuhannya memerlukan perhatian lebih khusus. Bila pertumbuhan pada masa ini mengalami gangguan, hal ini akan berakibat terganggunya persiapan terhadap pembentukan anak yang berkualitas. Untuk mencapai hal diatas, maka tujuan pembinaan kesejahteraan anak adalah dengan menjamin kebutuhan dasar anak secara wajar, yang mencakup segi-segi kelangsungan hidup, pertumbuhan dan perlindungan terhadap hak anak yang menjadi haknya (hak anak). Disamping itu diperlukan juga suatu lingkungan hidup yang menguntungkan untuk proses pertumbuhan anak.

Ada dua faktor yang mempengaruhi proses pertumbuhan optimal seorang anak, yaitu:

- 1) Faktor dalam, yaitu dari dalam diri anak itu sendiri baik bawaan maupun diperoleh.

2) Faktor luar, termasuk disini faktor keluarga, gizi, dan faktor lainnya.

Gangguan tidur merupakan gangguan yang dialami anak selama tidur, gangguan ini dapat mempengaruhi pertumbuhan pada anak apa bila gangguan ini berlangsung lama dan terus-menerus. Gangguan dalam tidur dalam hal ini adalah gangguan tidur terror dan gangguan tidur berjalan (*somnambulisme*). Gangguan tidur terror ditandai dengan anak kadang-kadang sering menagis pada tengah malam, menjerit, merintih, dan lain-lain kondisi demikian apabila terjadi kadang-kadang hal tersebut tidak akan menjadi masalah akan tetapi hal tersebut berlangsung terus akan mengganggu tugas-tugas perkembangan anak.

Gangguan tidur yang kedua yang dapat menyebabkan gangguan dalam tumbuh kembang adalah gangguan tidur berjalan atau istilahnya disebut somnambulisme merupakan episode berulang bangkit dari tempat tidur dan berjalan sewaktu tidur, kondisi tersebut kadang-kadang kita jumpai pada anak, hal tersebut apabila kondisi berlangsung lama akan mempengaruhi perkembangan pada anak.

Dengan Kebiasaan tidur yang baik dapat menyokong optimalisasi tumbuh kembang anak usia prasekolah. Ada beberapa langkah untuk menciptakan pola tidur yang baik bagi anak, antara lain :

- 1) Pusatkan aktivitas anak di siang hari, Jika anak prasekolah lebih banyak tidur di pagi dan siang hari, ciptakan situasi tak nyaman agar ia terbangun.
- 2) Biasakan pola yang sama agar tercipta pola tidur yang teratur, terapkan jam - jam tidur yang sama siang dan malam hari.
- 3) Beri kesempatan tidur siang. Tidur siang sebetulnya merupakan kebiasaan dalam keluarga. Namun, tidur siang juga memberi manfaat layaknya tidur malam, yakni untuk mengembalikan stamina dan membantu proses tumbuh kembang anak.

Saat terbangun malam, penuhi kebutuhan anak seperlunya saja. Jika di tengah malam atau pagi buta anak terbangun karena ingin buang air kecil atau haus, penuhi kebutuhan ini segera. Setelah itu, tidurkan lagi si kecil (Ninie, 2012)

#### **2.1.4. Jenis Tidur**

Setiap malam seseorang mengalami dua jenis tidur yang berbeda dan saling bergantian yaitu: tidur (*Rapid-Eye Movement*) dan non REM (*Non Rapid-Eye Movement*). (Rafknowledge, 2004 : 2 - 3).

##### **a. Tidur REM**

Tidur REM (*rapid eye movement*) terjadi disaat kita bermimpi hal tersebut ditandai dengan tingginya aktivitas mental, dan fisik. Ciri-cirinya antara lain; detak jantung, tekanan darah, dan cara bernapas sama dengan yang dialami saat kita terbangun. Masa tidur REM kira-kira dua puluh menit dan terjadi selama empat sampai lima kali dalam sehari.

##### **b. Tidur Non-Rem**

Tidur non-REM memiliki empat tingkatan. Selama tingkatan terdalam berlangsung (3 dan 4), orang tersebut akan cukup sulit dibangunkan. Beranjak lebih malam, status tidur non-REM semakin ringan. Pada tingkat 4, tidur terasa menyegarkan/ menguatkan. Selama periode ini, tubuh memperbaiki dirinya dengan menggunakan hormon yang dinamakan *somastostatin*. Ilmuwan mendefinisikan bahwa tidur yang terbaik adalah tidur yang mengalami perpaduan tepat antara mengalami REM dan non-REM.

#### **2.1.5. Fase Tidur**

Tahapan-tahapan/ fase tidur dapat dimati melalui pengamatan gelombang otak selama periode tidur dengan menggunakan alat EEG (*electroencephalograph*) (Solso, 2008: 254). Ada beberapa tahapan dalam tidur; tahap I adalah tahapan paling "ringan" Dari keempat tahapan tidur dan hal itu

terjadi saat kita mulai merasa mengantuk. selama tahapan ini, terdapat periode-periode singkat aktivitas gelombang theta (4-7 Hz), yang mengindikasikan rasa mengantuk. Tahap II dicirikan oleh “ kumparan “ tidur (*sleep spindles*), yang berupa lonjakan-lonjakan ritmik aktivitas EEG yang bekisar pada 12-15 Hz.

Tahap III terdapat sejumlah gelombang delta berfungsi sangat rendah (1-4 Hz) , dan pola “ kumparan “ juga berlangsung Tahap IV rekaman-rekaman EEG menunjukkan hasil serupa dengan tahap III, namun memiliki lebih banyak gelombang delta .tahap ke IV adalah tahap tidur yang paling dalam, saat orang paling sulit di bangunkan.

#### **2.1.6. Manfaat Tidur**

Fungsi tidur antara lain untuk melindungi tubuh, konservasi energi, restorasi otak, homeostasis, meningkatkan fungsi immunitas, dan regulasi suhu tubuh (Lumbantobing, 2004). Tidur menggunakan kedua efek psikologis pada jaringan otak dan organ-organ tubuh manusia. Tidur dalam 9 beberapa cara dapat menyegarkan kembali aktifitas normal pada bagian jaringan otak (Kozier, 2004).

(Wulandari, 2012) Fungsi tidur tetap belum jelas (Hodgson,1991 dalam Potter & Perry, 2005). Namun, tidur dapat berfungsi dalam pemeliharaan fungsi jantung terlihat pada denyut turun 10 hingga 20 kali setiap menit.Selain itu, selama tidur, tubuh melepaskan hormon pertumbuhan untuk memperbaiki dan memperbaharui sel epitel dan khusus seperti sel otak. Otak akan menyaring informasi yang telah terekam selama sehari dan otak mendapatkan asupan oksigen serta aliran darah serebral dengan optimal sehingga selama tidur terjadi penyimpanan memori dan pemulihan kognitif. Fungsi lain yang dirasakan ketika individu tidur adalah reaksi otot sehingga laju metabolik basal akan menurun. Hal tersebut dapat membuat tubuh menyimpan lebih banyak energi saat tidur.Bila individu kehilangan tidur selama waktu tertentu dapat menyebabkan perubahan

fungsi tubuh, baik kemampuan motorik, memori dan keseimbangan. Jadi, tidur dapat membantu perkembangan perilaku individu karena individu yang mengalami masalah pada tahap REM akan merasa bingung dan curiga.

## **2.2. Konsep Aromaterapi**

### **2.2.1. Definisi Aromaterapi**

Aromaterapi adalah terapi atau pengobatan dengan menggunakan bau-bauan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, bunga, pohon yang berbau harum dan enak. Minyak astiri digunakan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan, sering digabungkan untuk menenangkan sentuhan penyembuhan dengan sifat terapeutik dari minyak astiri (Craig Hospital, 2013).

Aromaterapi dapat juga didefinisikan sebagai penggunaan terkendali esensial tanaman untuk tujuan terapeutik (Posadzki et al, 2012). Jasmine atau *jasminum Sambac* atau *melati* adalah Tumbuhan yang berasal dari India khususnya dan Asia umumnya. Melati dapat dikembangbiakkan dengan cara setek, tunas-tunas baru akan tampak setelah berusia sekitar enam minggu. Tumbuhan ini dapat tumbuh subur dari dataran rendah hingga ketinggian 600 m di atas permukaan air laut dengan tanah yang gembur dan mendapat cukup sinar matahari. Melati banyak ditanam orang di halaman dan di ladang-ladang sebagai tanaman bunga karena bunganya yang harum. Melati digunakan sebagai bahan untuk aroma wangi-wangian pada industri parfum. Habitus perdu memanjat atau menggantung, tinggi 0,3-3 m. Daun tunggal berwarna hijau sampai hijau kelabu, helaian daun berbentuk jorong sampai bulat telur dengan panjang daun 5-10 cm dan lebarnya 4-6 cm, ujungnya meruncing sedangkan pangkalnya membulat, tepi rata, tulang daun menyirip, menonjol pada permukaan bawah, permukaan daun mengkilat, letak daun berhadapan dengan tangkai pendek sekitar 5 mm. Bunga melati berwarna putih, mungil, berbau harum, merupakan bunga majemuk



berbentuk anak payung menggarpu yang keluar dari ujung tangkai atau ketiak daun. Mahkota bunga berbentuk terompet, berbentuk lembaran agak mengkerut, melati dapat berbunga sepanjang tahun. Akarnya agak sukar dipatahkan, bekas patahan tidak rata, tidak berserat.

### **2.2.2. Kandungan Aromaterapi**

*Sifat kimiawi* dari Bunga dan daun : rasa pedas, manis, sejuk. Akar: rasa pedas, manis, netral, agak toksik. Dan efek farmakologis dari bunga dan daun berkhasiat sebagai antiradang (*antiinflamasi*), merangsang pengeluaran keringat (*diaforetik*), peluruh kencing (*diuretik*), melancarkan pernapasan. Akar berkhasiat sebagai pematasi rasa (*anestetik*), mengurangi dan menghilangkan sakit (*analgesik*). *Kandungan kimia asam format, asam asetat, asam benzoat, linalool, asam salicylat, benzyl linalool ester, methyl linalool ester, benzyl alcohol, indol, methyl anthranilate, sesquiterpene, sesquiterpenalcohol, phytol, isophytal, phytylacetat, hexenyl benzoat, methyl palmitat, methyl linolenat, genaryl linalool, jasmon, livalylacetaat.* Dan bagian yang dipakai adalah bunga, daun, dan akar.

### **2.2.3. Mekanisme Aromaterapi**

Menurut Kim et al (2006), mekanisme dari aromaterapi Jasmine, yaitu :

- a. Inhalasi : biasanya dianjurkan untuk masalah dengan pernafasan dan dapat dilakukan dengan menjatuhkan beberapa tetes minyak esensial ke dalam mangkuk air mengepul. Uap tersebut kemudian dihirup selama beberapa saat, dengan efek yang ditingkatkan dengan menempatkan handuk diatas kepala dan mangkuk sehingga membentuk tenda untuk menangkap udara yang dilembabkan dan bau. Metode kerja inhalasi dengan kapas basah berisi cairan aromaterapi lavender dengan konsentrat 2% yang diletakkan disamping lubang masker oksigen. Pasien menghirup aromaterapi yang masuk bersama oksigen dengan kecepatan 3 - 8 liter/ menit. Intervensi ini dilakukan kurang lebih 15 menit.

- b. Massage / pijat : Menggunakan minyak esensial aromatic dikombinasikan dengan minyak dasar yang dapat menenangkan atau merangsang, tergantung pada minyak yang digunakan. Pijat minyak esensial dapat diterapkan ke area masalah tertentu atau ke seluruh tubuh.
- c. Difusi : Biasanya digunakan untuk menenangkan saraf atau mengobati beberapa masalah pernafasan dan dapat dilakukan dengan penyemprotan senyawa yang mengandung minyak ke udara dengan cara yang sama dengan udara freshener. Hal ini juga dapat dilakukan dengan menempatkan tetes minyak esensial dalam diffuser untuk dihirup anak pada saat akan tidur selama 15 menit selama 1 bulan.
- d. Kompres : Panas atau dingin yang mengandung minyak esensial dapat digunakan untuk nyeri otot dan segala nyeri, memar dan sakit kepala.
- e. Perendaman : Mandi yang mengandung minyak esensial dan berlangsung selama 10 – 20 menit yang direkomendasikan untuk masalah kulit dan menenangkan saraf (Craig hospital, 2013).

#### **2.2.4. Manfaat Aromaterapi**

Berbagai khasiat dan manfaat dari melati (dirangkum dalam dari beberapa artikel dan jurnal) adalah sebagai berikut :

- a. Mengobati nyeri otot
- b. Mengobati sakit sendi
- c. Mngobati sakit kepala
- d. Mengobati infeksi pernapasan
- e. Mengobati infeksi kulit atau anti mikroba
- f. Mengobati radang mata
- g. Sebagai aromaterapi dengan manfaat lainnya.
- h. Meredakan stress
- i. Mengurangi kecemasan

- j. Memerangi depresi
- k. Meningkatkan kewaspadaan
- l. Membantu meningkatkan energi dan mengatasi sindrom kelelahan kronis
- m. Mengurangi gejala menopause dan bekerja sebagai obat alami untuk PMS dan kram
- n. Mengatasi kesulitan tidur
- o. Bertindak sebagai afrodisiak

#### **2.2.5. Pengaruh Aromaterapi terhadap Kuantitas tidur**

Essential oil yang digunakan sebagai aromaterapi memberikan efek relaksasi pada otot sehingga mudah untuk tidur. Aromaterapi dari essential oil tersebut dapat diaplikasikan dalam berbagai cara. Salah satu cara yang dapat digunakan adalah dengan inhalasi langsung, sehingga efek dari aromaterapi bekerja langsung pada sistem limbik pada otak (Ariyani, 2012).

Mekanisme aromaterapi dimulai dari aroma yang dihirup memasuki hidung dan berhubungan dengan silia, penerima di dalam silia dihubungkan dengan alat penghirup yang berada di ujung saluran bau. Bau-bauan diubah oleh silia menjadi impuls listrik yang dipancarkan ke otak melalui sistem penghirup. Semua impuls mencapai sistem limbik di hipotalamus selanjutnya akan meningkatkan gelombang alfa di dalam otak dan akan membantu kita untuk merasa rileks. Posisi rileks akan menurunkan stimulus ke sistem aktivasi retikular (SAR), yang berlokasi pada batang otak teratas yang dapat mempertahankan kewaspadaan dan terjaga akan diambil alih oleh bagian otak yang lain yang disebut BSR (bulbar synchronizing region) yang fungsinya berkebalikan dengan SAR, sehingga bisa menyebabkan tidur (Lanywati, 2013).

Tidur sangat diperlukan untuk mengoptimalkan fungsi otak khususnya pada anak. Sekitar 75% growth hormone (GH) dikeluarkan oleh tubuh saat anak tidur. GH yang dikeluarkan saat tidur tiga kali lebih banyak dibandingkan saat

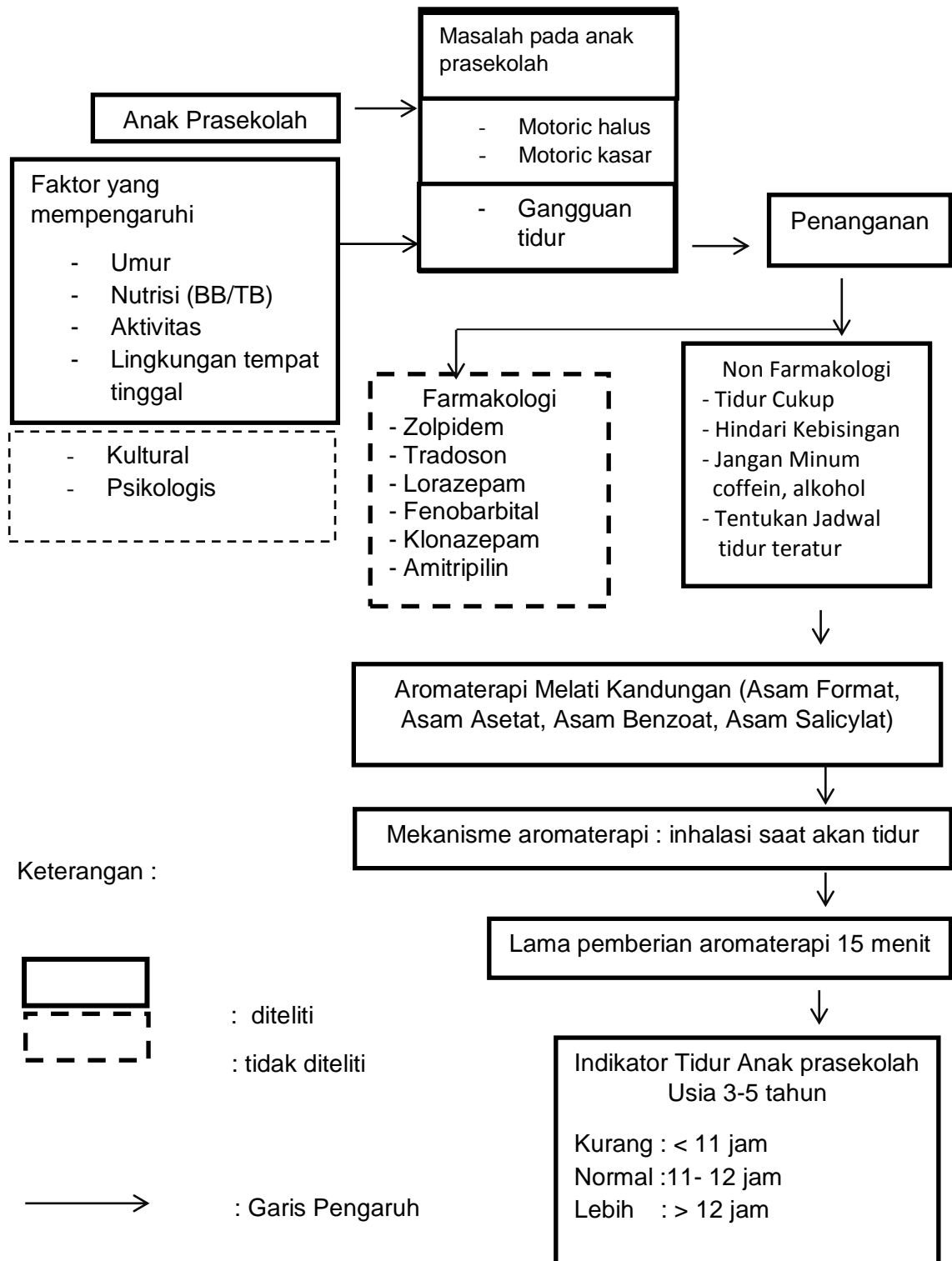
terbangun. Kondisi fisik dan pertumbuhan anak ini sangat berhubungan dengan tingginya kadar GH, karena hormon ini menstimulasi pertumbuhan tulang dan jaringan serta mengatur metabolisme tubuh termasuk otak anak. GH juga memungkinkan tubuh anak memperbaiki dan memperbaharui seluruh sel yang ada di tubuh, mulai dari sel kulit, sel darah sampai sel saraf otak (Burns et al, 2012).

### 2.3. Penelitian Relevan

No	Tahun	pengarang	Judul Jurnal	Metode	Hasil Penelitian
1	2015	Netty Prasetya Ekawati	Pengaruh Aromaterapi Melati Terhadap Perbaikan Skor Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 1 Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya, Kalimantan Barat	Quasy Experiment tanpa ada kelompok kontrol dilakukan observasi pertama (pretest) sebelum dilakukan intervensi, lalu dilakukan posttest	Hasil aromaterapi melati efektif digunakan untuk relaksasi sehingga dapat digunakan dalam mengobati insomnia
2	2018	Heri Kusnaldi, Joni Haryanto, Makh Fadli	Aromaterapi melati meningkatkan kebutuhan tidur pada lansia	Quasy Experiment bentuk pre post design mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan melibatkan kelompok kontrol di samping kelompok eksperimental	Pemberian aromaterapi melati dapat meningkatkan kebutuhan tidur lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Puspa Karma Mataram baik secara kualitas maupun kuantitas
3	2018	Mahda Febriyanti, Eka Pertiwi Putri	Pengaruh Relaksasi Aromaterapi Jasmine terhadap kualitas tidur pada lansia di Karang Wredha	Quasy Experiment dengan rancangan pre post test with control grup design	Terjadi penurunan rata – rata skor nilai kualitas tidur setelah diberikan relaksasi aromaterapi Jasmine yang menunjukkan bahwa kualitas tidur lansia

No	Tahun	pengarang	Judul Jurnal	Metode	Hasil Penelitian
					membalik setelah diberikan relaksasi aroma terapi
4	2018	Siti Khadijah	Pengaruh Essensial Oil Jasmine Terhadap Kuantitas Tidur Siang dan gangguan tidur siang pada anak pra sekolah	Quasi Eksperimen Pendekatan Pretest Posttest Design Grup	Ada pengaruh pemberian esensial oil Jasmine terhadap kuantitas tidur siang pada anak pra sekolah
5	2013	Dini Safitri Zahara	Hubungan antara gangguan tidur dengan pertumbuhan pada anak usia 3 – 6 tahun di Kota Semarang	Cross Sectional	Ada hubungan antara gangguan tidur dengan pertumbuhan pada anak usia 3 – 6 tahun di Kota Semarang
6	2020	Jauhari	Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Serta Dampaknya Terhadap Kesehatan Pada Anak Usia Dini	Quasi Eksperimen	Kebutuhan Istirahat Tidur Mempunyai Dampak Terhadap Kesehatan Anak Usia Dini

2.4. Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Pengaruh Pemberian Aromaterapi Melati Terhadap Kuantitas Tidur Anak Prasekolah di TK Mutiara Harapan Lawang Kabupaten Malang

## **2.5. Hipotesis**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

H1 : ada pengaruh Pemberian Aromaterapi Melati Terhadap Kuantitas Tidur Anak Prasekolah usia 3-5 tahun di TK Mutiara Harapan Lawang Kabupaten Malang