BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Pembahasan

5.1.1 Kuantitas Tidur Anak Prasekolah Sebelum Pemberian Aromaterapi Melati

Berdasarkan hasil penelitian pemberian aromaterapi terhadap kuantitas tidur pada anak prasekolah usia 3-5 tahun di TK. Mutiara Harapan Kecamatan Lawang Kabupaten Malang dijelaskan pada tabel 4.6 diketahui bahwa hampir seluruhnya jumlah responden (80%) mengalami kuantitas tidur kurang (<11 jam) yaitu sebanyak 8 anak dan sebagian kecil mengalami kuantitas tidur normal (11-12 jam) dengan prosentase 20% yaitu sebanyak 2 orang.

Kuantitas tidur adalah jumlah jam tidur normal yang diperlukan seseorang sesuai dengan kebutuhan tidurnya. Kebutuhan tidur sangat mempengaruhi berbagai fungsi tubuh seseorang terutama dalam hal konsolidasi memori (Fenny, 2016). Dalam keadaan tidur, sedikit sekali yang dapat diingat secara normal, dapat dikatakan bahwa dalam tidur semua sistem dalam tubuh kita berkurang kegiatannya.

Anak usia prasekolah (3-5 tahun) biasanya memerlukan waktu tidur 11-12 jam, termasuk tidur siang. Pola tidur anak prasekolah usia 3-5 tahun rata-rata menurun. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola tidur anak prasekolah antara lain jenis kelamin, umur, nutrisi, aktivitas, dan lingkungan keluarga.

Berdasarkan penelitian (siti khadijah, 2018) yang berjudul Pengaruh Essensial Oil Jasmine terhadap Kuantitas Tidur Siang dan Gangguan Tidur Siang pada Anak Prasekolah, menyatakan ada pengaruh pemberian essensial oil jasmine terhadap kuantitas tidur siang pada anak prasekolah, dimana dengan

pemberian essensial oil jasmine maka kuantitas tidur siang anak prasekolah meningkat.

Dilihat dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah laki laki yang berjumlah 6 orang (60%). Menurut peneliti kuantitas tidur yang kurang banyak dialami oleh responden berjenis kelamin laki-laki karena anak laki – laki yang sering aktif dalam beraktifitas. Hal ini sejalan dengan pendapat (Pupung, 2018) menyatakan bahwa anak laki – laki bermain lenih kasar dan lama ketimbang anak perempuan dan lebih menyukai permainan dan olahraga daripada berbagai jenis permainan lainnya. Pada awal masa kanak- kanak, anak laki- laki menunjukkan perhatian pada berbagai jenis permainan yang lebih banyak daripada anak perempuan tetapi sebaliknya terjadi pada akhir masa kanak – kanak.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa setengah responden adalah berumur 4 tahun sebanyak 5 orang (50%). menurut peneliti jika usia anak bertambah semakin berkurang total waktu untuk tidur, karena anak memepunyai kegiatan yang lebih banyak.

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 degenarasi sel dan organ yang mempengaruhi fungsi dan mekanisme tidur (Kartono, 2007)

Dilihat dari tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki indeks masa tubuh (IMT) ideal sejumlah 6 anak (60%). Menurut peneliti hal ini disebabkan karena anak mengkonsumsi makanan yang sehat dan memperoleh gizi yang cukup serta memiliki pola makan yang baik. Pola makan yang baik mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan

sumber zat pengatur karena semua zat gizi diperlukan untuk perkembangan otak dan produktifitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan dengan pola makan sehari – hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (Almatsier, S.dkk, 2011).

Indeks Masa Tubuh 9IMT) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi (Supariasa,2013). Indeks Masa Tubuh didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan dalam meter. Komponen dari Indeks Masa Tubuh terdiri dari tinggi badan dan berat badan. Tinggi badan diukur dengan keadaan berdiri tegak lurus, tanpa menggunakan alas kaki, kedua tangan merapat ke badan, punggung menempel pada dinding serta pandangan diarahkan ke depan, lengan tergantung relaks disamping badan dan bagian pengukur yang dapat bergerak disejajarkan dengan bagian teratas kepala, sedangkan berat badan diukur dengan posisi berdiri diatas timbangan berat badan (Arisman,2011). Indeks masa tubuh setiap orang berbeda-beda dipengaruhi oleh usia, pola makan, aktifitas fisik dan jenis kelamin.

Pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas yang ringan yaitu sejumlah 7 orang (70%). Menurut peneliti hal ini dikarenakan semakin berkembang seorang anak, aktivitasnya juga akan semakin aktif. Aktivitas fisik menggambarkan gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot yang menghasilkan energi. Apabila aktivitas fisiknya meningkat maka akan semakin normal (Ramadhani,2013)

Menurut Kartono 2007, aktifitas bermain memberikan kesempatan pada anak untuk mengembangkan kemampuan emosional, fisik, sosial dan nalar merekaa. Melalui interaksinya dengan permainan seorang anak belajar meningkatkan toleransi mereka terhadap kondisi yang secara potensial dapat menimbulkan frustasi. 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 pernnya, baik yang berkaitan dengan gender maupun yang berkaitan dengan peran dalam kelompok bermainnya. Pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berada dalam keluarga inti yaitu sejumlah 8 anak (80%). Menurut peneliti hal ini dikarenakan sebagian besar anak diasuh oleh orang tuanya sendiri dan tinggal bersama keluarga inti. Keluarga adalah salah satu kelompok atau kumpulan masnusia yang hidup bersama sebagai satu kesatuan atau unit masyarakat terkecil dan biasanya selalu ada hubungan darah, ikatan perkawinan atau ikatan lainnya, tinggal bersama dalam satu rumah yang dipimpin oleh seorang kepala keluarga dan makan dalam satu periuk (jurnal Kependudukan 2016)

Menurut WHO penggolongan keluarga berdasarkan jenis anggota keluarga dibagi menjadi dua yaitu keluarga inti dan keluarga besar. Keluarga inti yaitu keluarga yang terdiri dari ayah ibu dan anak-anak. Sedangkan keluarga besar adalah keluarga inti ditambahkan dengan sanak saudara. Berdasarkan salah satu fungsi keluarga yaitu pembentukan norma, tingkah laku pada tiap perkembangan anak, anak yang tinggal pada keluarga inti akan berbeda kebiasaan tidurnya dengan anak yang tinggal pada keluarga besar. Hal ini dikarenakan semakin banyak orang yang tinggal dengan seorang anak, akan semakin banyak pula faktor kultural yang dpat mempengaruhi tidur termasuk ritual – ritual yang harus dilakukan oleh anak..

5.1.2 Kuantitas Tidur Anak Prasekolah Setelah Pemberian Aromaterapi Melati

Kuantitas tidur anak prasekolah sesudah pemberian aromaterapi melati selama 1 bulan di TK Mutiara Harapan Kecamatan Lawang

Kabupaten Malang dapat dilihat pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kuantitas tidur normal (11-12 jam) sebanyak 6 orang (60%). Menurut peneliti setelah diberikan aromaterapi melati terjadi peningkatan kuantitas tidur karena responden menggunakan aromaterapi melati yaitu pada saat tidur siang dan tidur malam selama 1 bulan dengan takaran 3-5 tetes. Aromaterapi yang digunakan adalah jasmine karena dengan menggunakan bau – bauan yang berasal dari bunga dapat menenangkan.

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.

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 pemati 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 linaloal, jasmon, livalylacetaat.* Dan bagian yang dipakai adalah bunga, daun, dan akar.

5.1.3 Pengaruh Pemberian Aromaterapi Melati Terhadap Kuantitas Tidur Anak Prasekolah Usia 3- 5 Tahun

Berdasarkan tabel 4.8 diketahui bahwa hasil pengukuran kuantitas tidur sesudah dilakukan pemberian aromaterapi melati diperoleh peningkatan kuantitas tidur normal sebnyak 6 anak atau 60% dan yang mempunyai kuantitas tidur kurang sebanyak 2 anak atau 20%.

Menurut peneliti sebagian besar responden memahami akan pentingnya kebutuhan tidur, sehingga membuat responden rutin menggunakan aromaterapi melati. 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 (Ulimudin, 2011

Pada anak usia prasekolah biasanya memerlukan waktu tidur 11-12 jam. Kebanyakan pada usia ini tidak menyukai waktu tidur. Anak yang mengalami kurang istirahat tidur akan mudah sakitjika kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi. Menurut Kartono 2007 faktor- factor yang mempengaruhi pola tidur anak usia 3 – 5 tahun yaitu umur, jenis kelamin, intake nutrisi, aktivitas, lingkungan keluarga, factor kultural dan factor psikologi.

Sesuai dengan hasil penelitian, bahwa setelah dilakukan pemberian aromaterapi melati masih terdapat responden yang mempunyai kuantitas tidur kurang dari 11-12 jam yaitu sebnyak 2 anak atau 20%. Menurut peneliti hal tersebut dikarenakan kedua responden tinggal bersama keluarga besar.

Keluarga adalah salah satu kelompok atau kumpulan manusia yang hidup bersama sebagai satu kesatuan atau unit masyarakat terkecil dan biasanya selalu ada hubungan darah, ikatan perkawinan atau ikatan lainnya, tinggal bersama dalam satu rumah yang dipimpin oleh seorang kepala keluarga dan makan dalam satu periuk (Jurnal Kependudukan 2016).

Menurut WHO penggolongan keluarga berdasarkan jenis anggota keluarga dibagi menjadi dua yaitu keluarga inti dan keluarga besar.

Keluarga inti yaitu keluarga yang terdiri dari ayah ibu dan anak-anak. Sedangkan keluarga besar adalah keluarga inti ditambahkan dengan sanak saudara. Berdasarkan salah satu fungsi keluarga yaitu pembentukan norma, tingkah laku pada tiap perkembangan anak, anak yang tinggal pada keluarga inti akan berbeda kebiasaan tidurnya dengan anak yang tinggal pada keluarga besar. Hal ini dikarenakan semakin banyak orang yang tinggal dengan seorang anak, akan semakin banyak pula faktor kultural yang dpat mempengaruhi tidur termasuk ritual – ritual yang harus dilakukan oleh anak.

Ditelaah dari penelitian yang dilakukan oleh Siti Khadijah pada tahun 2018 yangberjudul Pengaruh Esensial Oil Jasmine Terhadap Kuantitas Tidur Siang dan Gangguan Tidur Siang pada Anak Prasekolah didapatkan hasil ada pengaruh pemberian Esensial Oil Jasmine terhadap Kuantitas tidur siang anak prasekolah.

Aromaterapi didefinisikan sebagai penggunaan terkendali essensial tanaman untuk tujuan teraupetik (Posadzki et al,2012). Penggunaan aromaterapi melati dapat dilakukan dengan beberapa mekanisme yaitu inhalasi, massage/ pijat, difusi, kompres dan perendaman. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan cara difusi yaitu dengan menempatkan 3 – 5 tetes aromaterapi pada diffuser lalu dihirup 15 menit oleh anak pada saat akan tidur selama 1 bulan.

Berbagai khasiat dan manfaat dari melati diantaranya adalah sebagai aromaterapi untuk meningkatkan kesehatan, mengobati nyeri otot, sakit sendi, sakit kepala, infeksi pernafasan dan masih banyak manfaat lainnya.

Menurut Niniek, 2012 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 :pusatkan aktivitas anak di siang hari, Jika anak prasekolah lebih banyak tidur di pagi dan siang hari, ciptakan situasi tak nyaman agar ia terbangun, biasakan pola yang sama agar tercipta pola tidur yang teratur, terapkan jam - jam tidur yang sama siang dan malam hari,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

5.2 Keterbatasan

Dalam penelitian ini peneliti telah melakukan sesuai SOP (Standar Operasional Prosedur). Secara teori kuantitas tidur tidak hanya dipengaruhi oleh pemberian aromaterapi melati akan tetapi banyak factor lan yang memegang peranan penting. Factor lain tersebut yaitu kultural dan psikologis yang mana factor tersebut tidak diteliti atau tidak dilakukan analisa.