

PENGARUH ESSENTIAL OIL LAVENDER TERHADAP KUANTITAS TIDUR SIANG DAN GANGGUAN TIDUR SIANG PADA ANAK PRA SEKOLAH

Oleh;

Sitti Khadijah¹⁾, Vitrianingsih²⁾

- 1) Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan, UNIRIYO, Email : cha_midwife19@yahoo.com
- 2) Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan, UNIRIYO, Email : cha_midwife19@yahoo.com

ABSTRAK

Latar belakang; Anak membutuhkan tidur yang adekuat untuk status kesehatan yang baik. Tanpa tidur yang seimbang, akan mendorong munculnya masalah perkembangan dan masalah kesehatan yang serius. Gangguan tidur pada anak dapat mempengaruhi perilaku dan emosi anak, dimana anak menjadi kurang perhatian, mudah lelah, aktivitas fisik dan daya ingat menurun, rewel bahkan menyebabkan temper tantrum. Salah satu cara yang aman dilakukan dalam rangka memperbaiki kualitas serta kuantitas tidur adalah dengan pemberian aromaterapi lavender.

Metode; Jenis penelitian *quasi eksperimen* dengan pendekatan *pretest-posttest design group*. Populasi anak pra sekolah usia 3-6 tahun di PGTK Jogja Kids Park sebanyak 21 anak. *Essential oil* diberikan secara inhalasi menggunakan diffuser selama 1 bulan. Analisis data dilakukan secara kuantitatif menggunakan analisis uji *Paired t-test* dan *Mc Nemar*.

Hasil; Rata-rata skor kuantitas tidur siang sebelum pemberian *essential oil* lavender adalah 84,76 menit sedangkan rata-rata skor kuantitas tidur siang setelah diberikan *essential oil* lavender adalah 98,57 menit dengan p-value $0,013 < 0,05$. Pengaruh aromaterapi lavender terhadap gangguan tidur siang dipeoleh p-value $0,065 > 0,05$.

Kesimpulan; Pemberian aromaterapi lavender berpengaruh terhadap peningkatan kuantitas tidur siang pada anak pra sekolah namun tidak berpengaruh terhadap penurunan gangguan tidur siang.

Kata Kunci : *Essential Oil*, Lavender, Kuantitas Tidur, Gangguan Tidur

THE EFFECT OF LAVENDER ESSENTIAL OIL ON THE AFTERNOON SLEEP QUANTITY AND AFTERNOON SLEEP DISORDERS IN PRE-SCHOOL CHILDREN

By;

Sitti Khadijah¹⁾, Vitrianingsih²⁾

1) *Lecturer of* Fakultas Ilmu Kesehatan, UNIRIYO, Email : cha_midwife19@yahoo.com

2) *Lecturer of* Fakultas Ilmu Kesehatan, UNIRIYO, Email : cha_midwife19@yahoo.com

ABSTRACT

Background; Children need adequate sleep for good health status. Without a balanced sleep, it will bring serious developmental problems and health problems in the body. Sleep disorders in children can affect children's behavior and emotions in which they will have less attentive, easily tired, declined physical activity and memory, being fussy, and even causing temper tantrums. One safe way to improve sleep quality and quantity is to treat them using lavender aromatherapy.

Method; This study applied a quasi-experimental method with one group pretest-posttest design. The population of this study was 21 preschool children aged 3-6 years from PGTK Jogja Kids Park. The essential oil used in this study was a lavender essential oil that is circulating in the market (having BPOM license) in which it was given inhaled using a diffuser for 1 month. The data were analyzed quantitatively using univariate and bivariate analysis with paired t-test and McNemar's test.

Result; The mean score of the afternoon sleep quantity before given lavender essential oil was 84.76 minutes, meanwhile the mean score after given lavender essential oil became 98.57 minutes in which the p-value was $0.013 < 0.05$. For the effect of lavender aromatherapy on afternoon sleep disorders, the obtained p-value was $0.065 > 0.05$.

Conclusion; Treatment by giving lavender aromatherapy has an effect on increasing the afternoon sleep quantity in pre-school children but has no effect on decreasing afternoon sleep disorders.

Keywords: Essential Oil, Lavender, Sleep Quantity, Sleep Disorders

PENDAHULUAN

Periode anak usia prasekolah bercirikan dengan aktivitas anak yang tinggi dan menemukan hal-hal yang baru. Masa perkembangan fisik, kepribadian dan perkembangan motorik yang berlangsung secara terus menerus (Wong, 2009).

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 penyembuhan sistem tubuh (Saryono & Widiyanti, 2010)

Anak prasekolah akan menunjukkan kesulitan dalam konsentrasi dan emosional jika waktu tidurnya kurang (Lam et al, 2011). Anak prasekolah membutuhkan waktu lebih banyak untuk tidur yaitu sekitar 10-11 jam/hari (Ward et al dalam Ramsay & Volonakis, 2008). Pola tidur anak menjadi lebih teratur dan dapat diprediksi ketika anak menjadi lebih besar (Currie & Wilson, 2006).

Sebagian besar anak mempunyai pola tidur yang normal, tetapi 15-30% anak mengalami masalah tidur pada periode bayi. Beberapa ahli menyebutkan bahwa masalah tidur pada masa bayi dapat berlanjut pada usia balita dan masa usia sekolah, dan hal tersebut dapat

memprediksi terjadinya masalah tidur dan perilaku nantinya (Ramchandani, 2000). Prevalensi gangguan tidur berkisar antara 25% sampai 40% dan itu merupakan angka yang persisten. Di Indonesia, tingkat prevalensi gangguan tidur pada anak usia di bawah tiga tahun sebesar 44,2%. Penelitian lain menyebutkan bahwa 30% dari anak-anak di bawah 4 tahun mengalami gangguan tidur. Di Beijing, China didapatkan prevalensi gangguan tidur pada anak usia 2-6 tahun sebesar 23,5% (Sekartini dan Nuri, 2006)

Gangguan tidur pada anak dapat mempengaruhi perilaku dan emosi anak, menyebabkan mengantuk pada siang hari, dapat mengurangi perhatian anak pada sekolah, mudah lelah, mengurangi aktivitas fisik, anak menjadi iritabel, impulsif, sering mengganggu, dapat menurunkan daya ingat anak, kadang anak menjadi rewel bahkan menyebabkan temper tantrum. Masalah tersebut perlu mendapat penanganan secara tepat dan strategi yang paling efektif adalah melakukan promosi tentang cara mencapai tidur yang baik sejak awal kehidupan (Mindell, 1999). Salah satu cara yang aman dilakukan dalam rangka memperbaiki kualitas serta kuantitas tidur adalah dengan pemberian aromaterapi.

Salah satu *essential oil* untuk aromaterapi yang paling digemari adalah lavender. Berasal dari bunga lavender yang

berbentuk kecil dan berwarna ungu. Lavender beraroma ringan dan merupakan essensial aroma terapi yang dikenal memiliki efek *sedatif* dan *anti-neurodepressive*. Aromaterapi lavender juga memiliki kandungan utama yaitu *linalool aasetat* yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot yang tegang. Menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi).

Minyak esensialnya merupakan minyak penenang yang penggunaannya dianjurkan, selain itu lavender juga membantu keseimbangan kesehatan tubuh yang sangat bermanfaat dalam menghilangkan sakit kepala, premenstrual sindroma, stress, ketegangan, kejang otot dan regulasi jantung (Andria, 2014).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu metode *quasi eksperimen*, pendekatan *pretest-posttest design group*. Populasi dalam penelitian ini adalah anak pra sekolah usia 3-6 tahun di PGTK Jogja Kids Park sebanyak 21 anak. Teknik pengambilan sampel dengan teknik total sampling.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *essential oil* lavender sedangkan variabel terikatnya adalah kuantitas tidur

siang dan gangguan tidur siang anak prasekolah. *Essential oil* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan sediaan *essential oil* lavender yang beredar dipasaran (mempunyai izin BPOM) diberikan secara inhalasi menggunakan *diffuser* selama 1 bulan. Penelitian dilakukan dengan teknik inhalasi uap yaitu dengan cara menambahkan 5-6 tetes *essential oil* lavender sehingga aromanya akan dihirup.

Analisis data analisis univariat untuk menganalisis secara deskriptif variabel penelitian dengan menyajikan data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan narasi sebagai penjelasan dari tabel yang disajikan dan analisis bivariat untuk mengetahui pengaruh *essential oil* lavender terhadap kuantitas tidur siang dan gangguan tidur siang dengan menggunakan uji *Paired t-test* dan *Mc Nema*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Kuantitas Tidur Sebelum dan Setelah Perlakuan

Kuantitas Tidur	Mean	N	Min	Maks	Std.Deviation	Correlation	p-value
Sebelum	84.76	21	30	180	38.421	0.808	0.013
Setelah	98.57	21	40	180	36.781		

Berdasarkan tabel diatas didapatkan rata-rata skor kuantitas tidur siang sebelum pemberian *essential oil* lavender adalah 84,76 menit dengan *standar deviation* 38,421. Sedangkan rata-rata kuantitas tidur siang setelah diberikan *essential oil* lavender adalah 98,57 menit dengan standar deviation 36,781. Mean kuantitas tidur siang sebelum diberikan *essential oil* lavender dibandingkan dengan mean kuantitas tidur siang setelah diberikan *essential oil* lavender mengalami peningkatan. Diartikan kuantitas tidur siang anak prasekolah setelah diberikan *essential oil* lavender menjadi lebih baik.

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).

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)

Nilai signifikan 0,013 dimana $< 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh pemberian *essential oil* lavender terhadap kuantitas tidur siang anak prasekolah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kusnanto, dkk (2007) dimana pemberian aromaterapi pada lansia dapat meningkatkan kuantitas tidur. Walaupun dengan kelompok umur yang berbeda, namun hasilnya tetap memberikan pengaruh pada masing-masing kelompok umur.

Essential oil lavender diperoleh dari distilasi bunga lavender dan bersifat

serbaguna. *Essential oil* lavender memiliki efek *sedative* dan *anti-neurodepressive*. Menghirup *essential oil* lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi) (Andria, 2014).

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)

Tabel 2. Gangguan Tidur Sebelum dan Setelah Perlakuan

Gangguan Tidur	Sebelum Perlakuan		Setelah Perlakuan		p-value
	N	%	N	%	
Tidak ada	2	9,5	12	57,1	0,065
Ada	19	90,5	9	42,9	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebelum diberikan *essential oil* lavender terdapat gangguan tidur pada anak pra sekolah sejumlah 19 anak (90,5%) dan setelah diberikan *essential oil* lavender gangguan tidur pada

anak pra sekolah menurun menjadi 9 anak (42,9%).

Gangguan tidur merupakan suatu keadaan seseorang yang mengalami sulit untuk tidur *atau* sering terbangun. Anak prasekolah yang mengalami masalah tidur siang dapat melakukan kegiatan yang

membuat kondisi tubuh menjadi rileks seperti mandi air hangat atau minum susu (Rafknowledge, 2004). Oil lavender yang diberikan beberapa tetes dapat membantu menanggulangi insomnia, memperbaiki mood seseorang dan memberikan efek relaksasi (Dewi, 2011).

Namun berdasarkan analisis bivariat didapatkan p value 0,065 dimana $> 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh pemberian *essential oil* lavender terhadap kuantitas tidur siang anak prasekolah. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Faridah (2014) dimana penggunaan aromaterapi lavender dapat menangani gangguan kebutuhan tidur pada pasien post operasi laparatomi.

Gangguan tidur yang dialami anak usia prasekolah dapat disebabkan penyakit, latihan dan kelelahan, stress psikologis, obat, nutrisi, lingkungan dan motivasi (Potter & Perry, 2006). Gangguan tidur pada anak adalah keadaan dimana anak mengalami perubahan kuantitas dan kualitas tidur yang menyebabkan rasa tidak nyaman ataupun mengganggu gaya hidup yang diinginkan.

Apabila gangguan tidur pada anak tidak ditangani menjadikan gangguan tidur yang kronis secara fisiologis. Anak yang kebutuhan tidurnya tidak cukup menyebabkan kesehatan tubuhnya menurun. Siklus tidur yang terganggu akan

berdampak pada keadaan fisik yang lemah dan tidak dapat berkonsentrasi (Febriana & Wahyuningsih, 2011).

Aktivitas tidur merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi manusia khususnya usia anak. Oleh karena itu kebutuhan tidur anak harus dipenuhi baik dari segi durasi/kuantitas maupun dari segi kualitas. Kuantitas dan kualitas tidur anak akan berpengaruh terhadap memori dan daya tangkap anak saat belajar untuk itu sangat diperlukan upaya dalam mengatur waktu tidur dengan sebaik-baiknya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data tentang pengaruh *essential oil* lavender terhadap kuantitas tidur siang dan gangguan tidur siang pada anak pra sekolah yang dijelaskan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa Rata-rata kuantitas tidur siang sebelum pemberian *essential oil* lavender 84,76 menit meningkat menjadi 98,57 menit setelah diberikan *essential oil* lavender. Ada pengaruh pemberian *essential oil* lavender terhadap kuantitas tidur siang pada anak pra sekolah dengan p -value $0,016 < 0,05$. Dan tidak ada pengaruh pemberian *essential oil* lavender terhadap gangguan tidur siang pada anak pra sekolah dengan p -value $0,065 > 0,05$

SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka saran yang dapat dikemukakan bagi guru PGTK dan orang tua siswa adalah penggunaan *essential oil* lavender dapat dijadikan salah satu alternatif dalam rangka meningkatkan kuantitas tidur siang pada anak pra sekolah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih penulis sampaikan kepada Kementerian Riset dan Teknologi dan Pendidikan Tinggi yang telah memberikan hibah dana untuk pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada Universitas Respati Yogyakarta dan PGTK Jogja Kids Parks yang telah memfasilitasi dan mendukung pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Andria, Agusta. (2014). *Aroma Terapi Cara Sehat dengan Wewangian Alami*. Jakarta: Penerba Swadaya.
- Ariyani, NWN; Yunianti, Ni Luh Putu; Adriana, Dian. (2012). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Cendana Terhadap Kualitas Tidur Remaja di Panti Asuhan Dharma Jati II Denpasar*.
- Burn CE, Ardys MD, Margareth AB, Nancy BS, Catherine GB. (2012). *Pediatric Primary Care*. Elsevier Health Sciences.
- Currie, Shawn and Wilson, Keith. (2006). *60 Second Sleep-Ease: Quick Tips to Get a Good Night's Rest*. USA : A New Horizon Press Release Self Help/Health.
- Dewi, Iga Prima. (2011). *Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi*. Bali : Bagian Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Febriana D, Wahyuningsih A. *Kajian Stres Hospitalisasi terhadap Pemenuhan Pola Tidur Anak Usia Prasekolah di Ruang Anak RS Baptis Kediri*. Jurnal Stikes Baptis Kediri 2011; Vol 4 (2).
- Faridah, VN. *Penanganan Gangguan Kebutuhan Tidur pada Pasien Post Operasi Laparotomi dengan Pemberian Aromaterapi Lavender*. Surya 2014; Vol 2 (13).
- Fenny & Supriatmo. *Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran*. Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia. 2016. Vol 5 (3).
- Kusnanto, dkk, (2007). *Manfaat Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia*. Jurnal Ners vol. 2 Nomor 1 Mei-September 2007.
- Mindell JA. *Empirically supported treatments in pedi-atric psychology: Bedtime refusal and night wakings in young children*. J Pediatr Psychol 1999; 24:465-81.
- Potter, P.A.,& Perry, A.G. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktis*. (Renata Komalasari, et.al, Penerjemah). Ed.ke-5. Jakarta: EGC.
- Lam, Janet C; Mahone, E. Mark; Mason, Thornton; and Schart Steven M.

- (2011) . *The Effect of Napping on Cognitive Function in Preschoolers*. USA : PubMed.
- Lanywati, E. (2011). *Insomnia Gangguan Sulit Tidur*. Yogyakarta : Kanisius.
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Ramchandani P, Wiggs L, webb V, Stores G. *A system-atic review of treatment for settling problems and nightwaking in young children*. British Medical Journal 2000; 320:209-13.5.
- Ramsay J.T & Volonakis S. *Napping In Chidren Development, Parental and Caregiver Perspective*. USA : Shakespare.
- Saryono dan Anggriyana Tri Widianti. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sekartini, R dan Nuri P.A. *Gangguan Tidur pada Anak Usia Bawah Tiga Tahun di Lima Kota di Indonesia*. Sari Pediatri 2006; Vol 7 (6).
- Wong, D, dkk. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Volume 1. Penerbit Buku Kedokteran EGC : Jakarta