HUBUNGAN TERAPI KOMPLEMENTER *ESSENSIAL OIL LAVENDER* DENGAN KUALITAS TIDUR BALITA DI KLINIK PRATAMA TALI KASIH KECAMATAN JEPON KABUPATEN BLORA

Sri Pinti Rahmawati¹⁾, Retno Wulan²⁾, Lies Indrawati³⁾

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Email: wulan@stikesbup.ac.id

ABSTRAK

Menyapih adalah membiasakan anak untuk lepas dari ASI. Di usia tertentu bayi harus dilepas dari susu. 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 essential aroma terapi yang dikenal memiliki efek sedative dan anti neurodepresiv. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan terapi komplementer essential oil lavender dengan kualitas tidur balita di Klinik Pratama Tali Kasih Kecamatan Jepon Kabupaten Blora. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Jenis penelitian ini adalah penelitian quasi experimental dengan one group pretest posttest design. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok pembandingan namun sudah menggunakan tes awal sehingga besarnya efek atau pengaruh pemberian terapi komplementer essential oil lavender dapat diketahui secara pasti. Berdasarkan teknik total sampling diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 responden. Hasil penelitian menunjukkan; 1). Kualitas tidur balita sebelum diberikan terapi komplementer Essential Oil Lavender sedang sebanyak 17 orang (56,7%), 2) Kualitas tidur balita setelah diberikan terapi komplementer essential oil lavender baik sebanyak 14 orang (46,7%) dan 3). Ada hubungan terapi essential oil lavender dengan kualitas tidur balita di Klinik Pratama Tali Kasih Kecamatan Jepon Kabupaten Blora, dengan nilai p value $0,000 < 0,05$ Diharapkan dapat bermanfaat dalam upaya meningkatkan angka kesehatan balita melalui terapi komplementer essential oil lavender.

Kata kunci : *Terapi Komplementer, Essential Oil Lavender, Kualitas Tidur Balita*

ABSTRACT

One way that is safe to do in order to improve the quality and quantity of sleep is by giving aromatherapy. One of the most popular essential oils for aromatherapy is lavender. Derived from lavender flowers that are small and purple in color. Lavender has a mild aroma and is an essential aromatherapy, which is known to have sedative and anti-neurodepressive effects. The purpose of this study was to the relationship of lavender essential oil complementary therapy with the sleep quality of toddlers at the Tali Kasih Pratama Clinic, Jepon District, Blora Regency. The type of research used in this research is a quasi-experimental research with one group pretest posttest design. This study did not use a comparison group but has used an initial test so that the magnitude of the effect or effect of giving lavender essential oil complementary therapy can be known with certainty. Based on the total sampling technique, the number of samples obtained is 30 respondents. The results showed; 1). Toddler sleep quality before being given Lavender Essential Oil complementary therapy was 17 people (56.7%), 2) Toddler sleep quality after being given lavender essential oil complementary therapy was good as many as 14 people (46.7%) and 3). There is an effect of lavender essential oil therapy on the sleep quality of toddlers at the Tali Kasih Pratama Clinic, Jepon District, Blora Regency, with a p value of $0.000 < 0.05$ It is hoped that it will be useful in an effort to improve the health of children under five through complementary therapy with lavender essential oil.

Keywords: *Complementary Therapy, Lavender Essential Oil, Sleep Quality For Toddlers*

PENDAHULUAN

Balita adalah individu atau sekelompok individu dari suatu penduduk yang berada dalam rentan usia tertentu. Usia balita dapat dikelompokkan menjadi tiga golongan yaitu golongan usia bayi (0-2 tahun), golongan balita

(2-3 tahun) dan golongan prasekolah (>3-5 tahun). Adapun menurut WHO, kelompok balita adalah 0-60 bulan (Adriani dan Bambang, 2014).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar untuk tumbuh kembang optimal pada

balita. Gangguan tidur pada balita dapat mempengaruhi perilaku dan emosi anak, menyebabkan mengantuk pada siang hari, mengurangi aktivitas fisik, mudah lelah, mudah rewel dan bahkan dapat mengurangi daya ingat anak. Banyak faktor yang menjadi penyebab balita menjadi susah tidur. Padahal tidur pada balita merupakan kebutuhan dasar untuk tumbuh kembang optimal yang seharusnya bisa tercukupi. Apabila orang dewasa memerlukan tidur sekitar 6-8 jam per hari, pada bayi dibutuhkan 16-20 jam tidur. Sementara pada balita diperlukan sekitar 12-13 jam tidur per hari dan sekitar 10 jam tidur pada anak-anak diatas 5 tahun (Gelania, 2014).

Dampak yang terjadi apabila anak kurang istirahat atau kurang tidur antara lain menurunkan kecerdasan otak, menurunkan daya tahan tubuh, mengganggu proses pertumbuhan, menurunkan konsentrasi dan merusak suasana hati. Pada anak-anak yang berusia di bawah 4 tahun, kurang tidur akan membuat mereka lebih mudah mengalami tantrum. Sedangkan pada anak-anak usia sekolah menengah, tidur kurang dari 6 jam berisiko menyebabkan kecemasan dan depresi (Nareza, 2020).

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 essential aroma terapi yang dikenal memiliki efek sedative dan anti neurodepresiv. Aromaterapi lavender juga memiliki kandungan utama linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot yang tegang. Menghirup lavender meningkatkan gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi). Minyak essential 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 relugas jantung (Andria, 2014).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan tanggal 25 Maret 2021 – 01 April 2021, di Klinik Pratama Tali Kasih karena di klinik ini banyak balita yang sering rewel di malam hari, sehingga peneliti melakukan wawancara terhadap 10 responden tentang

kualitas tidur balita adalah sebagai berikut: 6 orang ibu (60%) menyatakan anaknya saat tidur siang hanya sebentar dan berlangsung kurang dari 1 jam dan malam harinya sering terbangun saat tidur. Sedangkan 4 orang ibu (40%) lainnya menyatakan bahwa anak sering tidur tidak nyenyak di malam hari, dikarenakan kondisi ruangan yang panas dan anak sering rewel saat tidur di malam hari sehingga pagi harinya anak nampak kurang bersemangat untuk melakukan aktivitas seperti bermain.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian tentang “Terapi Komplementer Essential Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Balita di Klinik Pratama Tali Kasih Kecamatan Jepon Kabupaten Blora”.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi komplementer essential oil lavender terhadap kualitas tidur balita di Klinik Pratama Tali Kasih Kecamatan Jepon Kabupaten Blora. Adapun tujuan khususnya adalah untuk mengidentifikasi kualitas tidur balita sebelum diberikan terapi komplementer essential oil lavender, mengidentifikasi kualitas tidur balita sesudah diberikan terapi komplementer essential oil lavender dan menganalisis hubungan terapi komplementer essential oil lavender dengan kualitas tidur balita di Klinik Pratama Tali Kasih Kecamatan Jepon Kabupaten Blora Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik dengan metode pendekatan *cross sectional*.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian *quasi experimental* dengan *one group pretest posttest design*. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok pembanding namun sudah menggunakan tes awal sehingga besarnya efek atau pengaruh pemberian terapi komplementer essential oil lavender dapat diketahui secara pasti. Ruang lingkup penelitian ini termasuk dalam lingkup ilmu kebidanan dan ilmu kesehatan anak. Variabel independen adalah terapi komplementer *essential oil lavender*, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur. Populasi dan sampel dalam penelitian adalah seluruh balita yang berusia 2-3 tahun sebanyak 30 balita yang diambil dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan ceklist meliputi: karakteristik balita (usia, berat badan dan tinggi badan), nama balita, hasil balita yang diberikan terapi komplementer

essensial oil lavender, dan balita yang tidak diberikan terapi komplementer essential oil lavender. Sedangkan pelaksanaan terapi di kaji meliputi: selama 7 hari balita diberikan terapi, balita saat melakukan terapi dilakukan sendiri di rumah, jarak melakukan terapi antara hari pertama dan hari berikutnya adalah 1 hari. Pengolahan data dilakukan dengan cara editing, coding, scoring dan tabulasi data. Sedangkan analisis data meliputi uji univariat dan bivariat dengan *uji beda uji chi square*.

HASIL

1. Analisis Univariat

- a. Kualitas Tidur Balita Sebelum Diberikan Terapi Komplementer *Essensial Oil Lavender* di Klinik Pratama Tali Kasih Kecamatan Jepon Kabupaten Blora

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Balita Sebelum Diberikan Terapi Komplementer *Essensial Oil Lavender* di Klinik Pratama Tali Kasih Kecamatan Jepon Kabupaten Blora (n=30)

Kualitas Tidur Balita Sebelum Tindakan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	0	0.0
Sedang	17	56.7
Kurang	13	43.3
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar kualitas tidur balita di Klinik Pratama Tali Kasih Kecamatan Jepon Kabupaten Blora sebelum diberikan terapi komplementer *Essensial Oil Lavender* sedang sebanyak 17 orang (56,7%), balita dengan kualitas tidur kurang sebanyak 13 orang (43,3%),

sedangkan tidak ada balita dengan kualitas tidur baik (0,0%).

- b. Frekuensi Kualitas Tidur Balita Setelah Diberikan Terapi Komplementer *Essensial Oil Lavender* di Klinik Pratama Tali Kasih Kecamatan Jepon Kabupaten Blora

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Balita Setelah Diberikan Terapi Komplementer *Essensial Oil Lavender* di Klinik Pratama Tali Kasih Kecamatan Jepon Kabupaten Blora (n=30)

Kualitas Tidur Balita Setelah Tindakan	Frekuensi	Persentase (%)
baik	14	46.7
sedang	12	40.0
kurang	4	13.3
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar kualitas tidur balita di Klinik Pratama Tali Kasih Kecamatan Jepon Kabupaten Blora setelah diberikan terapi komplementer *essential oil lavender* baik sebanyak 14 orang (46,7%), balita dengan kualitas tidur sedang sebanyak 12 orang (40,0%),

sedangkan balita dengan kualitas tidur kurang sebanyak 4 orang (13,3%).

2. Analisis Bivariat

- a. Pengaruh hubungan komplementer *essential oil lavender* dengan kualitas tidur balita di Klinik Pratama Tali Kasih Kecamatan Jepon Kabupaten Blora.

Tabel 3.
Hubungan terapi komplementer *essensial oil lavender* dengan kualitas tidur balita di Klinik Pratama Tali Kasih Kecamatan Jepon Kabupaten Blora (n=30)

Terapi Essensial Oil Lavender		kualitas_tidur			Total
		Baik	cukup	kurang	
Tidak diberikan terapi	Frekuensi	2	2	3	7
	%	6.7%	6.7%	10.0%	23.3%
Diberikan Terapi	Frekuensi	12	10	1	23
	%	40.0%	33.3%	3.3%	76.7%
Total	Count	14	12	4	30
	% of Total	46.7%	40.0%	13.3%	100.0%

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh hasil bahwa dari 30 balita yang tidak diberikan terapi *essensial oil lavender* sebanyak 7 balita (23,3%) dengan kualitas tidur baik sebanyak 2 balita (6,7%), kualitas tidur cukup sebanyak 2 balita (6,7%) dan kualitas tidur kurang sebanyak 3 balita (10,0%). Sedangkan Balita yang diberikan terapi *essensial oil lavender* sebanyak 23 balita (76,7%) dengan kualitas tidur baik 12 balita (40,0%), kualitas tidur cukup 10 balita (33,3%) dan kualitas tidur balita kurang sebanyak 1 balita (3,3%).

PEMBAHASAN

- a. Kualitas Tidur Balita Sebelum Diberikan Terapi Komplementer Essensial Oil Lavender di Klinik Pratama Tali Kasih Kecamatan Jepon Kabupaten Blora.

Berdasarkan teori Notoatmodjo (2013), Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar kualitas tidur balita sebelum diberikan terapi komplementer *Essensial Oil Lavender* sedang sebanyak 17 orang (56,7%), balita dengan kualitas tidur kurang sebanyak 13 orang (43,3%), sedangkan tidak ada balita dengan kualitas tidur baik (0,0%).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar untuk tumbuh kembang optimal pada balita. Gangguan tidur pada balita dapat mempengaruhi perilaku dan emosi anak, menyebabkan mengantuk pada siang hari, mengurangi aktivitas fisik, mudah lelah, mudah rewel dan bahkan dapat mengurangi daya ingat anak.

Banyak faktor yang menjadi penyebab balita menjadi susah tidur. Padahal tidur pada balita merupakan kebutuhan dasar untuk tumbuh kembang optimal yang seharusnya bisa tercukupi. Apabila orang dewasa memerlukan tidur sekitar 6-8 jam per hari, pada bayi dibutuhkan 16-20 jam tidur. Sementara pada balita diperlukan sekitar 12-13 jam tidur per hari dan sekitar 10 jam tidur pada anak-anak diatas 5 tahun (Gelania, 2014).

Salah satu cara yang aman dilakukan dalam rangka memperbaiki kualitas serta kuantitas tidur adalah dengan pemberian aromaterapi. Salah satu *essensial 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 sedative dan anti neurodepresiv. Aromaterapi lavender juga memiliki kandungan utama linalool aasetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot yang tegang. Menghirup lavender meningkatkan gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi). Minyak *essensial* 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 relugasi jantung (Andria, 2014).

Pada umumnya balita yang tidur siang melebihi kebutuhannya akan tidur malam lebih larut. Hal tersebut berakibat pada kurangnya durasi tidur malam, dan terbangun lebih siang di pagi hari. Pola tidur anak dibentuk dalam keluarga, faktor orang tua sangat berperan penting pada terbentuknya pola tidur yang baik untuk anak. Dua hal penting yang berkaitan dengan pola tidur adalah faktor lingkungan dalam rumah atau kamar tidur atau faktor internal dari anaknya sendiri. Masih kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya tidur pada tumbuh kembang anak tercermin dari pendapat ibu tentang masalah tidur pada anak balita. Sedangkan gangguan tidur pada balita dapat memberikan dampak buruk pada aspek pertumbuhan fisik, maupun perkembangan kognitif, emosi, sosial dan perilaku anak (Permata A, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar balita sebelum diberikan terapi komplementer essential oil lavender mempunyai kualitas tidur sedang, sehingga jika anak kurang istirahat atau kurang tidur dapat menurunkan kecerdasan otak, menurunkan daya tahan tubuh, mengganggu proses pertumbuhan, menurunkan konsentrasi dan merusak suasana hati.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami (2015) di tempat penitipan anak LKIA Pontianak menunjukkan bahwa pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur siang anak prasekolah. Aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur anak prasekolah. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa gangguan tidur pada anak dapat mempengaruhi fisik dan psikologis, disfungsi keluarga maupun ancaman buruk bagi aktifitasnya disekolah maupun komunitas.

b. Frekuensi Kualitas Tidur Balita Setelah Diberikan Terapi Komplementer *Essensial Oil Lavender* di Klinik Pratama Tali Kasih Kecamatan Jepon Kabupaten Blora

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar kualitas tidur balita di Klinik Pratama Tali Kasih Kecamatan Jepon Kabupaten Blora setelah diberikan terapi komplementer *essential oil lavender* baik sebanyak 14 orang (46,7%), balita dengan kualitas tidur

sedang sebanyak 12 orang (40,0%), sedangkan balita dengan kualitas tidur kurang sebanyak 4 orang (13,3%).

Terapi komplementer adalah bentuk pengobatan holistic dengan terapi tradisional yang digabungkan dalam pengobatan modern dapat digunakan sebagai tambahan untuk terapi konvensional, terapi komplementer dikenal juga sebagai terapi modalitas dengan pendekatan ortodoks dalam pelayanan kesehatan. Terapi komplementer juga disebut sebagai terapi alternative sebagai sebuah domain luas dalam sumber daya pengobatan yang meliputi kesehatan, modalitas, praktik dan ditandai dengan teori dan keyakinan, dengan cara yang berbeda dari sistem pelayanan kesehatan yang umum di masyarakat budaya yang ada (Mukhamad Rajin, 2020).

Lavender adalah salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pijatan. Lavender mengandung linalool yang memiliki efek menenangkan / relaksasi. Lavender juga membantu meringankan insomnia, kecemasan, dan depresi. Aromaterapi lavender meningkatkan gelombang alfa di dalam otak, gelombang ini menggambarkan keadaan yang rileks padaseseorang dan akan mehilang apabila seseorang banyak pikiran atau dalam keadaan mental yang sibuk (Dewi, 2013).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu balita memberikan terapi komplementer essential oil lavender pada balita sebanyak 5 kali dalam seminggu yang mana diketahui dengan memberikan terapi komplementer essential oil lavender akan berpengaruh terhadap perbaikan kualitas tidur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi komplementer essential oil lavender kualitas tidur balita menjadi baik, hal ini dikarenakan dengan memberikan terapi komplementer essential oil lavender pada balita sesering mungkin dengan cara menghirup lavender dapat meningkatkan gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi), karena minyak essential oil lavender mengandung linalool yang

memiliki efek menenangkan / relaksasi merupakan yang salah satu manfaatnya adalah dapat memperbaiki kuantitas tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Reyna Lauwsen dkk, (2019) yang berjudul "Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara" diperoleh hasil aroma terapi lavender maupun placebo secara statistic dapat meningkatkan kualitas tidur ($pvalue < 0,05$). Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa.

- c. Hubungan terapi komplementer essensial oil lavender dengan kualitas tidur balita di Klinik Pratama Tali Kasih Kecamatan Japon Kabupaten Blora

Berdasarkan hasil uji perbedaan dengan *mann whitney* di dapatkan hasil nilai $p\ value\ 0,032 < 0,05$ artinya H_0 diterima dan H_0 ditolak, berarti ada hubungan terapi *essensial oil lavender* dengan kualitas tidur balita di Klinik Pratama Tali Kasih Kecamatan Japon Kabupaten Blora.

Tidur diakui sebagai salah satu faktor terbesar yang dapat menjaga kesehatan fisik dan mental bagi manusia. Menurut Chen et al (2014), tidur dipercaya dapat mengembalikan energi, penyembuhan saraf, serta plastisitas otak. Tidak hanya bermanfaat bagi pengendalian homeostasis tubuh dan fungsi otak tetapi juga untuk pertumbuhan dan perkembangan kognitif serta psikologis.

Anak yang berusia 1-5 tahun idealnya memiliki durasi tidur rata-rata 8,7 jam setiap malamnya, setelah memasuki usia anak-anak dengan rentang usia 6-12 tahun, durasi tidur yang dibutuhkan akan berubah, rata-rata dalam setiap malam membutuhkan 10 jam untuk tidur. Kebutuhan tidur pada toddler (1-3 tahun) menurun menjadi 10-12 jam sehari. Sekitar 20-30 % tidurnya adalah tidur REM, banyak. Tidur siang dapat hilang pada usia 3 tahun, karena sering terbangun pada malam hari yang menyebabkan mereka tidak ingin tidur pada malam hari (Asmadi, 2008).

Minyak esensial 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).

Essensial oil yang digunakan sebagai aromaterapi memberikan efek relaksasi pada otot sehingga mudah untuk tidur. Aromaterapi dari essensial 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 limbiak pada otak (Ariyani, 2012)

Dampak yang terjadi apabila anak kurang istirahat atau kurang tidur antara lain menurunkan kecerdasan otak, menurunkan daya tahan tubuh, mengganggu proses pertumbuhan, menurunkan konsentrasi dan merusak suasana hati. Pada anak-anak yang berusia di bawah 4 tahun, kurang tidur akan membuat mereka lebih mudah mengalami tantrum. Sedangkan pada anak-anak usia sekolah menengah, tidur kurang dari 6 jam berisiko menyebabkan kecemasan dan depresi (Nareza, 2020).

Terapi komplementer adalah bentuk pengobatan holistic dengan terapi tradisional yang digabungkan dalam pengobatan modern dapat digunakan sebagai tambahan untuk terapi konvensional, terapi komplementer dikenal juga sebagai terapi modalitas dengan pendekatan ortodoks dalam pelayanan kesehatan. Terapi komplementer juga disebut sebagai terapi alternative sebagai sebuah domain luas dalam sumber daya pengobatan yang meliputi kesehatan, modalitas, praktik dan ditandai dengan teori dan keyakinan, dengan cara yang berbeda dari sistem pelayanan kesehatan yang umum di masyarakat budaya yang ada. Salah satu cara yang aman dilakukan dalam rangka memperbaiki kualitas serta kuantitas tidur adalah dengan pemberian aromaterapi. Salah satu *essensial 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 *sedative* dan *anti neurodepresiv* (Mukhamad Rajin, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulva Noviana, dkk (2020) dengan judul "Pengaruh terapi murotal Al-Qur'an dan pemberian aroma terapi bunga mawar terhadap kualitas tidur malam pada anak usia 3-5 tahun di Desa Gebbang Dusun Lebbak Kabupaten Bangkalan" dengan hasil penelitian diketahui bahwa pada kelompok perlakuan yang diberikan terapi murotal Al-Qur'an dan pemberian aroma terapi bunga mawar yaitu sig (0,008) dan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi murotal Al-Qur'an dan pemberian aroma terapi bunga mawar yaitu (0,397). Berdasarkan uji statistic Mann Whitney kelompok kontrol dan kelompok perlakuan Sing 0,000 sehingga signifikansinya lebih kecil dari derajat kesalahannya ($0,000 < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh setelah dilakukan pemberian terapi Murotal Al-Qur'an dan Pemberian Aroma Terapi Bunga Mawar.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memperbaiki kualitas tidur pada balita yaitu dengan memberikan terapi *essensial oil lavender* yaitu dengan menghirupnya. Pemberian terapi *essensial oil lavender* sebaiknya dilakukan sesering mungkin terutama apabila anak susah tidur dan pada penelitian ini sebagian besar ibu balita memberikan terapi *essensial oil lavender* dilakukan dari hari pertama sampai hari ketujuh secara teratur setiap hari dengan hasil peningkatan kualitas tidur pada balita menjadi baik sehingga anak tidak mudah sakit dan tidak sering rewel.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Esti Nugraheny, (2016) dengan judul penelitian "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Waktu Penyapihan Pada Anak Di Bawah Dua Tahun" Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pengetahuan dengan waktu penyapihan pada Anak Bawah Dua Tahun di Dusun Gumulan, Desa Caturharjo, Kecamatan Pandak, Kabupaten Bantul, D.I.Yogyakarta, dengan nilai signifikansi pada hasil menunjukkan $p = 0,000 < 0,05$.

Berdasarkan uraian tersebut diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pada seorang ibu yang mempunyai pengetahuan cukup baik dalam menerapkan ASI untuk anaknya, dimungkinkan akan mempengaruhi waktu penyapihan pada anaknya. Pengetahuan seorang ibu tentang ASI dan waktu yang tepat untuk menyapih anaknya akan berpengaruh pada perilaku dalam penyapihan nantinya.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan hasil bahwa kualitas tidur balita sebelum diberikan terapi komplementer Essensial Oil Lavender sedang sebanyak 17 orang (56,7%), kualitas tidur balita setelah diberikan terapi komplementer essensial oil lavender baik sebanyak 14 orang (46,7%), dan ada hubungan terapi *essensial oil lavender* dengan kualitas tidur balita di Klinik Pratama Tali Kasih Kecamatan Jepon Kabupaten Blora, dengan nilai p value $0,032 < 0,05$. Sebaiknya aromaterapi *essensial oil lavender* diberikan 2 kali dalam seminggu berturut-turut bagi balita yang susah tidur dan dapat menjadi sumber informasi bagi para orang tua balita untuk meningkatkan kualitas tidur bagi balita yaitu dengan memberikan aromaterapi *essensial oil lavender*.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, D Sodiatomo. 2010. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Adriani M, Bambang. 2014. *Gizi dan Kesehatan Balita (Peranan Mikro Zinc pada Pertumbuhan Balita*. Jakarta: Kencana.
- Andria, Agusta. 2014. *Aroma Terapi Cara Sehat dengan Wewangian Alami*. Jakarta: Penerbit Swadaya.
- Ariani. 2017. *Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ariyani, NWN, dkk. 2012. *Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Cendana Terhadap Kualitas Tidur Remaja di Panti Asuhan Dharma Jati II Denpasar Tahun 2012*. Program Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/6128/4619/> diakses pada tanggal 11 Mei 2021.
- Armini, Ni Wayan. 2017. *Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita dan Anak Pra Sekolah*. Yogyakarta: Andi.

- Athur C, Guyton, Jhon E. Hall. 2012. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 12. Jakarta: EGC
- Diva de Laura, dkk. 2015. Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum. JOM Vol.2 No. 2, Oktober 2015 hal: 1024:1031. <https://media.neliti.com/media/publications/187204-ID-none.pdf>. diakses pada tanggal 08 Juni 2021.
- Gelania. (2014). Home Baby Spa. Jakarta: Penerbit Plus
- Kemendes RI. 2011. Panduan Penyelenggaraan Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan Bagi Balita Gizi Kurang. Jakarta: Kemendes RI
- Nareza, Meva. 2020. Ini Dampaknya jika Anak Kurang Tidur. <https://www.alodokter.com/ini-dampaknya-jika-anak-kurang-tidur> di akses pada tanggal 24 Agustus 2020.
- Notoadmojo, S. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmojo, S. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2014. Manajemen Keperawatan. Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional. Jakarta: Salemba Medika.
- Permata A. 2017. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3-6 Bulan.
- Proverawati, Kusumawati. 2010. Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rajin, Mukhamad. 2020. Buku Bahan Ajar Keperawatan Komplementer Terapi Akupunktur. Kediri: Chakra Brahmanda Lentera.
- Reyna Lauwsen dkk. Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara 2019. Tarumanegara Medical Journal. Vo.2, No.1, hal: 152-159, Oktober 2019. <https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/5855>. diakses pada tanggal 04 Juni 2021.
- Sherwood, Lauralee. 2012. Fisiologi Manusia dari Sel ke Sel. Jakarta: EGC
- Ulva Noviana, dkk. Pengaruh Terapi Murotal Al Qur'an dan Pemberian Aroma Terapi Bunga Mawar Terhadap Kualitas Tidur Malam pada Anak Umur 3-5 Tahun. Jurnal Ilmiah Kebidanan dan Kandungan. Vol 12 No.2 (2020) hal: 53-61. <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>. diakses pada tanggal 17 Mei 2021
- Widyatuti. 2008. Terapi Komplementer dalam Keperawatan. Jurnal Keperawatan Indonesia, Vol 12, No.1 Maret 2008 hal: 52-57. https://www.researchgate.net/publication/319940476_Terapi_Komplementer_Dalam_Keperawatan. diakses pada tanggal 07 Juni 2021.