

Article

PENGARUH TERAPI MUROTAL AL-QUR'AN DAN PEMBERIAN AROMA TERAPI BUNGA MAWAR TERHADAP KUALITAS TIDUR MALAM PADA ANAK UMUR 3-5 TAHUN

Ulva Noviana¹, Heni Ekawati², Ria Anggraini³

¹Dosen Program studi Keperawatan Stikes Ngudia Husada Madura Bangkalan

²Dosen Program studi Keperawatan Stikes Ngudia Husada Madura Bangkalan

³Mahasiswa Program studi Keperawatan Stikes Ngudia Husada Madura Bangkalan

SUBMISSION TRACK

Received: July 23, 2020

Final Revision: August 15, 2020

Available Online: September 29, 2020

KEYWORDS

Murotal alqurna ; aromatherapi mawar; kualitas tidur; anak

IIN SETIAWATI, S.KEB.,BD.,M.KES

Phone: 085790793777

E-mail: ulvanhm@yahoo.com

ABSTRACT

Sleep quality is a child's ability to sleep with good quality covering length, time, frequency of waking and depth and sleep reviews. Based on Preliminary study in the village of Gebbang Bangkalan District on 4th January 2020 there were 10 children, obtained data that 2 children have a good sleep quality, 2 children sleep quality enough, and 6 children including less sleep quality. The purpose of the study is to determine the effect of giving the aroma therapy to sleep quality in children aged 3-5 years.

This research used Quasy Experiment design with a two group pre-test-post test design approach. The Variable Independennya Relaxation technique murotal al-Qur'an and giving aroma therapy for roses while The dependent variable was sleep quality. The population number was 18 children with a sample of 9 students of the treatment group and 9 students of the control group are taken non-probability purposive sampling. This research was conducted in the village of Gebbang Dusun, Bangkalan regency. In April 2020 and a statistical test used the Wilcoxon test with $\alpha = 0.05$.

The results of the research get that on the treatment group of sleep quality in children aged 3-5 years based on the Wilcoxon statistical test showed that p value = 0.008, while in the control group that is not given Murotal al-Qur'an and aroma therapy Bungan rose shows the results that p value = 0.397, Mann-Whitney test shows the results that p value = 0.001, so that it can be concluded

that there is a therapeutic influence Murotal al-Qur'an and the aroma of rose therapy to sleep quality in children aged 3-5 years.

Based on this research it is advisable for parents to play Murotal al-Qur'an and do the aroma therapy, performed at night when the child is asleep, to improve the sleep quality of children aged 3-5 years in the village of Gebbang Hamlet, Bangkalan Regency.

I. INTRODUCTION

Tidur adalah bagian dari penyembuhan, perbaikan dan proses fisiologi yang berputar dan bergantian dengan priode jaga yang lebih lama. Setengah dari seluruh waktu tidur anak digunakan untuk tidur aktif atau tidur tahap Rapid Eye Movement (REM). Para ahli pediatrik mengatakan, tidur aktif ini penting bagi anak untuk membangun sirkuit otak. Saat tidur, otak anak justru lebih aktif daripada saat terjaga. Anak butuh banyak tidur untuk mengembangkan otot, tangan dan kaki serta struktur kerangka tubuhnya. Penting bagi anak untuk tidur nyenyak ditempat tidur yang nyaman (Potter & Perry, 2006).

Kebiasaan pola tidur juga memiliki peran yang sama pentingnya dengan total jumlah waktu tidur. Balita dan anak-anak cenderung tidur beberapa kali dalam setiap periode 24 jam. Namun seiring dengan pematangan menuju masa-masa sekolah dan dewasa, mereka cenderung tidur dalam satu fase yang lama, waktu siang berkurang dan cenderung tidur sepanjang malam (Robotham, 2011). Tingkat perkembangan pola tidur normal yaitu, jumlah tidur yang dibutuhkan pada usia 3-5 tahun sekitar 11-13 jam sehari (Waluyo, 2011).

Penelitian sebelumnya diperkirakan jumlah oleh sebuah penelitian pada tahun 2004-2005 yang dilaksanakan di lima kota besar di Indonesia (Jakarta, Bandung Medan, Palembang dan Batam). Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% Di Beijing China didapatkan prevalensi gangguan tidur

pada balita usia 2-6 tahun cukup tinggi yaitu sekitar 67% dari 6 juta balita (Sari Pediatri, 2006).

Berdasarkan hasil Studi pendahuluan di Desa Gebbang Kabupaten Bangkalan tanggal 4 januari 2020 terdapat 10 anak balita di Desa Gebbang Bangkalan, diperoleh data bahwa (20%) orang memiliki kalitas tidur baik, (20%) orang termasuk kualitas cukup, dan (60%) balita termasuk kualitas tidur kurang. Dari studi pendahuluan di atas didapatkan bahwa masih tingginya angka kejadian kurangnya kualitas tidur pada saat memulai tidur pada malam hari balita usia 3-5 tahun.

Beberapa faktor yang menyebabkan anak mengalami gangguan tidur adalah faktor lingkungan, penyakit, kondisi psikologis, nutrisi, pengaturan tempat tidur dan posisi tidur saat tidur, obat-obatan, motivasi, dapat juga mempengaruhi proses tidur, lingkungan keadaan lingkungan yang aman dan nyaman dapat mempercepat terjadinya proses tidur. Kelelahan, keletihan akibat aktivitas yang dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan asupan makanan dan kalori, dapat mempercepat metabolisme. (Perry & Potter, 2005).

Beberapa solusi yang bisa dilakukan dengan kualitas tidur adalah dengan pemberian terapi murotal al-quran. Terapi murotal al-quran merupakan salah satu efek relaksasi dan dapat menurunkan kecemasan yang termasuk pada penatalaksanaan kualitas istirahat tidur pada balita usia 3-5 tahun yang

dikarenakan masalah faktor fisik dan psikologis yang sering kali dijumpai pada balita. Dengan pemberian terapi murotal al-quran kebutuhan kualitas tidur pada balita bisa diatasi dan dipenuhi. Karena balita akan merasa rileks dan tidak cemas setelah pemberian terapi murotal al-quran, sehingga akan membuat kebutuhan kualitas tidur pada balita akan terpenuhi (Mufarrohah, 2016). Dan berdasarkan hasil penelitian pemberian aromaterapi bunga mawar direkomendasikan juga untuk setiap anak yang mengalami gangguan tidur karena aromaterapi bunga mawar dapat memberikan relaksasi pada otak, Keadaan tenang dan rileks menyebabkan gelombang otak melambat, semakin lambat akhirnya membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur. Perubahan gelombang otak yang terjadi adalah penurunan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta theta, dimana gelombang-gelombang otak tersebut sangat berpengaruh dalam proses tidur (Roesli, 2013 dalam Novia 2016)..

II. METHODS

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian *Quasy Experiment Desain* dengan pendekatan *two group pre test-post test design*. *Variable Independennya* teknik relaksasi murotal al-qur'an dan pemberian aroma terapi bunga mawar sedangkan *variable dependennya* kualitas tidur. Jumlah populasi 18 anak dengan sampel 9 anak kelompok perlakuan dan 9 anak kelompok kontrol yang diambil secara *non probability purposive sampling*.

III. RESULT

Tabel 1 Perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah yang diberikan Murotal Al-Qur'an Dan Aroma Terapi Bunga Mawar

No Resonden	Pre Perlakuan	Post Perlakuan
1	13	25
2	12	19
3	10	26
4	14	24
5	17	26
6	12	19
7	16	27
8	13	24
9	10	16

	N	Mean Rank	Sum Of Ranks	Uji Wicoxon
Positif	9	0,00	0,00	Z= -2.670
Rank=	0	5,00	45,00	Asymp.
Negatif	0			Sig. (2-
Rank=	9			tailed)=
Ties=				0,008
Total=				α = 0.05

Berdasarkan tabel 1 setelah dilakukan analisa data didapatkan bahwa dari 9 responden yang diberikan Murotal Al-Qur'an Dan Aroma Terapi Bunga Mawar (kelompok perlakuan) didapatkan bahwa kualitas tidur pre sebagian mengalami kualitas tidur kurang sebanyak 7 responden (77,7 %), dan kualitas tidur post sebagian besar mengalami kualitas tidur baik sebanyak 6 (66,6 %).

Berdasarkan uji statistik Willcoxon bahwa pada kelompok perlakuan hasil pre dan post menunjukkan bahwa hasil asymp. Sig 0,008 < α 0.05 sehingga H1 diterima artinya ada perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan Murotal Al-Qur'an Dan Aroma Terapi Bunga Mawar pada anak umur 3-5 tahun di Desa Gebbang Kabupaten Bangkalan.

Tabel 2 Perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah yang tidak diberikan Murottal Al-Qur'an.

No Responden	Pre Kontrol	Post Kontrol
1	16	16
2	12	13
3	10	12
4	14	17
5	17	17
6	12	12
7	16	16
8	13	13
9	12	12

	N	Mean	Sum	Uji
Positive	5	Rank	of	<i>Wilcoxon</i>
Rank	2	4,50	Ranks	Z= -0,847
Negatif	2	3,80	9,00	Asymp.
Rank=	9		19,00	Sig. (2-
Ties=				tailed)=
Total=				0,397
				$\alpha= 0,05$

Berdasarkan tabel 2 setelah dilakukan analisa didapatkan bahwa Berdasarkan tabel 4.3 setelah dilakukan analisa didapatkan bahwa dari 9 responden yang tidak diberikan murottal Al-Qur'an dan pemberian Aroma Terapi Mawar (kelompok *post* kontrol) didapatkan bahwa kualitas tidur *post* sebagian besar yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 0 responden (0%), cukup sebanyak 4 responden (33,3%) dan yang mengalami kualitas tidur kurang sebanyak 5 responden (66,6%). Dan hasil dari *Pre* kontrol sebagian yang mengalami kualitas tidur Baik 0, kualitas tidur cukup 3 responden (33,3%) kualitas tidur kurang sebanyak 6 responden (66,6%).

Dari data di atas didapatkan hasil uji statistik *willcoxon* bahwa pada kelompok kontrol hasil *pre* dan *post* menunjukkan bahwa *asymp. Sig* $0,397 < \alpha 0.05$ sehingga H_1 ditolak, dan dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan Murottal Al-Qur'an Dan Aroma Terapi Bunga Mawar pada anak umur 3-5 tahun di Desa Gebbang Kabupaten Bangkalan.

Tabel 3 Pengaruh Murottal Al-Qur'an Dan Aroma Terapi Bunga Mawar Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terhadap Kualitas Tidur.

No Responden	Post Perlakuan	Post Kontrol
1	25	16
2	19	13
3	26	17
4	24	16
5	26	14
6	19	12
7	27	13
8	24	15
9	16	16
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,008	0,397
Mean Rank	13,72	5,28
Sum of Rank	123,50	47,50

Hasil Penelitian	
<i>Mann-Whitney</i>	2,500
<i>U</i>	47,500
<i>Wilcoxon W</i>	-3,380
<i>Z</i>	0,001
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000
Exact Sig. [(1-tailed Sig.)]	0,05

A

Setelah dilakukan analisa data didapatkan bahwa dari selisih 2 kelompok yang diberikan terapi murottal al-qur'an dan aroma terapi bunga mawar dan yang tidak diberikan terapi murottal al-qur'an dan aroma terapi bunga mawar didapatkan bahwa rata-rata selisih kualitas tidur pada balita umur 3-5 tahun yang diberikan terapi murottal al-qur'an dan aroma terapi bunga mawar Sig nilainya 0,008 dan yang tidak diberikan terapi murottal al-qur'an dan aroma terapi bunga mawar Sig nilainya 0,397 dan hasil uji statistik *Mann-Whitney* kelompok perlakuan dan kelompok kontrol Sig 0,000. Sehingga signifikasinya lebih kecil dibandingkan dengan tingkat kesalahan ($0,000 < 0,05$) yang ditetapkan peneliti yang tingkat kesalahannya 5% (0,05). Sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan setelah dilakukan pemberian murottal al-qur'an dan aroma terapi bunga mawar dari pada yang tidak dilakukan pemberian terapi murottal al-qur'an dan aroma terapi bunga mawar.

III. DISCUSSION

Menganalisis perbedaan kualitas tidur anak usia 3-5 tahun antara sebelum dan sesudah diberikan terapi Murotal Al-Qur'an dan Pemberian Aroma Terapi Bunga Mawar di Desa Gebbang Dusun Lebbak Kabupaten Bangkalan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Desa Gebbang Dusun Lebbak Kabupaten Bangkalan diketahui bahwa pada kelompok perlakuan dilakukan uji statistik wilcoxon diperoleh asymp. Sig 0,008 < α 0,05 sehingga signifikannya lebih kecil dari derajat kesalahan yang telah ditetapkan oleh peneliti yaitu 0,05. Sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan nilai kualitas tidur antara pre dan post yang diberikan terapi Murotal Al-Qur'an dan Pemberian Aroma Terapi Bunga Mawar.

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Gebbang Dusun Lebbak Kabupaten Bangkalan didapatkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur pada balita antara pre dan post yang diberikan terapi Murotal Al-Qur'an dan Pemberian Aroma Terapi Bunga Mawar. Dari 9 responden kelompok perlakuan sebelum diberikan terapi Murotal Al-Qur'an dan Pemberian Aroma Terapi Bunga Mawar sebagian mengalami kualitas tidur kurang 7 responden dan yang mengalami kualitas tidur cukup 2 responden. Sedangkan pada post test 6 responden mengalami kualitas tidur baik dan 3 responden mengalami kualitas tidur cukup. Sedangkan pada post test kontrol 6 responden mengalami kualitas tidur kurang dan 3 responden mengalami kualitas tidur cukup.

Dari penelitian yang belum diberikan murotal alqur'an didapatkan bahwa kualitas tidur pada balita sebagian (77,7%) kualitas tidur kurang. Hal ini dimungkinkan balita yang merasa haus dan balita yang lebih banyak tidur pada siang hari sehingga pada malam hari balita rewel dan tidak bisa tidur nyenyak. Ciri-ciri balita cukup tidur, yaitu balita akan dapat jatuh tertidur dengan mudah dimalam hari, bugar saat bangun tidur, tidak rewel, dan tidak memerlukan tidur siang yang melebihi kebutuhan sesuai dengan perkembangannya.

Oleh karena itu peneliti memberikan terapi Murotal Al-Qur'an dan Pemberian Aroma Terapi Bunga Mawar menurut pendapat Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka pemberian Aromaterapi bunga mawar direkomendasikan untuk setiap bayi yang mengalami gangguan tidur karena aromaterapi bunga mawar dapat memberikan relaksasi pada otak, Keadaan tenang dan rileks menyebabkan gelombang otak melambat, semakin lambat akhirnya membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur. Perubahan gelombang otak yang terjadi adalah penurunan gelombang alpha dan peningkatkan gelombang beta theta, dimana gelombang-gelombang otak tersebut sangat berpengaruh dalam proses tidur. Sehingga mendengar bacaan Al-Qur'an dapat disebut juga sebagai relaksasi religius.

Sedangkan yang telah di berikan murotal Al-Qur'an didapatkan bahwa kualitas tidur pada balita sebagian (66,6%) kualitas tidur baik. Hal ini dimungkinkan karna irama Al-Qur'an dan aroma terapi bunga mawar membuat Aromaterapi mawar memiliki khasiat sebagai anti depresi, menurunkan tekanan darah, serta mampu mengatasi insomnia/gangguan tidur, migrain, ketegangan saraf, stres, dan kesedihan. Aromaterapi mawar dengan kandungan utama linalool yang dihirup akan diinterpretasikan oleh berbagai sel neuron dan dihantarkan ke sistem limbik dan hypothalamus untuk diolah dalam bentuk impuls listrik. Pesan yang dihantarkan keseluruhan tubuh memicu pelepasan substansi neurokimia otak. Bau yang menyenangkan akan menstimulasi talamus untuk mengeluarkan enkefalin yang merupakan penghilang rasa sakit alami dan memberikan efek menenangkan. Bau yang menenangkan akan merangsang daerah di otak untuk mensekresikan serotonin yang dapat menghantarkan kita untuk tidur. Bahan-bahan aromatik yang digunakan pada perawatan aromaterapi akan merangsang sistem saraf otonom (Meihartati dkk, 2019).

Dari penelitian ini terapi Murotal Al-Qur'an dan Pemberian Aroma Terapi Bunga Mawar dapat mempengaruhi kualitas tidur

dengan menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rilek, dan cemas, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik (Sodikin, 2012). Dan dalam penelitian ini dapat mempengaruhi pikiran menjadi sangat rileks, sehingga memberi ketenangan, ketentrangan dan kenyamanan serta memberikan efek relaksasi pada ketegangan saraf dan memberikan efek positif.

Hal ini didukung pendapat Khasanah dan Hadayati (2012) bahwa kebiasaan pola tidur juga memiliki peran yang sama pentingnya dengan total jumlah waktu tidur balita dan anak-anak cenderung tidur beberapa kali dalam setiap periode 24 jam. Namun dengan seiring pematangan menuju masa-masa sekolah dan dewasa, mereka cenderung tidur dalam fase yang lama, waktu siang berkurang dan cenderung tidur sepanjang malam (Robortham, 2011). Tingkat perkembangan pola tidur normal yaitu jumlah tidur yang dibutuhkan usia 0-2 bulan 10,5-18 jam perhari usia 2-12 bulan jumlah tidur yang dibutuhkan sekitar 14-15 jam sehari, usia 1-3 tahun jumlah tidur yang dibutuhkan 12-14 jam sehari. Pada usia 3-5 tahun sekitar 11-13 jam sehari. Usia 5-12 tahun sekitar 10-11 jam dalam sehari. Usia 11-12 tahun sekitar 7-9 jam dalam sehari (Waluyo, 2011).

Menganalisis perbedaan kualitas tidur pada anak usia 3-5 tahun antara sebelum dan sesudah tidak diberikan terapi Murotal Al-Qur'an dan Pemberian Aroma Terapi Bunga Mawar di Desa Gebbang Dusun Lebbak Kabupaten Bangkalan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Desa Gebbang Dusun Lebbak Kabupaten Bangkalan diketahui bahwa kelompok kontrol dilakukan uji statistik

wilcoxon diperoleh Sig adalah 0,397 sehingga signifikannya lebih kecil dari derajat kesalahan yang telah ditetapkan oleh peneliti yaitu 5% (0,05). Sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan nilai kualitas tidur antara pre dan post yang tanpa diberikan murotal al-qur'an.

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Gebbang Dusun Lebbak Kabupaten Bangkalan didapatkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur pada balita antara pre dan post yang diberikan murotal Al-Qur'an dari 9 responden kelompok kontrol pre sebagian besar mengalami gangguan tidur cukup sebanyak 3 responden sedangkan pada post test sebagian mengalami gangguan tidur cukup sebanyak 4 responden.

Didapatkan ada perbedaan hal ini karena suasana rumahnya tenang, dan daerah rumahnya di Pedesaan jadi tidak ada bising atau ramai jauh dari pabrik beda dengan di Kota. Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat terjadinya proses tidur. Lingkungan fisik tempat bayi tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur. Pengaturan lingkungan tidur yang meliputi tata cahaya, ventilasi, tata warna, dan suhu, dan sangat minimal suara bising yang membuatnya mudah terjaga (jadi tidurnya ada yang berkualitas meskipun tidak diberikan intervensi).

Dari penelitian ini kelompok yang tidak diberikan terapi Murotal Al-Qur'an dan Pemberian Aroma Terapi Bunga Mawar memiliki nilai yang signifikan untuk penurunan, dapat dimungkinkan karena tidak diberikan intervensi apapun selama pengamatan, tidak ada yang merangsang hipotalamus di otak untuk meningkatkan produksi melatonin sehingga kualitas tidur balita pada kelompok kontrol tidak mengalami perbaikan padahal kualitas yang buruk memerlukan suatu penatalaksanaan agar membaik. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada anak sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya anak dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Adapun faktor yang mempengaruhi kualitas tidur kurang pada balita yaitu jenis kelamin, dimana pada penelitian ini balita yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 5 (55,6%) balita hal ini mempunyai langsung terhadap irama sirkadian dan pola tidur. Kondisi psikologis seperti meningkatnya kecemasan, gelisah, dan emosi sering tidak terkontrol pada perempuan.

5.3 Menganalisis perbedaan kualitas tidur anak usia 3-5 tahun yang diberikan dan tidak diberikan terapi Murotal Al-Qur'an dan Pemberian Aroma Terapi Bunga Mawar di Desa Gebbang Dusun Lebbak Kabupaten Bangkalan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Desa Gebbang Dusun Lebbak Kabupaten Bangkalan 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 statistik Mann-Whitney kelompok kontrol dan kelompok perlakuan Sig 0,000 sehingga signifikannya 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.

Berdasarkan penelitian di Desa Gebbang Dusun Lebbak Kabupaten Bangkalan dari 9 responden pada kelompok perlakuan mengalami peningkatan kualitas tidur yang signifikan dengan menunjukkan sebagian besar mengalami peningkatan kualitas tidur sebanyak 6 (66,6%) sedangkan pada kelompok kontrol signifikan sebagian besar mengalami peningkatan kualitas tidur sebanyak 2 responden (22,2%) hal ini dikarenakan karena adanya terapi yang diberikan akan memberikan stimulus yang bisa

merangsang perasaan menjadi rileks sehingga mudah tidur dan kebutuhan tidur terpenuhi. Begitupun sebaliknya jika tidak ada terapi yang diberikan maka tidak ada pula stimulus yang bisa merangsang perasaan ingin tidur.

Berdasarkan prinsip kerjanya terapi Murotal Al-Qur'an dan Pemberian Aroma Terapi Bunga Mawar merupakan suatu jenis terapi suara. Efek yang ditimbulkan dari terapi tersebut yaitu berupa efek psikologis dan efek neorologis. Selain itu, tidur juga membantu perkembangan psikis emosi, kognitif, konsolidasi pengalaman dan kecerdasan. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Susanti, N., 2016).

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Meihartanti dkk, (2019) menunjukkan bahwa Murotal Al-Qur'an dan Pemberian Aroma Terapi Bunga Mawar juga mempunyai peran penting dalam aromaterapi karena berpengaruh sebagai penenang mengatasi sulit tidur (insomnia), stress, perasaan sedih dan sangat bermanfaat untuk meditasi. Menghirup aromaterapi akan meningkatkan gelombang alfa di dalam otak dan gelombang inilah yang membantu kita untuk rileks, mengurangi depresi, Efek dari aromaterapi sendiri antara lain dapat menurunkan kecemasan. Selain tu juga meberikan efek relaks pada tubuh (ketenangan, kedamaian dan konsentrasi). Sedangkan suara murotal al-qu:ran merupakan terapi alternatif yang mampu menurunkan setres dan meningkatkan kenyamanan. Hal ini disebabkan oleh lantunan melodi lantunan Al-Qur'an membuat efek suatu hormon-hormon pada tubuh selain murotal alqur'an membuat pendengarannya dekat dengan tuhan. Seorang yang lebih dekat dengan tuhan akan lebih mudah mendapatkan

ketenangan dan relaksasi. Sehingga mendengarkan murotal Al-Qur'an dan menstimulus relaksasi dan meningkatkan kualitas tidur (Mardiono, 2011).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi Murotal Al-Qur'an dan Pemberian Aroma Terapi Bunga Mawar terhadap kualitas tidur balita di di Desa Gebbang Dusun Lebbak Kabupaten Bangkalan, terapi Murotal Al-Qur'an dan Pemberian Aroma Terapi Bunga Mawar merupakan salah satu terapi non medis yang dapat memperbaiki kualitas tidur anak.

mengeluarkan enkefalin yang merupakan penghilang rasa sakit alami dan memberikan efek menenangkan. Bau yang menenangkan akan merangsang daerah di otak yang disebut raphe nucleus untuk mensekresikan serotonin yang dapat menghantarkan kita untuk tidur. Bahanbahan aromatik yang digunakan pada perawatan aromaterapi akan merangsang sistem saraf otonom (Primadiati 2015, dalam Aisyah 2016).

Aroma Terapi Bunga Mawar terhadap kualitas tidur anak usia 3-5 tahun di Desa Gebbang Dusun Lebbak Kabupaten Bangkalan

Namun pada penelitian ini terdapat bebe

Salah satu faktor mempengaruhi kualitas

IV. CONCLUSION

1. Ada perbedaan kualitas tidur pada anak usia 3-5 tahun sebelum dan sesudah diberikan terapi simulasi Murotal Al-Qur'an dan Pemberian Aroma Terapi Bunga Mawar di Desa Gebbang Dusun Lebbak Kabupaten Bangkalan.
2. Tidak ada perbedaan kualitas tidur anak usia 3-5 tahun antara sebelum dan sesudah diberikan terapi Murotal Al-Qur'an dan Pemberian Aroma Terapi Bunga Mawar di Desa Gebbang Dusun Lebbak Kabupaten Bangkalan
3. Ada perbedaan pemberian stimulasi Murotal Al-Qur'an dan Pemberian

REFERENCES

- Aisyah. (2016). *Pengaruh aromaterapi mawar terhadap gangguan pola tidur (insomnia) pada lansia usia >65 tahun di desa manunggal kecamatan karang bintang kabupaten tanah bumbu, Skripsi*. Batulicin: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darul Azhar.
- Mufarrohah (2016). *Pengaruh Pemberian Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Balita Usia 1-5 Tahun*. Skripsi: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada Madura.
- Potter & Pery. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edisi 4. Jakarta:EGC
- . (2006). *Buku ajaran fundamental keperawatan*.Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Roesli, Utami. (2013). *Pedoman pijat bayi*.Edisi Revisi. Jakarta: PT. Trubus Agrimda.
- Sari Pediatri, 2006. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja* . Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sodikin. (2012). *Pengaruh Terapi Bacaan Al-Qur'an Melalui Media Audio Respon Nyeri Pasien Post Operasi Hernia di RS Cilacap*. Cilacap
- Waluyo, guniadiyo, 2011. *Gangguan tidur anak pada anak*.
[Http://www.jurnalharian.com/2011/11/gangguan-tidur-pada-anak.html](http://www.jurnalharian.com/2011/11/gangguan-tidur-pada-anak.html)/diperoleh tanggal 10 desember 2015.