

NASKAH PUBLIKASI
PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP KUALITAS TIDUR SIANG ANAK USIA
PRASEKOLAH DI TEMPAT PENITIPAN
ANAK LKIA PONTIANAK TAHUN 2014

AYU FITRIA UTAMI

I31110048



PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

PONTIANAK

2014

**LEMBAR PENGESAHAN
NASKAH PUBLIKASI**

**Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur
Siang Anak Prasekolah Di Tempat Penitipan Anak
LKIA Pontianak 2014**

Tanggung Jawab Yuridis Material Pada

**Ayu Fitria Utami
I31110048**

Disetujui Oleh,

Pembimbing I

**Ernawati, S.Kep, M.Kep
NIP. 196310041986032016**

Pembimbing II

**Ns. Tri Rina Febriyanti, S.Kep
NIP. -**

Penguji I

**Yuyun Tafwidhah, SKM, M.Kep
NIP. 198212142005012011**

Penguji II

**Suhaimi Fauzan, S.Kep, M.Kep
NIP. -**

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Tanjungpura**

**dr. Bambang Sri Nugroho, Sp. PD
NIP. 19541218 197811 1 001**



**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
KUALITAS TIDUR SIANG ANAK PRASEKOLAH DI TEMPAT
PENITIPAN ANAK LKIA PONTIANAK TAHUN 2014**

Oleh :

*Ayu Fitria Utami**

*Ernawati***

*Tri Rina Febrianti***

Abstrak :

Latar belakang : Tidur siang penting bagi perkembangan otak anak prasekolah. Namun tidak semua anak prasekolah dapat meraih kualitas tidur siang yang baik. Anak yang tidak cukup beristirahat akan mengalami gangguan perkembangan dibanding anak yang cukup beristirahat.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur siang anak prasekolah di tempat penitipan anak LKIA Pontianak tahun 2014.

Metodologi Penelitian : merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain *pre experiment* dengan rancangan *one-group pra-post test*. Sampel penelitian berjumlah 30 orang anak yang dititipkan dan mengikuti program tidur siang yang diselenggarakan TPA LKIA Pontianak. Sampel diberikan intervensi selama 3 hari. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat.

Hasil : Analisis bivariat menggunakan uji wilcoxon menunjukkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur siang anak prasekolah sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan nilai $p= 0,000$

Kesimpulan : Ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur siang anak prasekolah. Aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur anak prasekolah. Direkomendasikan untuk Tempat Penitipan Anak LKIA Pontianak menerapkan aromaterapi lavender ini sebagai salah satu terapi alternatif dalam upaya menidurkan anak di TPA LKIA tersebut.

Kata kunci : Kualitas tidur siang, anak prasekolah, aromaterapi lavender.

Daftar pustaka : 26 (2002-2013)

Influency Of Giving LavenderAromatherapy For Preschooler's Napping Quality At LKIA Nursery House Pontianak In 2014

Asbtract :

Research background : Napping is important thing for brain development of preschooler. In the fact not all of preschooler can have a good quality of napping. Children who haven't enough napping will have developing disorder than the children who have enough napping.

Purpose of Research: This reseacrh aimed to know the influency of giving lavender aromatherapy for preschooler's napping quality in LKIA nursery house pontianak 2014.

Research Methodology:This research was a quantitative study using that used pre experiment design with one-group pra-post test. This research's samples are 30 children who cared by LKIA nursery house. Sampels are given intervention for 3 days.

Result of Research:Wilcoxon Test analysis showed that there was influence of aromatherapy on napping quality before and after the intervention given, with the score $p=0,000$.

Conclusion of Research:There's influency of giving lavender aromatherapy for preschooler's napping quality. Lavender aromatherapy can increase the napping quality of preschooler. Recomended for LKIA nursery house Pontianak to practice this lavender aromatherapy for one of choice as effort to make the children sleep.

Keywords : Music therapy, Insomnia, Elderly

References : 29 (2003-2013)

** Nursing Student Tanjungpura University*

*** Nursing Lecturer Tanjungpura University*

PENDAHULUAN

Anak usia prasekolah adalah anak dengan usia 3-6 tahun. Periode ini dicirikan dengan aktifitas anak yang tinggi dan menemukan hal-hal baru. Saat masa ini merupakan saat perkembangan fisik dan kepribadian. Pada masa ini ditandai dengan perkembangan motorik yang berlangsung terus menerus (Wong, 2009).

Menurut *American Community Survey* tahun 2011, data anak di Amerika Serikat yang terdaftar di *Nursery House, Preschool* dan *Kindergarten* adalah sebesar 97.000 atau sekitar 41% dari data seluruh anak usia prasekolah yang ada pada 50 negara bagian di Amerika Serikat. Sementara itu, Indonesia memiliki presentase Angka Partisipasi Kasar (APK) PAUD sebesar 50,62% dari jumlah anak usia prasekolah di Indonesia (Kemdiknas, 2008). Sementara di Kota Pontianak berdasarkan data dari Dinas Pendidikan Kota Pontianak, jumlah anak PAUD yang terdaftar di Kota Pontianak hingga tahun 2013 adalah 12.260 anak.

Pada saat anak-anak menjadi lebih besar, pola tidur mereka menjadi lebih teratur, sehingga dapat diprediksi (Currie & Wilson, 2006). Bayi adalah masa paling banyak membutuhkan waktu tidur tapi anak usia prasekolah juga membutuhkan waktu lebih banyak untuk tidur yakni sekitar 10-11 jam/hari (Ward et al dalam Ramsay & Volonakis, 2008).

Kuantitas tidur adalah jumlah kebutuhan tidur seseorang yang diukur dengan waktu yang dibutuhkan untuk menjalani aktivitas tidur dalam satu hari (Hurlock, 2000 dalam Febriana & Wahyuningsih, 2011). Gangguan tidur pada anak merupakan keadaan dimana anak mengalami perubahan dalam kuantitas dan kualitas tidur yang menyebabkan rasa tidak nyaman ataupun mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Gangguan tidur pada anak jika tidak ditangani dengan segera akan menjadi gangguan tidur yang kronis secara fisiologis. Jika seorang anak tidak mendapatkan tidur yang cukup maka kesehatan tubuhnya akan menurun. Apabila anak mengalami gangguan pada siklus tidurnya maka berdampak pada keadaan fisik menjadi

lemah dan tidak dapat berkonsentrasi (Febriana & Wahyuningsih, 2011).

Anak prasekolah yang waktu tidurnya dikurangi menunjukkan kesulitan dalam konsentrasi dan aturan emosional. Oleh karena itu dapat disimpulkan sementara bahwa jumlah kuantitas tidur yang adekuat itu penting untuk pertumbuhan dan perkembangan (Lam et al, 2011).

Masalah tidur siang yang seringkali dialami oleh anak usia prasekolah dapat diatasi dengan menggunakan beberapa tindakan antara lain melakukan aktivitas yang bisa membuat kondisi tubuh rileks, seperti mandi air hangat atau minum susu sebelum tidur. Teknik relaksasi juga dapat membantu mengembalikan kualitas tidur yang baik. Teknik relaksasi ini termasuk latihan mengendurkan, pijatan, atau meditasi (Rafknowledge, 2004). Namun, untuk anak usia prasekolah latihan relaksasi sangat sulit untuk mereka lakukan sendiri kecuali tindakan pijatan. Selain pengaturan aktifitas dan terapi relaksasi, terapi lain yang dapat memperbaiki kualitas tidur adalah aromaterapi.

Aromaterapi memberikan efek relaksasi pada otot sehingga anak mudah tidur. Kemajuan teknologi membuat aromaterapi semakin berkembang dan diminati banyak orang. Aromaterapi dapat berupa dupa, lilin, minyak aromaterapi, sabun mandi, pengharum ruangan dan parfum. Aromaterapi dapat diaplikasikan dalam berbagai cara, antara lain dengan menggunakan alat anglo pemanas, pemijatan, berendam, penghirupan langsung, semprotan maupun kompres. Setiap cara tersebut dapat dilakukan tergantung dari selera, kebutuhan, dan kondisi individu masing-masing. Salah satu cara efektif adalah dengan inhalasi langsung, sehingga efek dari aromaterapi bekerja langsung bekerja pada limbik otak (Ariyani dkk, 2012).

Minyak lavender adalah salah satu aromaterapi yang terkenal memiliki efek menenangkan. Menurut penelitian yang dilakukan terhadap tikus, minyak lavender memiliki efek sedasi yang cukup baik dan dapat menurunkan aktivitas motorik mencapai 78%, sehingga sering digunakan untuk manajemen stres.

Beberapa tetes minyak lavender dapat membantu menanggulangi insomnia, memperbaiki *mood* seseorang, dan memberikan efek relaksasi (Dewi, 2011). Efek lavender ini juga sudah terbukti dalam penelitian yang dilakukan Kusuma dkk (2013) yang berjudul Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang. Pada penelitian ini terbukti sebelum diterapkan aromaterapi semua lansia yang berada di panti werdha tersebut mengalami gangguan tidur, setelah diterapi ada sekitar 38,1% mengalami perbaikan kualitas tidur yang baik.

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti pada saat studi pendahuluan menyatakan bahwa diantara 39 anak usia prasekolah di Tempat Penitipan Anak LKIA Pontianak, terdapat sekitar 13% anak yang mengalami gangguan tidur siang dan sekitar 1,3% anak yang mengalami gangguan tidur siang berat. Gangguan tidur siang pada anak di TPA LKIA ini jelas mengganggu kegiatan tidur anak-anak lainnya. Mereka yang mengalami tidak tidur

akan merusak kenyamanan tidur anak-anak lain. Hal ini tentunya menambah beban kerja pengasuh-pengasuh yang ada di TPA LKIA ini.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan dilaksanakan adalah penelitian kuantitatif karena penelitian jenis ini meneliti variabel-variabel yang dapat diukur (Hidayat, 2011). Penelitian kuantitatif ini memerlukan proses mendefinisikan variabel penelitian sehingga dapat menganalisis data yang didapat.

Rancangan dalam penelitian ini berupa analitik dengan studi komparatif bertujuan untuk mencari hubungan antar variabel dengan membandingkan data pada variabel dependen menurut kelompok pada variabel independen. Desain penelitian ini berupa *Pre Experimental* berupa *One-group Pra-Post Test Design* dikarenakan peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan (Nursalam, 2011).

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas

objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diamati dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono dalam Hidayat, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah anak usia prasekolah (3-6 tahun) di Tempat Penitipan Anak LKIA Pontianak yang menjalani kegiatan tidur siang sebanyak 39 anak. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik sampling yang mengambil semua populasi sebagai sampel dalam penelitian. Kriteria sampel yang digunakan adalah anak usia prasekolah (usia 3-6 tahun), orang tua atau wali mengizinkan anak tersebut menjadi subjek penelitian, kooperatif selama proses penelitian dan mengikuti program tidur siang di LKIA. Sedangkan anak yang berusia kurang dari 3 tahun serta lebih dari 6 tahun, orang tua atau wali tidak mengizinkan, memiliki riwayat asma dan gangguan kognitif tidak dimasukkan ke dalam sampel ini.

Variabel bebas (variabel independen) dalam penelitian ini

adalah aromaterapi lavender. Sedangkan variabel terikat (variabel dependen) adalah kualitas tidur siang anak prasekolah.

Pada penelitian ini alat-alat yang dipergunakan antara lain tungku anglo, minyak esensial lavender, lilin pemanas, ruangan tidur, kasur, lembar data, dan lembar demografi. Sedangkan alat ukur pada penelitian ini adalah dua jenis lembar observasi (*pre* dan *post*). Dua jenis lembar observasi ini dinilai oleh penulis dan pengisiannya diisi langsung oleh penulis dengan mengamati perubahan yang dialami sampel selama tidur.

Instrumen yang dipergunakan dalam penelitian ini telah diuji validitas dan reliabilitas terhadap 10 sampel. Penelitian ini menggunakan nilai signifikan sebesar 0,05. Hasil uji validitas menunjukkan nilai *r* hitung lebih besar dari *r* tabel. Dimana nilai *r* tabel sebesar 0,632. Dikarenakan *r* hitung lebih besar dari *r* tabel maka dinyatakan lembar observasi ini telah valid. Sedangkan untuk uji reliabilitas, didapatkan nilai *cronbach's* alpha sebesar 0,778 dimana nilai tersebut

lebih besar dari 0,70. Maka lembar observasi ini juga dinyatakan reliabel.

Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur siang anak sekolah dianalisa menggunakan uji wilcoxon.

Penelitian ini dilakukan di Tempat Penitipan Anak LKIA II Kota Pontianak. Ketika menjalankan proses penelitian peneliti mempertimbangkan beberapa etika penelitian antara lain menjelaskan tentang keuntungan dan resiko dari penelitian ini sehingga orang tua atau wali mempunyai hak penuh dalam izin, merahasiakan data sampel, melakukan penelitian dengan cermat dan teliti, serta memberikan manfaat positif kepada sampel.

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini terdapat 30 responden yang terdiri dari 14 responden pria dan 16 responden wanita.

Tabel 1. Frekuensi Distribusi Kualitas Tidur Siang Anak Usia Prasekolah Sebelum Diberi Aromaterapi Lavender di Tempat Penitipan Anak LKIA Pontianak

Variabel	Mean	Std. Deviation	Min.	Max.
Kualitas Tidur Siang Sebelum	20,87	8,744	7	35

Berdasarkan tabel di atas didapatkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur siang sebelum diberi aromaterapi lavender di Tempat Penitipan Anak LKIA Pontianak yaitu 20,87, standar deviation 8,744, skor minimum 7 dan skor maximum 35. Mean atau rata-rata ini nantinya akan dibandingkan dengan mean kualitas tidur siang anak prasekolah sesudah diberi aromaterapi lavender.

Tabel 2. Frekuensi Distribusi Skor Kualitas Tidur Siang Anak Usia Prasekolah Sesudah Diberi Aromaterapi Lavender di Tempat Penitipan Anak LKIA Pontianak

Variabel	Mean	Std. Deviation	Min.	Max.
Kualitas Tidur Siang Sesudah	29,47	6,606	12	40

Berdasarkan tabel di atas didapatkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur siang sesudah diberi aromaterapi lavender yaitu 29,47, standar deviation 6,606, skor minimum 12 dan skor maximum 40. Mean kualitas tidur siang anak prasekolah ini akan dibandingkan dengan mean sebelum diberi aromaterapi.

Setelah didapatkan data kualitas tidur siang anak sebelum dan sesudah maka dapat dilakukan analisa untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur siang anak prasekolah. Hal ini dapat dianalisa dengan uji wilcoxon. Uji Wilcoxon digunakan apabila ketika diuji kenormalan dengan Uji Shapiro-Wilk data dinyatakan tidak normal dengan nilai $p < 0,05$. Penggunaan Uji Shapiro-Wilk untuk data dengan sampel kurang dari 50 orang. Pada penelitian ini didapat data

kualitas tidur siang anak sebelum $p > 0,05$ sedangkan data kualitas tidur anak sesudah $p < 0,05$. Maka penelitian ini menggunakan Uji Wilcoxon dikarenakan salah satu datanya tidak normal.

Tabel 3. Analisis Kualitas Tidur Siang Sebelum dan Sesudah Diberi Aromaterapi Lavender di Tempat Penitipan Anak LKIA Pontianak

Variabel	Mean	Std. Deviation	z	p
Sebelum	20,87	8,744	-3,972 ^a	0,000
Sesudah	29,47	6,606		

Dari data diatas didapatkan bahwa rata-rata kualitas tidur siang sebelum adalah 20,87 dengan standart deviasi 8,774. Sedangkan data kualitas tidur siang sesudah didapat rata-rata 29,47 dengan standart deviasi 6,606 dengan nilai z -3,972^a nilai signifikan sebesar 0,000. Dapat dilihat bahwa nilai signifikan yang didapat $p < 0,05$ berarti terdapat pengaruh antara pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur siang anak usia

prasekolah sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Tabel 4. Analisis Ranks Uji Wilcoxon

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Total_P				
ost-				
Total_Pr	Negative Ranks	3 ^a	13,17	39,5
e	Positive Ranks	27 ^b	15,76	425,5
	Ties	0 ^c		
	Total	30		

Tabel analisis rank Uji Wilcon menunjukkan terdapat 3 anak yang mengalami penurunan skor kualitas tidur siang setelah diberi aromaterapi, 27 anak mengalami kenaikan skor kualitas tidur siang setelah diberi aromaterapi dan tidak ada anak yang mempunyai skor kualitas tidur siang yang tetap antara sebelum dan sesudah diberi aromaterapi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat dilihat ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur siang anak prasekolah di TPA LKIA Pontianak. Pengukuran kualitas tidur sebelum

menggunakan lembar observasi kualitas tidur dan didapatkan rata-rata kualitas tidur adalah sebesar 20,87.

Hal ini diperkuat teori oleh Lam et al (2011) yang menyatakan bahwa anak prasekolah yang waktu tidurnya dikurangi menunjukkan kesulitan dalam konsentrasi dan aturan emosional. Oleh karena itu dapat disimpulkan sementara bahwa jumlah kuantitas tidur yang adekuat itu penting untuk pertumbuhan dan perkembangan.

Teori lainnya menurut Potter&Perry (2006) menyatakan bahwa gangguan tidur yang dialami anak usia prasekolah bisa disebabkan oleh beberapa hal antara lain penyakit, latihan dan kelelahan, stress psikologis, obat, nutrisi, lingkungan, dan motivasi . Responden yang mengalami tidur siang tidak nyenyak di penelitian ini terlebu karena faktor kelelahan, nutrisi yang dikonsumsi sebelum beranjak tidur, keadaan lingkungan dan motivasi.

Setelah diberikan aromaterapi lavender kemudian kualitas tidur siang anak diukur kembali dengan lembar

observasi maka didapat rata-rata kualitas tidur sesudah adalah sebesar 29,47. Hal ini jika dibandingkan dengan rata-rata skor kualitas tidur sebelum maka dapat disimpulkan skor kualitas tidur mengalami peningkatan. Ini berarti kualitas tidur siang anak prasekolah setelah diberikan terapi menjadi lebih baik.

Hasil penelitian ini didukung dengan teori menurut Kusuma dkk (2013) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang yang menunjukkan terjadi perbaikan kualitas tidur pada lansia di kelompok eksperimen. Setelah lansia pada penelitian tersebut diberi aromaterapi lavender terjadi penurunan nilai rata-rata yang dimana skor tersebut menunjukkan lansia masuk ke dalam kategori kualitas tidur yang baik. Meski kecukupan tidur lansia dan anak prasekolah berbeda, namun aromaterapi lavender terbukti dapat membuat seseorang nyaman dan merasa ngantuk.

Teori lainnya menurut Primadiati (2002), lavender

merupakan salah satu jenis aromaterapi yang mempunyai efek relaksasi sehingga tepat digunakan untuk memperbaiki kualitas tidur yang buruk pada dewasa maupun anak-anak. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2011) yang menyebutkan bahwa aromaterapi lavender memiliki efek sedatif, hypnotic, dan anti-neurodepressive karena lavender memiliki kandungan linalool asetat yang mampu mengendorkan sistem saraf dan otot yang tegang. Penelitian tersebut memberikan aromaterapi lavender terhadap wisatawan yang melakukan perjalanan wisata cukup jauh. Hasilnya setelah diberi aromaterapi lavender, dapat beristirahat dengan kualitas tidur yang baik dan bangun dengan kondisi tubuh yang lebih bugar.

Responden yang mengalami perubahan skor kualitas tidur siang karena adanya respon yang positif dari responden berupa rasa nyaman dari responden. Hal itu membuat mereka terbantu dalam pemenuhan kebutuhan dasar.

Dari hasil penelitian ini dapat dilihat ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur siang anak prasekolah sebelum dan sesudah diberikan intervensi, dengan hasil $p = 0.000$. Maka dapat disimpulkan adanya pengaruh yang signifikan antara skor kualitas tidur siang anak sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender. Hal ini juga berarti H_0 gagal ditolak yaitu ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur siang anak prasekolah di TPA LKIA Pontianak.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ariyani, NWN; Yunianti, Ni Luh Putu; Adriana, Dian. (2012). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Cendana Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di Panti Asuhan Dharma Jati II Denpasar*. Diunduh tanggal 3 Oktober 2013
2. 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
3. Dewi, Iga Prima. (2011). *Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi*. Bali : Bagian Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Diunduh tanggal 27 Januari 2014
4. Dewi, Iga Prima. (2011). *Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi*. Bali : Bagian Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Diunduh tanggal 27 Januari 2014
5. Febriana, Desita & Wahyuningsih, Aries. (2011) . *Kajian Stres Hospitalisasi Terhadap Pemenuhan Pola Tidur anak Usia Prasekolah Di Ruang Anak RS Baptis Kediri*. Kediri : Jurnal STIKES RS. Baptis Kediri. Diunduh dari puslit2.petra.ac.id tanggal 30 juni 2014
6. Hidayat, A. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika
7. Kusuma, Ari Mira; Soemardini; dan Suharsono, Toni. (2013). *Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang*. Malang : Program Studi Ilmu

- Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Brawijaya. Diunduh tanggal 27 Januari 2014
8. Lam, Janet C; Mahone, E. Mark; Mason, Thornton; and Schart Steven M. (2011) . *The Effect of Napping on Cognitive Function in Preschoolers*. USA : PubMed. Go. Diunduh dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3095909/> tanggal 30 juni 2014.
9. National KIDS COUNTS. (2012). *Children ages 3 to 5 not enrolled in nursery school, preschool or kindergarten*. Diunduh dari www.datacenter.kidcount.org . tanggal 21 november 2013
10. Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
11. Primadiati, Rachmi. (2002). *Aromaterapi ; Perawatan Alami untuk Sehat dan Cantik*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
12. Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo
13. Ramsay J.T & Volonakis S. *Napping In Chidren Development, Parental and Caregiver Perspective*. USA : Shakespare . Diunduh tanggal 3 Oktober 2013
14. Tim Kemdiknas. (2013). *Data Anak PAUD di Indonesia*. Diunduh dari <http://www.paud.kemdiknas.go.id>. 21 November 2013
15. Wong. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Jakarta : EGC