

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap insomnia pada lansia, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin berdasarkan hasil penelitian didapatkan yakni untuk usia sebagian besar responden berjumlah 8 orang (53,3%) berusia diantara 60-65 tahun. Kemudian pada usia 66-70 tahun berjumlah 3 orang (20,0%), usia 71-75 tahun hanya berjumlah 1 orang (6,7%), usia 76-80 tahun berjumlah 2 orang (13,3%), dan pada usia 80-85 tahun berjumlah 1 orang (6,7%). Sedangkan untuk jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 13 orang (86,7%), dan responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 2 orang (13,3%).
2. Insomnia pada lansia di Panti Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo sebelum diberikan aromaterapi lavender berdasarkan hasil penelitian yaitu berjumlah 15 orang (100%) dan lansia yang tidak insomnia berjumlah 0 (0%).
3. Insomnia pada lansia di Panti Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo setelah diberikan aromaterapi lavender berdasarkan hasil penelitian mengalami penurunan yaitu berjumlah 0 orang (0%) dan lansia yang tidak insomnia berjumlah 15 (100%). Analisis uji *Wilcoxon Signed Range Test* menunjukkan adanya pengaruh aromaterapi lavender terhadap insomnia pada lansia di Panti Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo, dengan hasil Z hitung $(3,419^a) > Z$ tabel $(1,960)$, dan nilai p value $(0,001) < \alpha$ $(0,05)$.

4. Insomnia pada lansia di Panti Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lavender memiliki pengaruh yang nyata dimana sebelum diberikan aromaterapi lavender, seluruh responden yang berjumlah 15 orang (100%) mengalami insomnia dengan rentang skor 11-17 dan setelah diberikan aromaterapi lavender, insomnia lansia mengalami penurunan pada seluruh responden yang berjumlah 15 orang (100%) dengan rentang skor 0-8.

5.2 Saran

1. Untuk lansia agar tidak membiarkan masalah insomnia karena jika dibiarkan, dapat menyebabkan berbagai macam gangguan kesehatan lainnya. Kemudian disarankan untuk dapat memanfaatkan aromaterapi lavender secara mandiri dengan memperhatikan waktu pemberian, dosis dan cara penggunaan yang baik dan benar dalam mengatasi masalah insomnia tersebut.
2. Untuk masyarakat agar dapat lebih memperhatikan kondisi lansia-lansia yang ada disekitar dan disarankan senantiasa dapat membantu meningkatkan harapan hidup lanjut usia, salah satunya yaitu dengan memperhatikan kesehatan lansia khususnya untuk masalah insomnia. Dalam penyelesaiannya, masyarakat dapat menggunakan salah satu alternatif pengobatan yaitu aromaterapi lavender yang telah diteliti efektif dalam mengatasi insomnia lansia, tentunya dengan memperhatikan waktu pemberian, dosis dan cara penggunaan yang baik dan benar.
3. Untuk profesi keperawatan agar dapat memanfaatkan dan memvariasikan intervensi dan terapi dalam mengatasi masalah pasien, khususnya masalah

insomnia diantaranya dengan memanfaatkan aromaterapi lavender sebagai media penyembuhannya, namun peneliti menyarankan agar penggunaan aromaterapi tersebut harus memperhatikan dosis, lama pemberian dan cara penggunaan yang benar sehingga dapat memberikan efek yang baik bagi kesehatan masyarakat.

4. Untuk peneliti selanjutnya disarankan agar dapat meneliti tentang pengaruh aromaterapi lainnya dalam mengatasi masalah kesehatan yang ada. Kemudian juga dapat meneliti tentang efektifitas aromaterapi lavender, agar hasil penelitian selanjutnya akan lebih memperjelas bahwa aromaterapi lavender lebih efektif mengatasi masalah insomnia pada hari ke berapa selama berapa hari penelitian. Dalam penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mengkaji mengenai efek samping yang akan ditimbulkan dari pemakaian aromaterapi lavender dalam jangka panjang.