

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- 1) Rata-rata kualitas tidur lansia perempuan sebelum pemberian aromaterapi lavender adalah 10,75. Dan rata-rata kualitas tidur lansia setelah pemberian aromaterapi adalah 5,63.
- 2) Rata-rata kualitas tidur lansia perempuan yang tidak diberikan aromaterapi lavender sebelum dan sesudah adalah 10,63.
- 3) Ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia perempuan di Desa Gunamekar Kecamatan Bungbulang Kabupaten Garut dengan p-value $<0,05$ yaitu 0,000.
- 4) Tidak ada pengaruh Kualitas Tidur Lansia Perempuan yang tidak diberikan aromaterapi lavender di Desa Gunamekar Kecamatan Bungbulang Kabupaten Garut dengan p-value $>0,05$ yaitu 1,000.

5.2 Saran

- 1) Desa Gunamekar

Desa dapat menyelenggarakan sesi penyuluhan dan pelatihan mengenai penggunaan aromaterapi lavender kepada kelompok lansia perempuan dan anggota masyarakat lainnya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka tentang manfaat aromaterapi untuk kesehatan tidur.

2) Lansia, Keluarga dan Masyarakat

Mempraktikkan aromaterapi lavender di rumah mereka sendiri dengan bimbingan yang tepat dari ahli atau petugas kesehatan.

3) Tenaga Kesehatan / Profesi Bidan

Menyediakan pendidikan dan pelatihan kepada para bidan tentang cara menggunakan aromaterapi lavender dengan aman dan efektif dalam praktik mereka. Serta memperkenalkan aromaterapi lavender sebagai salah satu opsi perawatan yang mungkin untuk klien lansia perempuan dalam praktik kebidanan.

4) Peneliti Selanjutnya

Melakukan penelitian pengaruh antara 2 terapi yang berbeda misalnya kelompok intervensi dengan pemberian aromaterapi dan kelompok kontrol mendengarkan murottal al-quran.

