

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan dengan pemberian aromaterapi lemon terhadap kualitas tidur pada lansia. Hal ini ditunjukkan dari hasil uji hipotesis menggunakan Mann Whitney U-test dengan hasil saat pre test tidak terdapat perbedaan kualitas tidur lansia antara kontrol dengan eksperimen sebab nilai p yang dihasilkan 0,841 yang lebih besar dari 0,05. Sedangkan setelah diberikan perlakuan berupa aromaterapi lemon pada kelompok eksperimen, diketahui bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur lansia yang signifikan. Hal ini ditunjukkan dari nilai p yang dihasilkan sebesar 0,000 dimana lebih kecil dari taraf kesalahan 5% (0,05). Oleh karena adanya perbedaan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen dengan nilai rata-rata PSQI yang menurun pada kelompok eksperimen maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan pemberian aromaterapi lemon terhadap kualitas tidur pada lansia.
2. Kualitas tidur pada lansia sebelum dilakukan perlakuan adalah buruk. Dari 40 responden yang terdiri dari 20 responden kontrol dan 20 responden eksperimen dari hasil perhitungan PSQI menunjukkan bahwa keseluruhannya memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini ditunjukkan

dari hasil uji dengan Wilcoxon dimana pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah dengan ditunjukkannya nilai $p = 0,128$ yang lebih besar dari $0,05$.

3. Setelah diberikan aromaterapi lemon dari 20 responden teradapat 12 responden yang memiliki kualitas tidur lansia yang membaik. Hal ini didukung pula dari hasil uji statistic yang menyatakan nilai $p = 0,000$ dimana kurang dari taraf kesalahan 5% ($0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon pada lansia.

B. SARAN

1. Bagi Lansia

Hendaknya bagi lansia memperhatikan kualitas tidur agar memiliki kualitas tidur yang baik dengan berupaya untuk memperhatikan durasi tidur dan perlu pula untuk melakukan terapi-terapi agar tidur menjadi lebih berkualitas. Hal ini perlu dilakukan sebab banyak akibat yang akan timbul dari kualitas tidur yang buruk.

2. Bagi Tenaga Medis

Bagi tenaga medis hendaknya memberikan penyuluhan terhadap lansia-lansia untuk menerapkan pola hidup yang baik salah satunya dengan menjaga kualitas tidur yang baik. Pemberian masukan mengenai informasi tentang pentingnya tidur yang berkualitas, cara menjaga pola tidur yang baik serta penerapan terapi yang sederhana agar tidur menjadi lebih berkualitas.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian yang sejenis dapat mengembangkan faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yang lebih baik selain dari pemberian aroma terapi. Selain itu dapat pula untuk mengembangkan penelitian dengan memperluas subjek penelitian tidak hanya sebatas kalangan lansia saja.