

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang bertujuan untuk mengetahui penerapan Aromaterapi Lavender terhadap kualitas tidur pada remaja dengan insomnia di SMA Negeri 10 Kota Bogor dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat insomnia sebelum dilakukan penerapan aromaterapi lavender pada klien Sdri D.R, Sdri N.E, Sdri N.N adalah tingkat insomnia ringan (skor 8-14), sedangkan pada klien Sdri S.A adalah tingkat insomnia sedang (skor 15-21).
2. Tingkat insomnia setelah dilakukan penerapan aromaterapi lavender terjadi penurunan skor tingkat insomnia, pada klien Sdri N.N, dan Sdri S.A menjadi tingkat insomnia ringan (skor 8-14), sedangkan pada Sdri D.R dan Sdri N.E tidak ada insomnia (skor 0-7).
3. Penerapan aromaterapi lavender yang dilakukan selama 5 kali dalam 2 minggu didapatkan cukup efektif untuk menurunkan tingkat insomnia pada remaja, dengan penurunan skor tingkat insomnia dari keempat responden sebanyak 4-10 poin.

B. Saran

1. Bagi Responden

Penerapan aromaterapi lavender dapat dijadikan salah satu rekomendasi terapi untuk merilekskan pikiran, menghilangkan atau mengurangi stress, mengurangi kecemasan, membuat tidur lebih nyenyak jika dilakukan dengan tepat dan dapat dilakukan secara mandiri dengan frekuensi 1x/hari. Jika essential oil sudah habis, namun insomnia tidak menurun, bisa membeli kembali essentialnya sesuai dengan kebutuhan

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penerapan aromaterapi lavender dapat dijadikan terapi komplementer dalam mengatasi insomnia pada remaja melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh penerapan aromaterapi lavender terhadap insomnia dengan jumlah sampel remaja yang lebih banyak dan metode lebih baik, seperti eksperimen.
- b. Melakukan penelitian aromaterapi lavender dengan konsentrasi responden yang baik dan suasana yang tenang untuk membuat relaksasi ini berhasil dengan baik.
- c. Melakukan penelitian penerapan aromaterapi lavender dengan melibatkan keluarga responden agar terapi tetap dapat dilanjutkan setelah waktu penelitian selesai.