

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Hasil dari penelitian yang bertujuan mendeskripsikan penurunan tingkat insomnia sebelum dan sesudah dilakukan pijat kaki dengan aromaterapi lavender dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat insomnia sesudah dilakukan pijat kaki dengan aromaterapi lavender pada ke 4 responden memiliki hasil yang bervariasi, 1 responden memiliki hasil penurunan dari tingkat insomnia sedang menjadi tingkat insomnia ringan, sedangkan 3 responden lainnya memiliki tingkat insomnia dari ringan menjadi tidak ada keluhan terhadap insomnia.
2. Setelah dilakukan pijat kaki dengan aromaterapi lavender terdapat perbedaan hasil nilai pada semua responden yang mengalami insomnia.
3. Tingkat insomnia pada responden memiliki hasil yang baik, dapat menurunkannya tingkat insomnia bagi responden.

### **B. Saran**

1. Bagi Responden

Pijat kaki dengan aromaterapi dapat dijadikan salah satu rekomendasi untuk merileksakan pikiran, menjaga Kesehatan yang dapat dilakukan mandiri ataupun dibantu di waktu luang.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya menggunakan metode deskriptif menggunakan 4 respon dan memiliki waktu penelitian yang singkat selama seminggu sehingga

diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode lain dengan responden dan waktu yang cukup.

### 3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Pijat kaki dengan aromaterapi lavender dapat dijadikan sebagai pengobatan non farmakologi untuk semua kalangan usia terutama lansia, bagi pelayanan Kesehatan dapat di ajarkan pada kelompok posyandu lansia.

