

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Godean pada tahun 2022, dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap derajat insomnia pada remaja putri di SMAN 1 Godean.
2. Karakteristik responden penelitian sebagian besar berusia 17 tahun (50%). Sebagian besar responden kadang-kadang mengalami kesulitan tidur (67,6%), tiba-tiba terbangun di malam hari (52,9%), sakit kepala di siang hari (58,8%), dan tidur selama 6 jam dalam semalam (58,8%). Sebagian besar responden juga sering terbangun dini hari (55,9%) dan mengantuk di siang hari (47,1%).
3. Derajat insomnia kelompok eksperimen sebelum intervensi adalah insomnia ringan sebanyak 13 siswi (76,5%) dan insomnia berat sebanyak 4 siswi (23,5%). Setelah intervensi adalah tidak insomnia sebanyak 9 siswi (52,9%) dan insomnia ringan sebanyak 8 siswi (47,1%).
4. Derajat insomnia kelompok kontrol sebelum intervensi adalah insomnia ringan sebanyak 14 siswi (82,4%) dan insomnia berat sebanyak 3 siswi (17,6%). Setelah intervensi adalah insomnia ringan sebanyak 10 siswi (58,8%), insomnia berat sebanyak 5 siswi (29,4%), dan tidak insomnia sebanyak 2 siswi (11,8%).
5. Terdapat perbedaan signifikan derajat insomnia sebelum dan setelah intervensi pada kelompok eksperimen dengan p-value 0,002 (<0,05).
6. Tidak terdapat perbedaan signifikan derajat insomnia sebelum dan setelah intervensi pada kelompok kontrol dengan p-value 1,000 (>0,05).
7. Terdapat perbedaan derajat insomnia setelah intervensi secara signifikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan p-value 0,002 (<0,05).

## B. Saran

### 1. Bagi Siswa SMAN 1 Godean

Hasil penelitian ini dapat diaplikasikan sebagai solusi untuk mengatasi masalah insomnia remaja putri di SMAN 1 Godean dengan membuat program kesehatan sekolah yang bertemakan bebas insomnia dengan aromaterapi lavender.

### 2. Bagi Universitas Jenderal Achmad

Hasil penelitian dapat dimasukkan dalam dalam mata kuliah kebidanan, khususnya pelayanan komplementer kebidanan bagi remaja putri.

### 3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai *evidence based* dalam mengaplikasikan aromaterapi lavender untuk mengatasi insomnia remaja putri pada praktik kebidanan komplementer.

### 4. Bagi Responden

Responden dapat terus melanjutkan penggunaan aromaterapi lavender untuk membantu mengurangi derajat keparahan insomnianya.