

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh aromaterapi lavender dan terapi dzikir pada gangguan kualitas tidur lansia di BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki berjumlah 6 (25%), perempuan 18 (75%). Sedangkan berdasarkan usia yaitu, 60-74 tahun berjumlah 10 (41,7%), dan 75-90 tahun berjumlah 14 (58,3%).
2. Sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender dan terapi dzikir terdapat 24 lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur dengan presentase 100%.
3. Setelah diberikan aromaterapi lavender dan dzikir terdapat 20 lansia yang masuk dalam kualitas tidur normal dengan presentase 83,3%.
4. Ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender dan terapi dzikir pada gangguan kualitas tidur lansia di BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta. Hal ini dapat ditunjukkan dengan dari uji Wilcoxon *p-value* sebesar 0,000 (*p-value*<0,05)

B. Saran

1. Bagi tempat penelitian

Bagi BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta, diharapkan dapat menerapkan intervensi aromaterapi lavender dan terapi dzikir pada gangguan kualitas tidur lansia, dengan melakukan kegiatan rutin dzikir sebelum tidur pada lansia

2. Bagi responden

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi lansia untuk mengatasi gangguan kualitas tidur yang dialami oleh lansia dengan mengaplikasikan dzikir sebelum tidur

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai data tambahan untuk penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait pengaruh pemberian aromaterapi lavender dan terapi dzikir pada gangguan kualitas tidur di masyarakat.