

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh aromaterapi lavender (*lavandula angustifolia*) roll-on terhadap insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah Kasihan Bantul, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Diketahui tingkat insomnia remaja di SMA Muhammadiyah Kasihan Bantul sebelum intervensi pada kelompok intervensi sebesar 17 orang mengalami insomnia ringan (89,5%) dan 2 orang mengalami insomnia sedang (10,5%) sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 18 orang mengalami insomnia ringan (94,7%) dan 1 orang mengalami insomnia sedang (5,3%).
2. Diketahui tingkat insomnia remaja di SMA Muhammadiyah Kasihan Bantul setelah intervensi pada kelompok intervensi sebesar 12 orang tidak mengalami insomnia (63,2%) dan 7 orang mengalami insomnia ringan (36,8%) dan pada kelompok kontrol sebesar 18 orang mengalami insomnia ringan (94,7%) dan 1 orang mengalami insomnia sedang (5,3%).
3. Terdapat pengaruh aromaterapi lavender (*lavandula angustifolia*) roll-on terhadap insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah Kasihan Bantul dengan hasil analisis menunjukkan $P\text{-Value} = 0,000 (<0,05)$.

B. Saran

1. Bagi SMA Muhammadiyah Kasihan Bantul
Bagi sekolah diharapkan dengan lebih ditingkatkan promosi kesehatan dan konseling tentang pola tidur, termasuk informasi tentang pentingnya tidur, pola tidur yang tepat dan dampak kurang tidur.
2. Bagi Institusi
Sebagai institusi Pendidikan diharapkan dapat mengembangkan media dalam pemberian informasi kepada remaja mengenai ritme sirkadian, pentingnya tidur, dan dampak kurang tidur dan dapat berpartisipasi dalam penyuluhan rutin atau pengabdian masyarakat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti yang akan datang diharapkan dapat menggali lebih dalam pengalaman subjektif remaja terhadap penggunaan aromaterapi lavender dan dampaknya pada kualitas tidur, serta meneliti faktor-faktor psikososial yang memengaruhi hubungan antara keduanya. Selain itu, disarankan untuk melakukan penelitian dengan durasi yang lebih panjang untuk mengevaluasi manfaat jangka panjang dari aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur remaja.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA