

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kualitas tidur lansia sebelum diberikan teh *chamomile* menunjukkan bahwa sebanyak 17 (48,5%) lansia memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk, 18 (51,5%) lansia memiliki kualitas tidur baik.
2. Kualitas tidur lansia setelah diberikan teh *chamomile* diketahui sebanyak 33 (94,3%) lansia menunjukkan kualitas tidur yang baik, 2 (5,7%) lansia yang masih berada dalam kategori tidur buruk.
3. Terdapat pengaruh pemberian teh *chamomile* terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di UPT Rumah Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma Yogyakarta, dibuktikan dengan hasil analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ).

#### **B. Saran**

1. Bagi Institusi  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan dan referensi untuk menambah bahan pustaka.
2. Bagi UPT Rumah Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma Yogyakarta.  
Memperhitungkan kembali rasio antara petugas yang merawat dengan jumlah lansia yang dirawat.
3. Bagi peneliti selanjutnya  
Disarankan bagi peneliti yang berminat melakukan penelitian terkait topik dapat mempertimbangkan uji kandungan yang ada dalam *chamomille* untuk memastikan kadar aman yang dapat dikonsumsi oleh lansia.