

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan kesepuluh telaah artikel penelitian maka keputusan klinis yang dapat disimpulkan adalah sebagian besar aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan insomnia pada lansia. Namun, ada beberapa artikel yang telah ditelaah didapatkan hasil bahwa aromaterapi lavender selain untuk menurunkan insomnia juga dapat meningkatkan kualitas tidur, memberikan efek rileks ke tubuh dan menurunkan tingkat kecemasan. Meskipun kebanyakan dalam literature aromaterapi lavender belum terlalu banyak diterapkan dalam menurunkan kecemasan, tetapi aromaterapi lavender ini dapat menurunkan insomnia pada lansia.

Selain itu, hasil dari telaah artikel penelitian ini dapat dikembangkan standar operasional aromaterapi lavender yang dapat dijadikan acuan dalam pelaksanaan terapi kesehatan dalam meminimalisir insomnia pada lansia.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Pelayanan keperawatan**

Diharapkan kajian literatur ini dapat digunakan sebagai alternatif dalam memberikan pelayanan keperawatan baik kepada kelompok lanjut usia maupun kelompok lainnya sebagai upaya dalam menurunkan insomnia.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk menjadikan hasil kajian penelitian ini sebagai referensi. Adapun saran bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian serupa dengan turun ke lapangan menggunakan metode penelitian yang berbeda. Selain itu, peneliti selanjutnya lebih mengkaji kembali strategi yang dapat meningkatkan harapan pasien sehingga akan tercapainya peningkatan kualitas hidup dalam pelaksanaan pemanfaatan aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andria. (2014). *Aroma Terapi Cara Sehat Dengan Wewangian Alami*. Penerbit Swadaya.
- Damayanti, N. dan T. H. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Insomnia Lansia. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 8(4).
- Dewi, I Gusti A. D. S, D. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Terhadap Insomnia Pada Lansia Banjar Tangtu Puskesmas II Denpasar Timur. *BMJ*, 5(1), 101–117.
- Hindriyastuti, S. dan Z. I. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus. *JKM Jurnal Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*.
- Izadi-Avanji, F. S. dkk. (2019). Effects of aromatherapy with lavender essential oil on sleep quality among retired older adults. *Journal of Research & Health*, 9(5), 437- 442.
- Junita, E. D. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar. *Jurnal Ners*, 4(2), 116–121.
- Maharianingsih, N. M. dkk. (2020). Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Ad-Dawaa' Journal of Pharmaceutical Sciences*, 3(2), 72–82.
- Maharani, S. P. dkk. (2020). Insomnia Levels In Elderly At Griya Santo Yosef And Panti Surya Before And After The Lavender Aromatherapy Treatment. *Journal of Widya Medika Junior*, 2(2).
- Masita, L. (2017). *Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika.
- Nasiri, Ahmad and Leila Fahimzade. (2017). The Effect of Inhalation Aromatherapy with Lavender on Sleep Quality of the Elderly in Nursing Care Homes: A Randomized Clinical Trial. *Modern Care Journal*, 14 (4).
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (Edisi 3). Salemba Medika.
- Pasaribu, M. (2020). The Effect of Lavender Aroma Complementary Therapy on Insomnia in the Elderly at Joyah Uken Takengon Nursing Home. *Science Midwifery*, 9(1).
- Rahmawati, D. (2015). Efektifitas Mandi Air Hangat Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia. *Profesi*, 13(1).
- Ramadhan, D. (2017). Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam Menurunkan Risiko Insomnia. *Majority*, 6(2).
- Sari, D. dan D. L. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance*, 3(1), 121–130.
- Siagian, H. S. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia di Panti Werdha Guna Budi Bhakti Medan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 4(1).
- Susanti, A. M. dkk. (2020). Perbandingan Boolean Model Dan Vector Space Model

- Dalam Pencarian Dokumen Teks. *Digital Zone: Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 11(2), 268–277.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31849/digitalzone.v11i2.4168>
- Tsou, M. . (2013). Prevalence and Risk Factors For Insomnia in Community Dwelling Elderly in Northern Taiwan. *Journal Of Clinical Gerontology & Geriatrics*, 4, 75–79.
- Wijayanti. (2014). *Aroma Terapi lavender (Lavandula angustifolia)*. Karisma.
- Zuriati and Melti Surya. (2017). The Effect of Lavender Therapeutic Scent Toward Sleep Quality for Elderly at Nursing Home. *ELEVATE*. 1(1), 114-120.