

## BAB 5

### PENUTUP

#### 5.1. Simpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan dengan judul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan (Studi Pre Ekperimental Di STIKes Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto)” dapat disimpulkan bahwa

1. Tingkat insomnia pada mahasiswa tingkat akhir sebelum diberikan aromaterapi lavender didapatkan responden 20 sebagian mengalami insomnia ringan 8 orang (40%), insomnia sedang 7 orang (35%), dan insomnia berat 5 orang (25%).
2. Tingkat akhir setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender adalah 20 responden sebagian mengalami penurunan insomnia menjadi tidak insomnia 10 responden (50%), insomnia ringan 4 orang (20%), insomnia sedang 4 orang (20%), dan insomnia berat 2 orang (10%).
3. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa  $pvalue=0,000 (< 0,05)$ , sehingga ada Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Di STIKes Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto. Jumlah mahasiswa yang mengalami penurunan tingkat insomnia (*negative*

*rank*) sebanyak 16 responden dan yang tidak mengalami penurunan (*ties*) sebanyak 4 responden.

## **5.2. Saran**

### **5.2.1. Bagi Responden**

Aromaterapi Lavender dapat dijadikan salah satu rekomendasi untuk mengatasi insomnia yang dialami oleh para mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalankan penyusunan tugas akhir skripsi.

### **5.2.2. Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan atau sumber informasi serta dasar pengetahuan bagi para mahasiswa keperawatan tentang keterkaitan pengaruh aromaterapi lavender peningkatan terhadap kualitas tidur.

### **5.2.3. Bagi Institusi Kesehatan**

Hendaknya petugas kesehatan ditatanan pelayanan rumah sakit dan kesehatan lainnya dapat memberikan aromaterapi lavender sebagai terapi non farmakologis untuk menurunkan gejala insomnia pasien. aromaterapi lavender ini berpengaruh positif terhadap perubahan tingkat insomnia seseorang.

### **5.2.4. Bagi Peneliti**

Meningkatkan kemampuan peneliti dalam melakukan koordinasi dengan mahasiswa tingkat akhir lainnya sehingga data yang didapatkan lebih lengkap dan selanjutnya penelitian ini dapat dilakukan dengan durasi waktu yang lebih lama sehingga mendapatkan hasil yang lebih maksimal.