

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian pengaruh pemberian aromaterapi sereh terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi yang dilakukan di RW 18, Kecamatan Pare, Kabupaten Kediri, didapatkan hasil sebelum pemberian aromaterapi sereh, 10 responden dengan hipertensi seluruhnya mengalami kualitas tidur buruk. Setelah diberikan intervensi aromaterapi sereh selama 1 minggu pada 10 responden dengan metode pemberian menggunakan *reed diffuser*, didapatkan hasil 8 dari 10 responden (80%) mengalami peningkatan kualitas tidur dari buruk menjadi baik.

Analisis data menggunakan uji Wilcoxon untuk membandingkan kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah diberikan Aromaterapi sereh, didapatkan nilai *p value* adalah 0,01. Karena nilai 0,01 lebih kecil dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum diberikan aromaterapi sereh dan setelah diberikan aromaterapi sereh, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian aromaterapi sereh terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi.

#### **5.2 Saran**

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk menerapkan pemberian aromaterapi sereh dengan metode *reed diffuser*

dalam pelaksanaan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi yang mengalami kualitas tidur yang buruk.

## 2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi informasi yang jelas bagi responden dan diharapkan lansia dengan hipertensi dapat mengaplikasikan aromaterapi sereh dengan metode *reed diffuser* secara mandiri apabila mengalami gangguan tidur sehingga dapat meningkatkan kualitas tidurnya.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian untuk mengembangkan penelitian dengan menggunakan metode pemberian lainnya yang menggunakan eksperimen dan dapat menggunakan kelompok kontrol dalam pemberian aromaterapi sereh pada lansia dengan hipertensi.