

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa sebelum dilakukan intervensi didapatkan nilai rata rata *pre-test* $14,90 \pm 4,088$. Sedangkan, hasil pengukuran nilai rata-rata setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender didapatkan nilai $7,67 \pm 2,073$. Berdasarkan hasil uji statistik penelitian uji *paired t-test* didapatkan *p value* = 0,000 maka disimpulkan bahwa ada pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia. Kombinasi dari kedua terapi ini dapat memberikan efek yang merilekskan tubuh sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur lansia.

7.2 Saran

1. Bagi Lansia

Untuk meningkatkan kualitas tidur lansia, disarankan untuk melakukan relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender secara teratur. Diharapkan metode ini dapat memperbaiki kualitas tidur lansia.

2. Bagi Keperawatan Gerontik

Relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender dapat dijadikan sebagai metode terapi tunggal maupun di kombinasi untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memilih waktu yang tepat untuk melakukan relaksasi otot progresif di sore hari dan aromaterapi di malam hari sebelum tidur, sehingga dapat lebih efektif dalam memperbaiki kualitas tidur lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Gani A, Salmi DN, Tanjung AI. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Penerbit Adab; 2023. 246 p.
2. Diartin SA, Zulfitri R, Erwin. Gambaran Interaksi Sosial Lansia Berdasarkan Klasifikasi Hipertensi Pada Lansia Di Masyarakat. *J Ilmu Kedokt dan Kesehat Indones*. 2022;1(3):01–8.
3. Putri MFEP, Murtaqib, Hakam M. Pengaruh Relaksasi Aromaterapi Jasmine terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Karang Werdha. *e-jurnal Pustaka Kesehat*. 2018;6(3):461.
4. Ernawati, Syauqy A, Haisah S. Gambaran Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. 2017;1–11.
5. Astri, Ni Kadek Risa, Ariani NKP. Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia di Desa Adat Pecatu Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung Tahun 2016. *J Med Udayana*. 2021;10(9):74–7.
6. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021. 2021. xxvi + 288 halaman.
7. Hardiawan D. Profil Penduduk Lanjut Usia ProvInsi Jawa Timur. indonesia: Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur; 2020. xiv+110.
8. Juwita D, Nulhakim L, Purwanto E. Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Pralansia Dan Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan. *Aspiration Heal J*. 2023;01(02):240–51.
9. Wijayanti D, Tumini, Sari DA. Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur Di Uptd Griya Werdha Jambangan Surabaya. *J Ilmu Kesehat*. 2019;7(2):330–6.
10. Zulkharisma I, Noorratri ED. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Dusun Sidodadi Kabupaten Ngawi. *J Ilmu Keperawatan Komunitas*. 2022;5(2):45–52.
11. Afiestasari L, Budiharto I, Saiman. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Kubu Raya. *Tanjungpura J Nurs Pract Educ*. 2015;(1):1–9.
12. Sulidah, Ahmad Yamin RDS. Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia. *J Keperawatan Padjadjaran*. 2019;11(3):225–30.

13. Laili SZ, Isharini L, Sari MK. Pengaruh Slow Deep Breathing Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. 2023;02(03):740–9.
14. Sutardi MAG. Tatalaksana Insomnia. *J Med Utama*. 2021;03(01):1703–8.
15. Widiyono, Atik Aryani, Indriyati, Sutrisno, Anik Suwarni, Fajar Alam Putra VDH. *Terapi Komplementer Keperawatan*. 2022. 145 p.
16. Daud I. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura Tahun 2016. *J Keperawatan Suaka Insa*. 2016;1(Vol 1 No 2 (2016): Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)).
17. Arya Wardana IKN, Machmudah M. Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Klien Lansia. *Ners Muda*. 2023;4(1):112.
18. Aprilyawan G, Wibowo TS. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Indones J Heal Res*. 2021;4(1):20–4.
19. Riswanto AR, Wulandari IS, Adi GS. Pengaruh Bantal Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kualitas Tidur Pada Lansia Di Kragilan Kota Surakarta. *J keperawatan*. 2021;13:11.
20. Ramadhan MR, Zettira OZ. Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam Menurunkan Risiko Insomnia. 2017;6:60–3.
21. Maharianingsih NM, Iryaningrat AASII, Brata Putri DW. Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Ad-Dawaa' J Pharm Sci*. 2020;3(2):72–81.
22. Ariana PA, Putra GNW, Wiliantari NK. Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Wanita. *J Keperawatan Silampari*. 2020;3(2):416–25.
23. Romadhon WA, Rahmawaty DR. Kombinasi Pemberian Aromaterapi Lavender dan Terapi Musik Langgam Jaya Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas dan Kuantitas Tidur Lansia Insomnia Berbasis Roy's Adaptation Theory Di Kabupaten Blitar. 2022;173–86.
24. Atmanegara SPW. Relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah dan kualitas tidur lansia penderita hipertensi. *Strada Press*; 2021.
25. Widiyono, Atik Aryani, Indriyati, Sutrisno, Anik Suwartik, Fajar Alam Putra VDH. *Buku Ajar Terapi Komplementer*. 2022. 145 p.
26. Royani E, Siska F. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *J Kesehat dan Pembang*. 2023;13(26):42–9.

27. Pratap SG. Progressive muscle relaxation. *J Emerg Technol Innov Res.* 2021;8(6):359–66.
28. Natalia D, Idris T, Astarani K. Therapy of Effective Progressive Muscle Relaxation to Reduce Insomnia in Elderly. *J Ilm Kesehat.* 2019;8(2):165–71.
29. Inggit Zulkharisma EDN. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Dusun Sidodadi Kabupaten Ngawi. *J Ilmu Keperawatan Komunitas.* 2022;5(2).
30. Rusiana HP, Istiana I, Purqoti DN, Syafitri RP. Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Latihan Relaksasi Progresif Di Lingkungan Sekarbela Mataram. *J Pengabdian Kpd Masy.* 2021;5(2):116.
31. Kementerian Kesehatan. 2023. Aromaterapi bunga lavender meningkatkan kualitas tidur lansia.
32. Monica BDEC, Rozikin, Syuhada I, Wanadiarti H. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menjelang Ujian Blok Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Nusant Hasana J.* 2023;2(11):37–49.
33. Michalak M 2018. Aromatherapy and methods of applying essential oils. 2018;18(2):66–75.
34. Angelucci FL, Silva V V., Dal Pizzol C, Spir LG, Praes CEO, Maibach H. Physiological effect of olfactory stimuli inhalation in humans: An overview. *Int J Cosmet Sci.* 2014;36(2):117–23.
35. Widiyono D. Konsep Keperawatan Dasar. Widiyono, editor. Lembaga Chakra Brahma Lentera.; 2023.
36. John E. Hall, Ph.D ACG. Guyton & Hall Textbook of Medical Physiology. Stingelin L, editor. William Schmitt;
37. Niekerk W van. Sleep: Theory, Function and Physiology.
38. Okatiranti EDD. Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *J Ilmu Keperawatan.* 2015;III(2):87–104.
39. Mustayah, Kasiati LR. Bahan ajaran untuk psikologi keperawatan. Penerbit NEM; 2022. 410 p.
40. Joyce L. Kee ERH. Farmakologi Pendekatan Proses Keperawatan. 1st ed. yasmin asih S, editor. EGC;
41. Araujo, Aakash K. Patel, Vamsi Reddy KRSJF. National Library of

- Medicine. 2022. Physiology, Sleep Stages.
42. Rohayati Ety. Keperawatan Dasar I. 2019. 156 p.
 43. Putri I, Padu R, Lilla MM, Harningtyas S. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. Prof Heal J. 2023;4(2).
 44. Rizki Jian Utami RI dan RP. Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. J Heal Sains. 2021;2(3):362–80.
 45. Florensia V, Anggriani A, ... Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Fajar Kecamatan Sorkam Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2021. J Kesehat dan Masy. 2022;2(1):7–12.
 46. Daniel J.Buysse, Charles F Reynolds III, Timothy H. Monk SRB and DJK. The pittsburgh sleep quality index. psychiatry Res. 1988;
 47. Arfianingsih Dwi Putri. Hubungan kualitas tidur dengan nilai akademik mahasiswa akademi kebidanan alifah padang. J ilmu Kesehat. 2017;1(2597–8594):22–6.
 48. Sukmawati AS, Suardini NLP, Dkk. Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia. 2023.
 49. Sri Suharti H. Gangguan Tidur Lanjut Usia. J Islam Med. 2018;282.
 50. Cooke JR, Ancoli-israel S. Chapter 41 - Normal and abnormal sleep in the elderly. Vol. 98, Sleep Disorders. Elsevier B.V.; 2011. 653–665 p.
 51. Sulidah S, Yamin A, Diah Susanti R. Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia. J Keperawatan Padjadjaran. 2016;v4(n1).
 52. Rachmawaty M. Noer D. Buku Ajaran Keperawatan Gerontik. Penerbit Adab; 2022. 188 p.
 53. Gemini S. Keperawatan Gerontik. Muhammad Qasim, editor. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini; 2021. 229 p.
 54. Abdul muhith sandu siyoto. Pendidikan Keperawatan Gerontik. Penerbit Andi; 2016.
 55. Kholifah siti N. Keperawatan Gerontik. edisi 1. 2016.
 56. Reini Astuti M et. al. . Keperawatan Gerontik. Efitra Efitra PID, editor. PT. Sonpedia Publishing Indonesia; 2023. 152 p.
 57. Djawa YD, Hariyanto T, Ardiyani VM. Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum

- Dan Sesudah Melakukan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia. *Nurs News (Meriden)*. 2017;2:169–77.
58. Sunaringtyas W, Fuadah DZ, Kusdiantoro L. Pengaruh Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Tumpang Kecamatan Talun Kabupaten Blitar. *J Keperawatan Respati Yogyakarta*. 2018;5(3):434–7.
 59. Nursalam. metodologi penelitian ilmu keperawatan. 4th ed. Lestasi peni puji, editor. Salemba medika; 2016. 454 p.
 60. Aritonang HSAJ. Metodologi Penelitian Kesehatan. 2010.
 61. Saputra N. Metodologi penelitian kuantitatif. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini; 2022. 120 p.
 62. Eravianti. Metodologi Penelitian Kesehatan. Stikes Syedza Saintika. 2021. 353 p.
 63. Hastuti RY, Sari DP, Sari SA. Pengaruh Melafalkan Dzikri Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *J Keperawatan Jiwa*. 2019;7(3).
 64. Abdullah K, Jannah M, Aiman U, Hasda S, Fadilla Z, Taqwin N, et al. Metodologi Penelitian Kuantitatif. Vol. 3, PT Rajagrafindo Persada. 2021. 57 p.
 65. Rifa'i Abubakar et al. Pengantar Metodologi Penelitian. Antasari Press. 2021. 129 p.
 66. Rahmadi. Pengantar Metodologi Penelitian. 2011. 129 p.
 67. Sulaiman Saat SM. Pengantar Metodologi Penelitian. 2020.
 68. Made Suderman Adiputra. D. Metodologi Penelitian Kesehatan. yayaan kita menulis; 2021.
 69. Kadek N, Astria R, Ketut N, Ariani P. Gambaran kualitas tidur pada lansia di Desa Adat Pecatu, kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung Tahun 2016. *J Medica Udayana*. 2021;10(9).
 70. Rahayu HS, Anwar S. Pengaruh Reminiscence Therapi Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Cengkareng Jakarta Barat. 2022;000.
 71. Fitri L, Amalia R, Juanita. Hubungan Jenis Kelamin Dengan Kualitas Tidur Lansia. *JIM FKep*. 2022;V(4):65–9.
 72. Khasanah K, Hidayati W. Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “

MANDIRI” Semarang. *J Nurs Stud.* 2012;1(1):189–96.

73. Wimar Anugrah Romadhon RDRA. Kombinasi Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) dan Terapi Musik Langgam Jawa sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas dan Kuantitas Tidur Lansia Insomnia Berbasis Roy’s Adaptation Theory [Internet]. Penerbit NEM; 83 p.
74. Nazaruddin, Aros CYP, Purnama, Purnamasar A, Anjarwati N. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Quality Of Sleep Pada Lansia Selama Pandemi Covid-19. *Nurs Insid Community Vol.* 2021;Volume 3 N:89–97.
75. Sidik F, Arifin M. Hubungan Antara Pencahayaan Ruangan (Kamar Tidur) Saat Tidur dengan Kualitas Tidur Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bisma Upakara Pemasang. *Geriatr Nurs (Minneap).* 2017;1–21.
76. Prabasari NA, Manungkalit M, Radjawane CJ. Lingkungan Di Panti Werdha Yang Mendukung Kualitas Tidur Baik Pada Lanjut Usia. *J Ners Lentera.* 2022;10(2):60–7.
77. Herawati Y, Marsilia ID. Pengaruh Pemberian Inhalasi Aroma Terapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia di Kelurahan Harjamukti Depok. *J Akad baiturrahim jambi.* 2023;12(September):371–80.
78. Cici Haryati M, Kusumaningsih I, Supardi S, Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta S. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta Factors Related to Sleep Quality of Elderly People in RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta. *J Keperawatan Malang [Internet].* 2022;7(2):76–93.
79. Sambeka R, Kalesaran AFC, Asrifuddin A. Hubungan kualitas tidur dengan hipertensi pada lansia di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat tahun 2018. 2018;7(3):9.
80. Muhaningsyah E Della, Beatrick A, Firyaaal S, Hulu I, Kaban KB. Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif. *J Penelit Perawat Prof.* 2021;3(2):359–66.
81. Majid YA, Fathima S, Susanti RD. Pengaruh Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay. 2014;
82. Sari D, Leonard D. Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *J Endur.* 2018;3(1):121.
83. Zebua LA, Nurani IA, Widowati R. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di PTSW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan. *J Akad Keperawatan Husada Karya Jaya.* 2022;8(2).

84. Sulidah S, Yamin A, Susanti RD. Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia. *J Keperawatan Padjadjaran*. 2016;4(1).
85. Kurnia AD, Wardhani V, Rusca KT. Aromaterapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur pada Lansia. *J Kedokt Brawijaya*. 2013;25(2).
86. Manurung R, Utami T. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017. *J Ilm Keperawatan Imelda*. 2017;3(2).