

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 KESIMPULAN

Penelitian mengenai perbedaan derajat insomnia pada lansia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi yang dilaksanakan di Griya Usia Lanjut Santo Yosef dan Panti Werdha Surya dengan jumlah total responden sebanyak 42 responden yang memiliki umur 65-85 tahun, yang dilaksanakan pada tanggal 29 Juni 2019 sampai 10 September 2019 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Profil Geriatri
 - Prevalensi usia lanjut perempuan lebih banyak dari pada laki-laki disetiap panti lanjut usia
 - Kejadian insomnia lebih banyak didapatkan pada usia lanjut perempuan dibandingkan dengan laki-laki
 - Derajat insomnia yang didapatkan pada usia lanjut yang menjadi responden yaitu derajat insomnia ringan dan berat
 - Pada derajat insomnia ringan prevalensinya lebih banyak didapatkan pada usia lanjut *elderly* (60-74 tahun), sedangkan derajat insomnia berat lebih banyak didapatkan pada kelompok usia lanjut *old* (75-90 tahun)
2. Pada kelompok perlakuan yang diberikan aromaterapi didapatkan hasil penurunan derajat insomnia yang signifikan dibandingkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan aromaterapi lavender.

1.2 SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran untuk penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Untuk penelitian selanjutnya dapat digunakan jumlah populasi yang lebih besar dan memperkirakan faktor lain yang berpengaruh terhadap insomnia
2. Aromaterapi lavender dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi untuk menangani insomnia.
3. Durasi pemberian aromaterapi yang dapat diperpanjang dalam pemberian terapi untuk menangani masalah insomnia pada lansia.
4. Pada lansia yang mengalami insomnia (ringan, berat, sangat berat) perlu dilakukan follow-up mengenai kesehatannya terhadap tenaga kesehatan sehingga keluhan-keluhan yang ditimbulkan akibat insomnia yang dialami dapat diminimalisirkan.
5. Perlu adanya edukasi mengenai penanganan insomnia pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nugroho W. Keperawatan Gerontik dan Geriatrik Edisi 3. Jakarta: EGC; 2008. 76 p.
2. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar. Pus data dan Inf [Internet]. 2017;1–2. Available from:
[www.depkes.go.id/download.php?file=download/.../infodatin lansia 2016.pdf%0A](http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/.../infodatin%20lansia%202016.pdf%0A)
3. Hall G. Buku Ajar Fisiologi kedokteran edisi 12. elsevier; 2014.
4. Astria NKR. Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia di desa Adat Pecatu, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung Tahun 2016. 2016;
5. Syauqy A, Haisah S, Kemenkes Jambi P. Gambaran Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. 2017;
6. Silvanasari IA. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur yang Buruk pada Lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember. 2012.
7. ML M. Asuhan Keperawatan Geriatrik : Diagnosis Nanda. Jakarta: EGC; 2011.
8. Greenberg MJ, Slycer JT. Effectiveness of Silexan oral Lavender Essential Oil Compared to Inhaled Lavender Essential Oil Aromatherapy for Sleep in Adults: A Systematic Review. JBI database Syst Rev Implement reports. 2018;16(11):2109–17.
9. Ramadhan MR, Zettira OZ. Aromaterapi Bunga Lavender (Lavandula Angustifolia) Dalam Menurunkan Risiko Insomnia. Fak Kedokt Univ Lampung. 2017;6:60–3.
10. Sari D, Leonard D. Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wisma Cinta Kasih. J Endur. 2018;3(1):121.
11. Kurnia AD, Wardhani V, Rusca KT. Aromaterapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur pada Lansia. J Kedokt Brawijaya. 2017;25(2):83–6.
12. Ardhiyanti Y, Pitriani R, Damayanti IP. Panduan Lengkap Ketrampilan Dasar Kebidanan 1. 1st ed. Yogyakarta: Deepublish; 2014.

13. Stevens J, Markgraf C. Sleep and Sleep Disruption [Internet]. *Advanced Issue Resolution in Safety Pharmacology*. Elsevier Inc.; 2018. 103-129 p. Available from: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-812206-8.00006-6>
14. Amir N. Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan. *Cermin Dunia Kedokt*. 2007;157:196–206.
15. Rafknowledge. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo; 2004.
16. Ide P. *Seri Bodytalk Yoga Insomnia*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo; 2008.
17. Smith MT, Wegener ST. Measures of sleep: The Insomnia Severity Index, Medical Outcomes Study (MOS) Sleep Scale, Pittsburgh Sleep Diary (PSD), and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Arthritis Rheum*. 2004;49(S5):S184–96.
18. Iwan. *Skala Insomnia KSPBJ-Insomnia Rating Scale*. 2009.
19. Chiong TL. *Sleep : A Comprehensive Handbook*. Canada: John Wiley & Sons, Inc; 2006.
20. S T, Noorkasiani. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika; 2009.
21. Dewi SR. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Ed. 1*. Yogyakarta: Deepublish; 2014.
22. Maryam RS. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Angriani R, editor. Jakarta: Salemba Medika; 2009.
23. Darmojo B. *Buku Ajar Boedhi. Geriatri, Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2008.
24. Tambayong J. *Patofisiologi Untuk Keperawatan*. Ester M, editor. Jakarta: EGC; 2000.
25. Taylor & Francis Group. *Physiological Basis of Aging and Geriatrics*. 4th ed. Paola S. Timiras, editor. CRC Press; 2007.
26. Stanley PGBM. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. 2nd ed. Jakarta: EGC; 2007.
27. Sharma S. *The Secret Benefit of Aromatherapy*. New Delhi: Sterling Publishers Pvt. Ltd; 2008.

28. Buckle J. Insomnia. *Clin Aromather.* 2015;168–81.
29. Martin I. *Aromatherapy for Massage Practitioners.* Goucher J, editor. Lippincott Williams & Wilkins; 2007.
30. Milanos S, Elsharif SA, Janzen D, Buettner A, Villmann C. Metabolic Products of Linalool and Modulation of GABAA Receptors. *Front Chem.* 2017;5(June):1–9.
31. Adiyati S. Pengaruh Aromaterapi Terhadap Insomnia pada Lansia Di Pstw Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. *J Kebidanan.* 2010;II(02):21–8.
32. Fahad W, Azis AL, Kesehatan FI, Surakarta UM. Pengaruh Masase Kaki dan Aromaterapi Sereh Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Saerah Surakarta. 2016;
33. Meylana N. Efektivitas Akupresur dan Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia pada Wanita Perimenopause di Desa Pancuran Mas Magelang 2016. 2016;008.
34. Sastroasmoro S. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis.* 5th ed. Sastroasmoro PD dr. S IP dr. S, editor. Jakarta: Sagung Seto; 2014.
35. Erliana. Pengaruh Aromaterapi Lavender pada Derajat Insomnia di Panti Tresna Werdha Ciparay Bandung. 2008; Available from: <http://www.albayan.ae>
36. Heri L, Cicik MIS. *INFO. Info Demogr.* 2019;1.
37. Dewi PA, Ardani IGAI. Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013. 2013;1–9.
38. Zhang B WY. Sex Differences in Insomnia: A Metaanalysis. *Sleep.* 2005;29:85.
39. Krystal AD. Insomnia in Woman, *Clinical Cornestone.* 2003;5:41–50.
40. Suarilah I, K ND, Marliana U. Manfaat Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia. 2007;2(1):1–4.