

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian dilakukan terhadap 2 responden yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi di Bandung. Hasil penelitian ini menggambarkan aromaterapi cendana dan senam lansia terhadap insomnia pada lansia

5.1 Simpulan

Pada evaluasi hari ke empat belas didapatkan hasil masalah yang dialami responden 1 teratasi dan responden 2 teratasi sebagian. berdasarkan hasil wawancara menggunakan kuesioner *Insomnia Rating Scale* didapatkan skor dari 27 menjadi 18, sedangkan responden 2 didapatkan skor dari 31 menjadi 24. Responden 1 merasakan tidur dengan nyenyak dan tidak sering terbangun pada malam hari dan responden 2 merasakan I sudah tidak terlalu sering sulit tidur dan merasa nyaman saat tidur karena tidak terlalu sering terbangun. Dalam hal ini dapat diketahui bahwa setelah dilakukan senam lansia dan pemberian aromaterapi cendana, dapat meningkatkan kualitas tidur khususnya pada lansia.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan simpulan diatas, maka penulis memberikan saran sebagai berikut :

5.2.1 Praktisi keperawatan

Bagi praktisi keperawatan yang menangani pasien lansia dengan insomnia, penatalaksanaan yang dapat ditentukan adalah aromaterapi cendana dan senam lansia dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pada lansia dalam memenuhi kebutuhan tidurnya.

5.2.2 Panti Werdha

Bagi panti sosial studi kasus ini dapat memberikan informasi sekaligus menjadi bahan masukan Ilmu Pengetahuan dan sebagai bahan evaluasi khususnya Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi dapat menerapkan senam lansia dan pemberian aromaterapi cendana terhadap insomnia pada lansia.

5.2.3 Penulis selanjutnya

Bagi penulis selanjutnya diharapkan mampu memperoleh pengalaman dalam mengaplikasikan hasil studi kasus keperawatan, khususnya studi kasus tentang Efektivitas Aromaterapi Cendana dan Senam Lansia Terhadap Insomnia pada Lansia untuk melakukan implementasi ini sebaiknya dilakukan lebih dari dua minggu dengan jumlah responden lebih banyak dan metode yang berbeda.