

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan dari 4 penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik farmakologi bahan alam menggunakan aromaterapi lavender dapat memberikan efek positif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lanjut usia. Dari beberapa teknik tersebut memberikan efek ketenangan dan kenyamanan, mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, histeria, rasa frustrasi dan kepanikan sehingga kualitas tidur lanjut usia membaik.

5.2 Implikasi

Aromaterapi lavender dapat menjadi pilihan terapi non-farmakologi untuk dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan di ranah keperawatan gerontik dalam mengatasi kualitas tidur yang buruk pada lanjut usia. Dalam beberapa teknik ini dapat diaplikasikan sebagai terapi farmakologi bahan alam karena teknik ini sederhana, mudah dilakukan, dan bisa dilakukan oleh masyarakat di berbagai kalangan sehingga tidak banyak uang yang harus dikeluarkan

5.3 Rekomendasi

Dari hasil literatur review ini Rekomendasi dapat menjadikan aromaterapi lavender sebagai terapi alternatif yang digunakan pada lanjut usia dengan masalah kualitas tidur yang buruk. Untuk pelayanan keperawatan dan petugas panti agar dapat memodifikasi kombinasi terapi farmakologi bahan alam sehingga tercipta pelayanan keperawatan yang semakin profesional dan berkualitas di bidang kesehatan. Kepada instansi – instansi yang berkaitan untuk mengkaji efek samping pemakaian aromaterapi lavender dalam jangka panjang. Kemungkinan penggunaan aromaterapi secara mandiri dan mudah juga perlu dikaji lebih lanjut sehingga lanjut usia dapat meningkatkan kualitas tidur secara mandiri dengan optimal. Untuk peneliti selanjutnya dalam penulisan keperawatan agar menjadikan penelitian ini sebagai acuan untuk meneliti lebih

lanjut dan menggali lebih banyak lagi tentang pengobatan komplementer yang bisa meningkatkan kualitas tidur lanjut usia.