

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa gambaran tingkat insomnia pada remaja Dusun Dalon Desa Karanganyar berdasarkan kuesioner KSPBJ-IRS selama dilakukan intervensi pemberian aromaterapi lavender sebagai berikut:

1. Gambaran tingkat insomnia pada remaja Dusun Dalon Desa Karanganyar sebelum diberikan intervensi berdasarkan kuesioner KSPBJ-IRS sebagian besar responden memiliki tingkat insomnia yang cukup tinggi yaitu 15 responden (65,2 %).
2. Gambaran tingkat insomnia pada remaja Dusun Dalon Desa Karanganyar sesudah diberikan intervensi berdasarkan kuesioner KSPBJ-IRS terdapat 4 responden (17,4%) yang mengalami tingkat insomnia ringan.
3. Berdasarkan penelitian ini didapatkan hasil melalui uji *Wilcoxon* yaitu nilai $p = (0,000) < \alpha = (0,05)$ yang artinya terdapat perbedaan tingkat insomnia pada remaja sebelum dan setelah melakukan intervensi pemberian Aromaterapi Lavender di Dusun Dalon Desa Karanganyar Rt 02 Kecamatan Geyer Kabupaten Grobogan.

B. Saran

1. Bagi ilmu keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang keperawatan serta dapat mengembangkan ilmu dibidang keperawatan dan keteampilan

dalam memberikan intervensi yang sesuai bagi remaja khususnya remaja yang mengalami gangguan insomnia.

2. Bagi Peneliti

Dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan peneliti dapat menambah pengetahuan tentang perbedaan Tingkat insomnia sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lavender .

3. Bagi Responden

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi serta pengetahuan bagi responden, sehingga responden dapat meningkatkan kualitas tidurnya agar terhindar dari insomnia.

4. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dengan variabel dan metode penelitian yang berbeda, serta menambah pengetahuan tentang tingkat insomnia pada remaja sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender.