

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu, beberapa kesimpulan dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Pada kelompok lansia dengan hipertensi, responden terbanyak berjenis kelamin laki-laki, yaitu 9 orang (60,0%). Berdasarkan umur, mayoritas responden termasuk kelompok >60 tahun sebanyak 10 orang (66,7%).
2. Sebelum memperoleh aromaterapi serih wangi (*Cymbopogon nardus*), kategori insomnia yang paling banyak ditemukan adalah insomnia sedang, yaitu 11 orang (73,3%).
3. Setelah pemberian aromaterapi serih wangi (*Cymbopogon nardus*), tingkat insomnia menurun dan sebagian besar responden berada pada kategori ringan, yaitu 13 orang (86,7%).
4. Hasil uji statistik menghasilkan p-value $0,000 < 0,05$, yang menunjukkan adanya pengaruh aromaterapi serih wangi (*Cymbopogon nardus*) terhadap insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu.

6.2 Saran

1. Bagi Masyarakat Khususnya Lansia

Lansia dapat mempertimbangkan penggunaan aromaterapi sereh wangi (*Cymbopogon nardus*) secara mandiri sebagai salah satu upaya sederhana, terjangkau, dan relatif aman untuk membantu mengatasi gangguan tidur. Penggunaannya sebaiknya dilakukan secara teratur menjelang tidur dan tetap disertai pola hidup sehat, seperti mengatur konsumsi makanan, membatasi garam, serta menjalani pengobatan sesuai anjuran dokter agar tekanan darah dan kualitas tidur tetap terkontrol.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan dapat mempertimbangkan aromaterapi sereh wangi (*Cymbopogon nardus*) sebagai intervensi pendamping terapi utama, baik di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu maupun fasilitas kesehatan di sekitarnya. Edukasi, pendampingan, dan petunjuk pelaksanaan yang tepat juga diperlukan agar lansia mampu menerapkan intervensi tersebut secara benar dan mandiri sebagai upaya membantu menurunkan gangguan tidur.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian berikutnya disarankan membandingkan efektivitas aromaterapi sereh dengan jenis tanaman aromatik lain, misalnya peppermint, lavender, chamomile, sandalwood, atau alternatif lain yang relevan.