

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Karakteristik responden pada penelitian ini memiliki rata rata lansia berusia 55 – 65 tahun, dan dimoninin oleh lansia yang berjenis kelamin perempuan, dan jenis pekerjaan yang ada di lingkungan responden bedominan dengan buruh.
2. Kualitas tidur responden sebelum dilakukan senam *zumba gold* memiliki skore minimal 8 dan skore maksimal 18.
3. Kualitas tidur responden setelah dilakukan senam *zumba gold* memiliki skore minimal 7 dan skore maksimal 17. Dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan setelah di berikan senam *zumba gold*.
4. Kualitas tidur responden sebelum dilakukan intervensi aroma terapi lavender memiliki skore minimal 7 dan skore maksimal 16.
5. Kualitas tidur responden sebelum dilakukan intervensi aroma terapi lavender memiliki skore minimal 5 dan skore maksimal 10. Dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan pada intervensi aroma terapi dibandingkan pada kelompok intervensi senam *zumba gold*.
6. Gambaran skore tiap komponen kualitas tidur subyektif, latensi tidur, lamanya tidur, efesiensi tidur, gangguan tidur, konsumsi obat, dan disfungsi siang hari mengalami penurunan skore antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi untuk masing – masing kelompok ( senam zumba gold dan aromaterapi lavender) yang berarti ada pengaruh dari masing – masing intervensi tersebut terhadap seluruh komponen kualitas tidur. Hasil analisis Independen T test untuk kedua intervensi diperoleh p value intervensi senam zumba gold 0,007 dan intervensi aromaterapi lavender  $0,009 < 0,005$  yang berarti terdapat pengaruh senam zumba gold dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia.
7. Terdapat perbedaan yang signifikan antara 2 intervensi senam zumba gold dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia.

## B. Saran

### 1. Bagi institusi pendidikan

Institusi pendidikan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai tambahan pengetahuan dan bahan referensi dalam upaya meningkatkan dan memperkaya kajian keperawatan gerontik mengenai terapi yang menerapkan senam *zumba gold* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia.

### 2. Bagi pelayanan keperawatan.

Pelayanan keperawatan tidak saja berfokus pada tindakan farmakologis, terapi harus berinovasi dengan pelengkapan terapi non farmakologis. *Zumba gold* dan aromaterapi lavender merupakan terapi non farmakologis yang diharapkan dapat menjadi pertimbangan perawat baik di rumah sakit maupun di komunitas untuk dipublikasikan.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk melakukan penelitian lanjutan dengan observasi yang maksimal.

### 4. Bagi masyarakat dilokasi penelitian (kader posyandu lansia)

Dapat memodifikasi senam lansia yang telah ada dengan senam *zumba gold* pada kegiatan mingguan, pada posyandu lansia rutin dan kader posyandu dapat memberikan alternatif dengan aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.