

BAB 5

PENUTUP

5.1 Simpulan

- 5.2.1 Karakteristik responden menunjukkan bahwa rerata usia responden pada kelompok intervensi adalah 60,52 tahun dan pada kelompok kontrol 60,14 tahun. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan pada kelompok intervensi dan laki-laki pada kelompok kontrol, dengan mayoritas lama rawat inap lebih dari tiga hari. Sebagian besar responden juga melaporkan lama waktu tidur hanya 1–3 jam selama menjalani perawatan.
- 5.2.2 Sebelum intervensi sebagian kecil responden yang memiliki kualitas baik (28,6%), setelah pemberian aromaterapi lavender kualitas tidur baik meningkat menjadi (76,2%). sebagian besar responden yang memiliki kualitas buruk (71,4%), setelah pemberian aromaterapi lavender kualitas tidur buruk menurun menjadi (23,8%). Rata-rata skor kualitas tidur menurun dari 6,00 menjadi 4,71
- 5.2.3 Kualitas tidur pada pre-test memiliki kualitas baik (38,1%), pada hasil post-test kualitas tidur menurun menjadi (28,6%). Sedangkan responden yang memiliki kualitas buruk pada pre test sebesar (61,9%), nilai post test meningkat menjadi (71,4%). Rata-rata skor kualitas tidur justru berubah dari 5,61 menjadi 5,95 setelah periode observasi.
- 5.2.4 Hasil analisis uji Mann–Whitney menunjukkan terdapat efektifitas yang signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pasien rawat inap dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, aromaterapi lavender terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pasien yang menjalani perawatan di Ruang Elisabeth 4 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta

5.2 Saran

- 5.2.1 Bagi Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta
Rumah sakit untuk dapat mempertimbangkan penggunaan aromaterapi lavender sebagai intervensi nonfarmakologis pendamping untuk

membantu meningkatkan kualitas tidur pasien rawat inap. Selain itu, perlu disusun standar operasional prosedur (SOP) mengenai penggunaan aromaterapi yang mencakup indikasi, prosedur pemberian, durasi, dan aspek keselamatan pasien.

5.2.2 Bagi Perawat

Perawat dapat mengintegrasikan aromaterapi lavender sebagai salah satu intervensi mandiri keperawatan: komplementer aromaterapi dalam upaya meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur pasien. Pelaksanaan intervensi hendaknya tetap memperhatikan kondisi klinis pasien, riwayat alergi, serta preferensi pasien terhadap penggunaan aromaterapi.

5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan pembelajaran mengenai terapi komplementer berbasis bukti (*evidence-based nursing practice*), khususnya penggunaan aromaterapi lavender dalam meningkatkan kualitas tidur pasien rawat inap.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan beberapa rumah sakit, menerapkan desain *randomized controlled trial*, serta mengevaluasi faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur, seperti tingkat nyeri, kecemasan, penggunaan obat sedatif, kebisingan lingkungan, dan pencahayaan ruang perawatan. Penelitian juga dapat mengkaji efektivitas berbagai metode pemberian aromaterapi serta dampak jangka panjang terhadap kualitas tidur dan luaran klinis pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji Irfan Chandika, Nia Risa Dewi, I. (2024). Application of Aquapressure And Lavender Aromatherapy On The Sleep Quality Of Cancer Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 4, 110–118.
- Alligood, M. R. (2022). *Nursing Theorists and Their Work (10th ed.)*. Elsevier.
- Apriyeni, E., Patricia, H., Wulandari, S., & Ananda, D. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 5(2), 35–41.
- Arikunto. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. (Edisi VI). EGC.
- Armadani, D. F., & Paskarini, I. (2023). Systematic Review: Analisis Hubungan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1113–1122.
<https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1672>
- Candan, H. D., Doğan, S., Güler, C., & Carroll, K. (2022). *Roy Adaptation Model: Theory-based knowledge and nursing care with a person experiencing COVID-19*. *Nursing Science Quarterly*, 35(3), 304–310. DOI: 10.1177/08943184221092434
- Chen, T.-Y., Hiyama, A., Muramatsu, M., & Hinotsu, A. (2022). *The effect of lavender on sleep quality in individuals without insomnia: A systematic review*. *Holistic Nursing Practice*, 36(4), 223–231. DOI: 10.1097/HNP.0000000000000528.
- Davari, H., Ebrahimian, A., Rezayei, S., & Tourdeh, M. (2021). *Effect of lavender aromatherapy on sleep quality and physiological indicators in patients after*

- CABG surgery: A clinical trial study. *Indian Journal of Critical Care Medicine*, 25(4), 429–434. DOI: 10.5005/jp-journals-10071-23785.
- Demirel, C., & Parlar Kiliç, S. (2024). *The effects of education based on the Roy adaptation model on medication adherence and psychosocial adjustment in hypertensive patients*. *Journal of Vascular Nursing*, 42(2), 89–98. DOI: 10.1016/j.jvn.2024.01.003.
- Delrosso, L. M. (2025). *Global Perspectives on Sleep Health : Definitions , Disparities , and Implications for Public Health*.
- Donsu, J. D. T. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Pustakabarupress.
- E Kavuran, A. Y. (2024). The Effect of Aromatherapy with Lavender Essential Oil on the Sleep and Fatigue Level of Patients with Multiple Sclerosis in Turkey: A Randomized Controlled Trial. *Nigerian Journal of Clinical Practice* |, 635–642. <https://doi.org/10.4103/njcp.njcp>
- Esmaili, M., Salehi-Tali, S., Mazaheri, E., Hasanpour-Dehkordi, A., & Kheiri, S. (2022). *The effect of the nursing care based on the Roy Adaptation Model on the level of the quality of life and fatigue in the patients undergoing coronary artery bypass graft surgery*. *Critical Care Nursing Quarterly*, 45(1), 35–41. DOI: 10.1097/CNQ.0000000000000386.
- Hassanah. (2022). The Relationship Of Stress Levels , Physical Activity And Sleep Quality With Dymenorore In Students Of The Nutrition Study Program Faculty Of Health , University Of Pembangunan. *Journal of UPN Veteran Yogyakarta*, 1, 1–8.
- Her, J., & Cho, M.-K. (2021). *Effect of aromatherapy on sleep quality of adults and elderly people: A systematic literature review and meta-analysis*.

- Complementary Therapies in Medicine, 60, 102739. DOI: 10.1016/j.ctim.2021.102739.
- Kun Xu, Md., & , Shouyan Wang, BDa, Quanyue Ji, MDa, Yan Ni, BDa, Tianyun Liu, B. (2024). *Effects of aromatherapy on sleep quality in older adults*. 49(December 2023), 1–7.
- Laili Akrami, D. R. L. (2024). Penerapan Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ny.M dengan Gangguan Pola Tidur di Desa Sungai Alang. *Nerspedia*, 6(1), 209–213.
- Lontoh dan David. (2022). Gambaran Tingkat Aktifitas Fisik dan Pola Tidur Pada Dewasa Muda Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Muara Ilmu Ekonomi Dan Bisnis*, 2(2), 189–119.
- Maharianingsih, N. M., Agung, A., Istri, S., & Windidaca, D. (2020). *Pemberian Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Administered of Lavender (Lavandula Angustifolia) Aromatherapy To Improve Sleep Quality for the Elderly*. 3(2), 72–81. <https://doi.org/10.24252/djps.v3i2.13945>
- Malloggi, E., Menicucci, D., Cesari, V., Frumento, S., Gemignani, A., & Bertoli, A. (2022). *Lavender aromatherapy: A systematic review from essential oil quality and administration methods to cognitive enhancing effects*. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. DOI: 10.1111/aphw.12310
- Matsui, K., Yoshiike, T., Nagao, K., Utsumi, T., Tsuru, A., Otsuki, R., Ayabe, N., Hazumi, M., Suzuki, M., Saitoh, K., & Aritake-okada, S. (2021). *Association of Subjective Quality and Quantity of Sleep with Quality of Life among a General Population*.

- Notoatmodjo, S. (2014). *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Novalia, T., & Putri, E. P. (2026). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Klinik Harmonisasi Chi Medika Tahun 2025. *Jurnal Multidisiplin Dehasen*, 5(2), 847–854.
- Nursalam. (2019). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Nursalam. (2013). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan* (3rd ed.). Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3* (Edisi 3). Salemba Medika.
- Potter., P. (2017). *Fundamentas of Nursing Fundamental Keperawatan* (Edisi 7.). Salemba Medika.
- Rivan Noor Muttaqin. (2020). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia: Literature Review. *Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Sahu, L., Patel, S., Patel, V., & Nema, R. K. (2025). *The Science Behind Lavender in Insomnia Natural Sleep Aid: A Comprehensive Review Frequency of insomnia couses*. 2(2), 7–13.
- Shen, H., Zhang, L.-J., & Zhu, W.-Y. (2026). *The sleep-enhancing effect of lavender essential oil in adults: A systematic review and meta-analysis*. *Holistic Nursing Practice*, 40(2), 105–118. DOI: 10.1097/HNP.0000000000000734.
- Siti Khasanah, Musa'adah, M., & Dwi Fitriyanti. (2023). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Kanker Yang

- Menjalani Kemoterapi di SMC Telogorejo. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 1(4), 18–35.
<https://doi.org/10.57213/antigen.v1i4.55>
- Sopiyudin, D. (2020). *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Edisi 6*. (edisi 7). Salmba Medika.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Sutopo (ed)*. CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. PT Alfabeta.
- Wang, Y.-R., Ho, Y.-C., & Yeh, Y.-C. (2025). *Short- and long-term effects of inhaled lavender essential oil on anxiety, fatigue, blood pressure, and sleep quality in middle-aged adults with hypertension: A randomized placebo-controlled pilot study*. *Complementary Therapies in Medicine*, 95, 103296. DOI: 10.1016/j.ctim.2025.103296.
- Yosephine Natalina Ery Kristianingsih. (2023). *Analisis Tentang Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Diabetes Melitus di RW 008 Margahayu, Kota Bekasi*.
- Zega, R. B., & Khadafi, M. (2023). *Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU Semester IV*. 1.
- Zheng, L., & Jin, Q. (2022). *Roy adaptation model-based nursing diagnosis and implementation reduces the sense of shame and enhances nursing outcomes in female patients with breast cancer*. *American Journal of Translational Research*, 14(8), 5520–5528.