

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil telaah pada 15 artikel penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia, dikarenakan lavender dapat memberikan rasa *relax* sehingga ketika aroma lavender dihirup maka terasa nyaman dan membantu lansia untuk tidur.

#### B. Saran-saran

1. Kepada peneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan mengganti responden.
2. Kepada lansia dan care giver agar dapat menggunakan aromaterapi lavender untuk memperbaiki kualitas tidur yang buruk