

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada perempuan yang bekerja sebagai buruh tani di Desa Getas, Kabupaten Blora, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kualitas tidur perempuan buruh tani sebelum diberikan aromaterapi lavender mayoritas berada pada kategori cukup sebanyak 42 responden (80,7%), sedangkan kategori buruk sebanyak 10 responden (19,3%).
2. Kualitas tidur perempuan buruh tani setelah diberikan aromaterapi lavender mengalami peningkatan, dimana mayoritas responden berada pada kategori cukup sebanyak 47 responden (90,3%) dan terdapat 4 responden (7,8%) dengan kategori baik, sedangkan kategori buruk menurun menjadi 1 responden (1,9%).
3. Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada perempuan yang bekerja sebagai buruh tani di Desa Getas, Kabupaten Blora, Jawa Tengah, dengan hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan $p\text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Responden, Diharapkan para perempuan buruh tani dapat menerapkan penggunaan aromaterapi lavender secara mandiri sebagai alternatif terapi non-farmakologis yang mudah, murah, dan aman untuk membantu mengatasi gangguan tidur akibat kelelahan kerja.
2. Bagi Tenaga Kesehatan dan Puskesmas, Diharapkan pihak Puskesmas atau tenaga kesehatan setempat dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai tambahan informasi dalam memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat, khususnya kelompok pekerja sektor informal, mengenai pemanfaatan terapi komplementer untuk meningkatkan kualitas hidup dan kebugaran.
3. Bagi Instansi Terkait (Pemerintah Desa), Disarankan bagi pemerintah desa untuk mendukung program kesehatan berbasis potensi lokal atau terapi sederhana yang dapat diaplikasikan di lingkungan pedesaan guna menjaga kesejahteraan fisik dan mental para pekerja tani.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya, Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan metode kontrol yang lebih ketat atau menggunakan desain *Quasi Experiment* dengan kelompok kontrol untuk meminimalkan faktor pengganggu lainnya. Selain itu, dapat pula dikaji variabel lain yang memengaruhi kualitas tidur seperti tingkat stres kerja atau kelelahan fisik secara lebih mendalam.