

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Setelah diberikan implementasi kepada dua kelompok, peneliti akan mengemukakan kesimpulan dari hasil yang sudah didapatkan.

- a. Pada keluarga Bapak I sebagai keluarga kelolaan ditemukan tiga masalah keperawatan, yaitu Gangguan pola tidur pada Anak K berhubungan dengan hambatan lingkungan (pencahayaannya), Perilaku kesehatan cenderung berisiko pada Anak K dan Bapak I berhubungan dengan pemeliharaan gaya hidup tidak sehat dan Defisit pengetahuan pada Anak K berhubungan dengan kurangnya terpapar informasi. Pada keluarga resume Bapak M khususnya Anak C yaitu gangguan pola tidur.
- b. Masalah prioritas asuhan keperawatan yaitu Gangguan pola tidur pada Anak K berhubungan dengan hambatan lingkungan (pencahayaannya) dengan data subjektif yang didapatkan adalah Anak K mengatakan sulit tidur ketika lampu dimatikan dan lebih mudah tidur ketika lampu dimatikan. Data objektif yaitu terdapat lingkaran hitam dibawah mata Anak K.
- c. Dari kedua klien (Anak K dan Anak C) yang telah dilakukan implementasi aromaterapi lavender didapatkan hasil bahwa kedua klien mengalami penurunan gangguan pola tidur, yaitu berkurangnya waktu untuk memulai tidur menjadi lebih singkat daripada sebelumnya. Pada Anak K menjadi 20-30 menit untuk memulai tidur setelah diberikan aromaterapi lavender, dan Anak C menjadi 1 jam untuk memulai tidur setelah diberikan aromaterapi lavender. Anak K dan Anak C menyukai aromaterapi lavender, dan keduanya merasakan manfaat dari aromaterapi lavender yaitu lebih rileks dan tidur lebih nyenyak.

VI.2 Saran.

- a. Bagi Perawat

Dapat dijadikan referensi dalam memberikan asuhan keperawatan dalam mengatasi gangguan pola tidur dengan menggunakan aromaterapi

lavender. Dengan cara menyediakan atau menyarakan klien menggunakan diffuser atau *essential oil* lavender

b. Bagi Remaja

Remaja dapat mengatur pola tidur dengan baik agar tidak dapat menimbulkan suatu penyakit dan mengganggu psikologi. Diharapkan dalam mengatasi gangguan pola tidur didahulukan menggunakan terapi non farmakologi seperti aromaterapi lavender. Remaja mampu mengurangi waktu yang berlebihan dalam menggunakan *gadget*, dengan waktu 1-2 jam per hari.

c. Bagi Orang tua

Keluarga lebih perhatian lagi dalam melihat kesehatan pada anak dan mampu memelihara kesehatan keluarga. Orang tua dapat memberikan pencahayaan dikamar anak agar anak dapat tertidur dengan menyediakan lampu tidur dan diffuser aromaterapi lavender ketika akan mulai kesulitan dalam memulai tidur.