

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan studi literature dan menganalisanya dapat disimpulkan bahwa penatalaksanaan insomnia dengan terapi non farmakologi dapat menunjukan bahwa adanya penurunan tingkat insomnia yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan pemberian terapi non farmakologi dengan penggunaan aroma terapi sebagai terapi komplementer dengan Minyak essensial aroma terapi green tea, aroma terapi lavender, dan terapi relaksasi otot progresif, yang dapat menurunkan derajat insomnia.

#### **6.2 SARAN**

##### **6.2.1 Bagi Remaja**

Insomnia bagi remaja sangat berbahaya oleh karena itu remaja harus mencari tahu dan mencari informasi tentang bagaimana penanganan insomnia dengan salah satu nya mendengarkan penyuluhan, mencari tahu dari internet, agar remaja dapat mengetahui cara penatalaksanaan insomnia dan mencegah terjadinya insomnia pada remaja.

##### **6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian selanjutnya untuk melakukan literature terkait media atau metode yang dapat digunakan dalam metode apapun. Mungkin dapat melakukan penelitian dengan menambah variable dan melakukan analisi yang lebih dalam atau dapat melakukan penelitian nyata.



penyuluhan, memberikan kuesioner sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan serta dapat membandingkan hasil sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan atau memberikan metode lain.