

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil analisis data dan perhitungan uji statistik dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi mawar terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

#### **B. Saran**

1. Bagi institusi pendidikan

Aromaterapi mawar dapat digunakan sebagai salah satu aromaterapi yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya mengenai aromaterapi yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia dan diharapkan penelitian selanjutnya memiliki responden yang lebih banyak dan penelitian dilakukan dalam waktu yang lebih lama.