

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian perbedaan tingkat kecemasan antara pemberian relaksasi napas dalam dengan aromaterapi lavender pada pasien pre operasi seksio saesarea di RS Lavalette Malang pada 21 Juli - 03 Agustus didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan pada seluruh pasien pre operasi seksio saesarea sebelum dilakukan relaksasi napas dalam adalah cemas sedang dan setelah dilakukan relaksasi napas dalam, sebagian besar turun menjadi cemas ringan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Hal ini karena keteraturan dalam bernafas menyebabkan sikap mental dan badan menjadi rileks, sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil dan didukung oleh pengalaman operasi yang di alami sebagian besar responden sehingga mekanisme koping responden baik serta responden yang kooperatif.
2. Sebagian besar tingkat kecemasan pada pasien pre operasi seksio saesarea sebelum dilakukan aromaterapi lavender adalah cemas sedang dan setelah dilakukan aromaterapi lavender, sebagian besar turun menjadi cemas ringan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Hal ini karena

kandungan terbesarnya yaitu linalool adalah kandungan aktif utama yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi) pada lavender dan didukung oleh pengalaman operasi yang di alami sebagian besar responden sehingga mekanisme koping responden baik serta responden yang kooperatif.

3. Tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara setelah dilakukan relaksasi napas dalam dengan aromaterapi lavender. Hal ini dapat dilihat bahwa relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan, dan dapat disimpulkan kedua bahwa kedua metode ini sama-sama efektif dalam menurunkan kecemasan. Hal ini karena relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender memiliki persamaan dalam menurunkan tingkat kecemasan disebabkan oleh efek dari endorphin yang di hasilkan oleh tubuh setelah diberikan kedua intervensi tersebut.

## **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan, maka dalam sub bab ini peneliti akan menyampaikan beberapa saran diantaranya:

### **5.2.1 Bagi Pasien**

Relaksasi napas dalam merupakan teknik yang dapat dilakukan oleh siapa pun (kecuali pada pasien dengan gangguan pernapasan) dan aromaterapi lavender dapat diberikan pada pasien yang mengalami kecemasan dan insomnia (kecuali pada pasien dengan riwayat alergi lavender dan tekanan darah rendah). Sehingga relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender dapat dijadikan tindakan alternatif untuk mengatasi kecemasan oleh pasien tanpa bergantung pada tindakan secara farmakologis.

### **5.2.2 Bagi Perawat**

Tingkat kecemasan pada responden mengalami penurunan menjadi cemas ringan setelah diberikan relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender, maka dari itu perawat dapat menjadikan relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender sebagai salah satu metode penunjang penatalaksanaan nonfarmakologis dalam penatalaksanaan kecemasan pada pasien pre operasi seksio saesarea.

### **5.2.3 Bagi RS Lavalette**

Perbedaan tingkat kecemasan pada responden pada masing-masing perlakuan mengalami perbedaan setelah diberi perlakuan. Jika belum ada standart panduan manajemen kecemasan oleh rumah sakit, pihak rumah sakit dapat menyusun kebijakan dalam membuat *standart operasional procedure* (SOP) tentang relaksasi napas dalam *dan* aromaterapi lavender untuk dapat diterapkan oleh perawat. Semoga dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai penambahan ilmu.

### **5.2.4 Bagi Peneliti yang lain**

Penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi untuk peneliti selanjutnya. Sebaiknya peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan memperhatikan keterbatasan pada penelitian ini, yaitu dilakukan pada responden yang datang lebih dari 12 jam sebelum operasi sehingga intervensi dapat dilakukan lebih lama dan mengganti intervensi dalam penelitian dengan intervensi yang aman dilakukan pada pasien dengan riwayat gangguan pernapasan.