

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh kombinasi relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi bedah abdomen di RS IHC Lavalette Kota Malang, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan pasien sebelum diberikan intervensi kombinasi relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender berada pada kategori kecemasan sedang 10 responden (30,3%) dan kecemasan berat 23 responden (69,7%).
2. Tingkat kecemasan pasien setelah diberikan intervensi kombinasi relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender menunjukkan penurunan dengan hasil kecemasan ringan 10 responden (30,3%), kecemasan sedang 18 responden (54,5%), dan masih ada yang mengalami kecemasan berat yaitu 5 responden (15,2%).
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara kombinasi relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi bedah abdomen. Hal ini dibuktikan dengan uji statistik yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Kombinasi intervensi ini efektif digunakan sebagai metode non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi.

## 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Rumah Sakit, khususnya bagian pelayanan keperawatan, diharapkan dapat mempertimbangkan penggunaan kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender sebagai bagian dari intervensi standar untuk menurunkan kecemasan pasien yang akan menjalani tindakan bedah abdomen, terutama di fase pre operasi.
2. Bagi Tenaga Keperawatan, intervensi ini dapat dijadikan alternatif tambahan dalam praktik keperawatan, khususnya dalam aspek asuhan keperawatan preoperatif untuk mendukung kesejahteraan psikologis pasien secara holistik dan humanis.
3. Bagi Pasien dan Keluarga, intervensi ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya mengelola kecemasan sebelum operasi dengan cara yang aman, murah, dan tanpa efek samping, sehingga mampu menciptakan pengalaman rawat inap yang lebih nyaman.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan metode yang lebih kuat, seperti desain eksperimental dengan kelompok kontrol, serta menambahkan variabel lain seperti tekanan darah atau detak jantung, agar didapatkan hasil yang lebih menyeluruh mengenai efektivitas intervensi terhadap respons fisiologis kecemasan.