

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Tingkat mual muntah pada kelompok relaksasi napas dalam didapatkan bahwa sebelum dilakukan intervensi sebagian besar (25,0%) mengalami mual ringan dan sedang (75,0%) setelah dilakukan intervensi sebagian besar (12,5%) tidak mual dan yang mengalami mual ringan (87,5%).
2. Tingkat mual muntah pada kelompok aromaterapi peppermint didapatkan bahwa sebelum dilakukan intervensi sebagian besar (31,3%) mengalami mual ringan, (68,8%) mengalami mual sedang dan setelah dilakukan intervensi sebagian tidak mengalami mual (31,3%) dan (68,8%) mengalami mual ringan.
3. Ada pengaruh relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat mual muntah.
4. Ada pengaruh aromaterapi peppermint terhadap penurunan tingkat mual muntah.
5. Aromaterapi peppermint lebih efektif dibandingkan relaksasi napas dalam untuk menurunkan mual muntah.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Bagi Perawat Ruang Recovery (Pulih Sadar)

1. Disarankan untuk mengajarkan relaksasi napas dalam untuk menurunkan mual muntah dan merilekskan tubuh yang dapat dilakukan sekitar 5-10 menit
2. Dapat menyediakan aromaterapi yang dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologi dalam mengurangi mual muntah pasca operasi (PONV).

5.2.2 Saran Bagi Intitusi Pendidikan Poltekkes Kemenkes Malang

1. Penelitian disarankan digunakan sebagai sumber informasi dan memberikan wawasan kepada mahasiswa mengenai efektivitas relaksasi napas dalam dan aromaterapi peppermint
2. Penelitian mengenai efektivitas pemberian terapi relaksasi napas dalam dan aromaterapi peppermint terhadap penurunan tingkat mual muntah pada pasien post operasi *sectio caesarea* dengan spinal anestesi dapat dijadikan sebagai bahan diskusi dan seminar, sehingga dapat meningkatkan pemahaman pentingnya mengatasi mual muntah pasca operasi dengan spinal anestesi

5.2.3 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat meneliti terapi nonfarmakologi lainnya seperti mengganti jenis aromaterapi yang digunakan atau menambah durasi

pemakaian aromaterapi. Untuk relaksasi napas dalam dapat meneliti terkait durasi relaksasi ataupun intensitasnya.