

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari hasil analisis pada kelompok intervensi diperoleh intensitas kecemasan *pre-test* yaitu sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 75,5% sedangkan pada kelompok kontrol yaitu sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 82,4%
2. Dari hasil analisis diperoleh kedua kelompok mengalami penurunan intensitas kecemasan *post-test*, pada kelompok intervensi tingkat penurunan menjadi tidak ada kecemasan sebanyak 64,7% sedangkan pada kelompok kontrol mengalami tingkat penurunan menjadi tidak ada kecemasan sebanyak 29,4%
3. Hasil uji analisis dengan uji *wilcoxon* diketahui bahwa pada kelompok intervensi diperoleh *p-value* sebesar  $0,000 < \alpha (0,05)$ , dan pada kelompok kontrol diperoleh *p-value* sebesar  $0,025 < \alpha (0,05)$  sedangkan hasil mean atau rata – rata penurunan intensitas kecemasan pada kelompok intervensi yaitu 8,00 lebih banyak dibandingkan kelompok kontrol yaitu 3,00. Dengan kata lain pemberian kombinasi totok wajah dan aromaterapi lavender lebih efektif dalam menurunkan kecemasan ibu nifas.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, adapun saran yang dapat penulis sampaikan adalah sebagai berikut:

### **1. Bagi Peneliti**

Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan wawasan peneliti tentang kecemasan pada ibu nifas dan penanganan alternatif dalam mengurangi kecemasan pada ibu nifas menggunakan treatment kombinasi totok wajah dan aromaterapi lavender.

### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan pustaka untuk penelitian selanjutnya, sehingga dapat membantu wawasan dan pengetahuan mahasiswa tentang kecemasan ibu nifas.

### **3. Bagi Peneliti Lain**

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya, perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut tentang pemberian treatment totok wajah dan aromaterapi lavender dengan mempertimbangkan metode penelitian yang lain.