

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Temuan-temuan berikut ini berasal dari penelitian ini, berdasarkan temuan dan diskusi yang disajikan dalam bab-bab sebelumnya:

1. Gambaran karakteristik umur responden berkisar antara 21 sampai 22 tahun. Umur responden terbanyak adalah 28-31 tahun yakni sebanyak 19 orang (63,3%). Dari empat tingkatan kelas, yang diambil sebagai sampel untuk intervensi teknik relaksasi napas dalam pada tingkat terbanyak SMA sebanyak 15 orang (50,0%). Sementara itu, sampel untuk intervensi aromaterapi yang tingkat terbanyak adalah SD sebanyak 14 orang (46,7%). Jadi, total sampel adalah 60 orang dengan jumlah sampel perintervensi adalah sebanyak 30 orang.
2. Mayoritas pasien pra operasi yang menggunakan teknik pernapasan dalam untuk menenangkan diri sebelum operasi mengalami kecemasan berat (n=19, atau 63,3%) tetapi sebanyak lima belas pasien (atau 50,0% dari total) melaporkan kecemasan ringan setelah prosedur.
3. Mayoritas pasien pra operasi yang melakukan relaksasi nafas dalam sebelum Aromaterapi melaporkan kecemasan yang rendah, dengan 15 pasien (50,0%) melaporkan tidak ada kecemasan sama sekali setelah perawatan.
4. Pasien yang menjalani prosedur Sectio Caesarea melaporkan tingkat kecemasan yang lebih rendah sebelum dan sesudah aromaterapi dan

latihan pernapasan dalam. Sebelum operasi, pasien dapat mengurangi rasa gugup mereka dengan bantuan latihan pernapasan dalam dari perawat dan aromaterapi lavender dengan peringkat rata-rata adalah 2,00 sebelum menggunakan metode relaksasi napas dalam, dan 13,96 setelahnya, sebelum diberikan aromaterapi adalah 3,00 dan mean rank setelah adalah 13,90. Sedangkan nilai Z (koefisien beda) sebelum dan setelah diberi intervensi teknik relaksasi napas dalam sebesar  $-4.405^b$  dan p value sebesar 0,000

## **B. Saran**

### 1. Bagi Peneliti

Untuk mengetahui apakah aromaterapi dan latihan pernapasan dalam dapat mengurangi kecemasan yang dialami pasien di RSUD H Jusuf SK Tarakan sebelum menjalani operasi Sectio Caesarea, penelitian ini menjadi sumber daya yang berharga untuk kemajuan ilmu keperawatan. Penelitian ini berfungsi sebagai dasar untuk penelitian di masa depan dan materi kursus tambahan.

### 2. Bagi Keperawatan

Para profesional keperawatan dan konseling kesehatan dapat mengambil manfaat dari informasi yang diperoleh dari penelitian ini ketika menangani kecemasan pasien.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Tujuannya adalah untuk meningkatkan jumlah peserta dan mempelajari dampak aromaterapi dan latihan pernapasan dalam pada

berbagai faktor.

#### 4. Bagi Responden

Jika memungkinkan, praktikkan teknik relaksasi napas dalam di rumah sebelum hari operasi. Ini dapat membantu Anda merasa lebih nyaman dan mengurangi kecemasan saat menjelang operasi