

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam dan Aromaterapi terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea* dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini mayoritas berumur 20-30 tahun, memiliki ASA II, tingkat pendidikan SMA/SMK, dan sebagian besar sebelumnya sudah mengalami tindakan operasi.
2. Tingkat kecemasan kelompok intervensi sebelum diberikan kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi mayoritas responden mengalami kecemasan sedang, sedangkan setelah diberikan kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi sebagian besar tingkat kecemasan responden turun menjadi tidak cemas.
3. Tingkat kecemasan kelompok kontrol sebelum dan sesudah tanpa diberikan perlakuan responden tidak mengalami penurunan atau peningkatan kecemasan dan mayoritas responden berada pada tingkat kecemasan sedang.
4. Ada perbedaan rata-rata tingkat kecemasan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea*.

## B. Saran

### 1. Bagi Institusi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Bagi institusi diharapkan dapat menambahkan hasil penelitian ini kedalam buku, kurikulum pembelajaran atau jurnal penelitian sebagai bahann referensi ilmu keperawatan anestesiologi khususnya dalam tingkat kecemasan.

### 2. Mahasiswa

Disarankan dapat mengaplikasikan secara mandiri kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi sebagai salah satu manajemen cemas ketika sedang mengalami kecemasan terhadap perkuliahan. Sehingga mahasiswa dapat mencegah serta mengurangi tingkat kecemasan yang dialami.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih jauh tentang pengaruh kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi terhadap kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea*, diharapkan dapat melakukan terapi kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi secara langsung, sehingga dapat memaksimalkan hasil dari kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi pada responden dan menggunakan alat ukur cemas yang berbeda. Sehingga memiliki perbedaan perspektif dan pengembangan penelitian lebih lanjut dari kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi.