

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan aromaterapi lavender untuk menurunkan kecemasan pada remaja dalam mengikuti pembelajaran online di Poltekkes Kemenkes Bandung Prodi Keperawatan Bogor. Dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat kecemasan sebelum dilakukan aromaterapi lavender pada Tn.R, Nn.P, Nn.I, Nn.A, dan Nn.S adalah kecemasan sedang
2. Tingkat kecemasan setelah dilakukan aromaterapi lavender pada Tn.R, Nn.P, Nn.I, Nn.A, dan Nn.S adalah kecemasan ringan.
3. Setelah dilakukan aromaterapi lavender terdapat perbedaan skala kecemasan pada kelima responden. Pada Tn.R, Nn.P, Nn.I, Nn.A, dan Nn.S mengalami penurunan skala kecemasan.

B. Saran

1. Bagi Responden

Aromaterapi lavender dapat dijadikan salah satu media untuk mengurangi kecemasan pada saat mengikuti pembelajaran online, membuat pikiran tenang dan rileks. Dapat dilakukan secara mandiri dengan teratur untuk mendapatkan manfaat yang lebih banyak lagi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan responden yang lebih banyak dan tidak hanya dalam lingkup kampus. Cari dan gunakan cara pemberian yang inovatif guna lebih efisien dalam mengurangi kecemasan dan lebih variatifnya kebermanfaatan aromaterapi lavender.

3. Bagi pelayanan kesehatan

Aromaterapi lavender dapat dijadikan sebagai salah satu alternative atau referensi dalam mengatasi kecemasan yang dialami oleh mahasiswa pada saat mengikuti pembelajaran daring/online secara virtual jika regulasi pembelajaran jarak jauh ini belum berubah.

