BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa akhir di Poltekkes Kemenkes Bandung :

1. Sebagian besar responden yang mengikuti penelitian ini memiliki karakteristik usia terbanyak adalah usia 21 tahun (80%) dari jumlah 5 responden
2. Rata – rata tingkat stress mahasiswa tingkat akhir sebelum diberikan penerapan aromaterapi lavender adalah 26 dari jumlah 5 responden
3. Rata – rata tingkat stress mahasiswa tingkat akhir sebelum diberikan penerapan aromaterapi lavender adalah 10,6 dari jumlah 5 responden
4. Rata – rata tingkat stress mahasiswa tingkat akhir sebelum diberikan penerapan aromaterapi lavender adalah 26. Sedangkan nilai rata – rata tingkat stres sudah diberikan penerapan aromaterapi adalah 10,6. Dari hasil rata – rata sebelum dan sesudah didapatkan selisih nilai 15,4. Terdapat penurunan tingkat stress mahasiswa tingkat akhir sebelum dan sesudah diberikan penerapan aromaterapi lavender.

B. Saran

1. Bagi Responden

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan bagi responden dalam mengatasi stres. khususnya stres yang diakibatkan karena sudah berada ditingkat akhir. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai terapi alternatif untuk mengurangi stres dan dapat mengurangi ketegangan saat mengalami stres, sehingga aromaterapi lavender efektif dilakukan saat kita mulai merasakan adanya gejala stres

2. Bagi peneliti selanjutnya

   Untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat dilanjutkan dengan waktu pemberian aromaterapi lavender dilakukan beberapa kali dan lebih lama sehingga lebih maksimal dalam pemberian intervensi. Peneliti selanjutnya hendaknya dapat memberikan aroma yang lain selain lavender yang dapat menurunkan stres.

3. Bagi insitusi Pendidikan

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pertimbangan bagi institusi atau untuk memuat terapi komplementer dalam mata kuliah.

4. Bagi tenaga kesehatan

   Hendaknya petugas kesehatan ditatanan pelayanan rumah sakit dan kesehatan lainnya dapat memberikan aromaterapi lavender sebagai terapi non farmakologis untuk menurunkan gejala psikosomatik pasien

karena stres, aromaterapi lavender ini berpengaruh positif terhadap perubahan stres seseorang.