

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pengkajian

Klien dengan diagnosis *Mixed Anxiety and Depressive Disorder*. Pemicu utama kecemasannya adalah tekanan sidang skripsi dan trauma masa lalu terkait perselingkuhan. Gejala yang dialami mencakup manifestasi fisik seperti pusing, tangan dingin, dada sesak, dan sulit tidur, serta manifestasi emosional seperti tangisan tiba-tiba, perasaan sedih, takut, dan khawatir. Meskipun memiliki dukungan sosial dan kesadaran diri yang baik, klien masih bingung tentang pilihan masa depan dan kurangnya pengetahuan tentang mekanisme coping adaptif.

2. Diagnosis Keperawatan

Berdasarkan data subjektif dan objektif yang terkumpul, diagnosa keperawatan utama yang ditegakkan adalah Ansietas b.d. Kekhawatiran Mengalami Kegagalan. Hal ini didukung oleh ketakutan klien akan kegagalan sidang, kesulitan tidur, dan skor HARS 26 yang menunjukkan tingkat kecemasan sedang.

3. Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan dirancang untuk mereduksi ansietas klien secara komprehensif, berfokus pada terapi non-farmakologis. Rencana ini menargetkan penurunan tingkat ansietas berdasarkan SLKI dan SIKI Reduksi Ansietas. Penekanan diberikan pada penciptaan suasana terapeutik, identifikasi pemicu, diskusi perencanaan realistis, serta edukasi. Secara spesifik, latihan teknik relaksasi *Butterfly Hug* yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender menjadi intervensi inti karena efektivitasnya dalam menenangkan sistem saraf dan memberikan rasa aman.

4. Implementasi Penerapan *Butterfly Hug* dan aromaterapi lavender

Sebelum intervensi, klien menunjukkan gejala ansietas sedang yang signifikan, ditandai dengan skor HARS 26. Ia mengeluhkan pusing kronis, tangan dingin, dada sesak, tangisan tiba-tiba, serta kesulitan tidur yang parah

baru bisa tidur di atas jam 3 pagi. Faktor pemicunya adalah tekanan sidang skripsi dan juga ada trauma perselingkuhan masa lalu, yang mengakibatkan kekhawatiran akan kegagalan dan kesulitan konsentrasi. Secara psikososial, meskipun memiliki dukungan, ia merasa bingung tentang masa depan dan kurang pengetahuan tentang mekanisme koping adaptif.

Setelah tiga hari implementasi terapi, kondisi Nn. F menunjukkan penurunan signifikan tingkat ansietas. Skor HARS menurun drastis dari 26 menjadi 18, mengindikasikan bahwa kecemasannya telah berubah dari sedang menjadi ringan. Ia melaporkan merasa lebih rileks, lebih mudah mengalihkan pikiran dari kecemasan, dan tidurnya sedikit membaik. Klien juga menunjukkan peningkatan dalam partisipasi sosial dan kemampuan mandiri dalam menerapkan teknik relaksasi.

5. Evaluasi Penerapan *Butterfly Hug* dan aromaterapi lavender

Penerapan kombinasi terapi *Butterfly Hug* dan aromaterapi lavender terbukti efektif dalam mereduksi ansietas pada Nn. F. Teknik-teknik ini membantu menenangkan sistem saraf, mengurangi gejala fisik dan psikologis kecemasan, serta meningkatkan kemampuan klien dalam mengelola stres. Hasil ini konsisten dengan berbagai penelitian yang mendukung efektivitas *Butterfly Hug* dalam menurunkan masalah psikososial dan aromaterapi lavender dalam mengurangi tingkat ansietas. Meskipun ada perbaikan signifikan, pemantauan lebih lanjut terhadap pola tidur Nn. F masih diperlukan untuk memastikan keberlanjutan hasil terapi.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi berharga untuk studi di masa depan, khususnya dalam memperdalam pemahaman mengenai terapi *Butterfly Hug* dan aromaterapi lavender pada klien dengan ansietas. Mahasiswa dapat memanfaatkan temuan ini untuk mengembangkan penelitian lanjutan yang lebih komprehensif, sehingga berkontribusi pada

pengembangan ilmu keperawatan, terutama di bidang terapi non-farmakologis.

2. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkini mengenai efektivitas penerapan terapi *Butterfly Hug* dan aromaterapi lavender dalam mengatasi ansietas. Perawat dapat mengintegrasikan temuan ini ke dalam praktik klinis untuk menyusun rencana asuhan keperawatan yang lebih holistik dan efektif, meningkatkan kualitas layanan yang diberikan kepada klien.

3. Bagi Klien

Disarankan agar klien aktif dalam menerapkan terapi *Butterfly Hug* dan aromaterapi lavender secara mandiri sebagai strategi manajemen stres. Dengan peningkatan kontrol diri dan kemampuan mengelola emosi, diharapkan klien dapat mencapai pemulihan yang lebih cepat dari gangguan mental serta mengalami peningkatan kualitas hidup yang signifikan, merasa lebih tenang dan produktif.

4. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan mendorong Puskesmas untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan mental dengan mempertimbangkan integrasi terapi *Butterfly Hug* dan aromaterapi lavender sebagai bagian dari standar asuhan keperawatan. Selain itu, Puskesmas dapat terus berperan aktif dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik berbasis bukti melalui dukungan terhadap kegiatan penelitian sejenis di masa mendatang.