

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Kebidanan (S-1) Semester Akhir di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan mahasiswa sebelum intervensi sebagian besar berada dalam kategori ringan (53,8%), namun masih ditemukan responden dalam kategori sedang (38,5%) dan berat (7,7%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir mengalami kecemasan dalam berbagai tingkat yang berpotensi mengganggu proses akademik, terutama saat menyusun tugas akhir.
2. Setelah diberikan intervensi berupa aromaterapi lavender selama tiga hari berturut-turut, sebagian besar responden berpindah ke kategori tidak cemas (84,6%), sedangkan sisanya berada pada kategori kecemasan ringan (15,4%). Tidak terdapat responden dalam kategori sedang, berat, maupun sangat berat.
3. Hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan tingkat kecemasan (negative ranks = 26;  $Z = -4,460$ ;  $p = 0,000$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi aromaterapi lavender secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh serta analisis yang telah dilakukan, penulis merumuskan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan kontribusi positif bagi berbagai pihak terkait, sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa: Disarankan untuk menggunakan aromaterapi lavender sebagai salah satu strategi mandiri dalam mengelola kecemasan, terutama selama masa tekanan akademik seperti penyusunan skripsi. Aromaterapi dapat digunakan secara rutin dalam suasana tenang untuk mendapatkan efek relaksasi yang optimal.
2. Bagi Institusi Pendidikan: Diharapkan institusi dapat mempertimbangkan integrasi program dukungan kesehatan mental berbasis aromaterapi ke dalam layanan bimbingan dan konseling kampus. Hal ini bertujuan untuk memberikan solusi non-invasif dan mudah diakses bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi awal untuk pengembangan studi lanjutan dengan rentang waktu intervensi yang lebih panjang, metode penyajian aromaterapi yang bervariasi, atau populasi responden yang lebih luas. Selain itu, penelitian lanjutan dapat membandingkan efektivitas aromaterapi dengan intervensi psikologis lainnya, seperti mindfulness atau teknik relaksasi progresif.