

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat di kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum intervensi aromaterapi lavender, mayoritas ibu hamil trimester III dengan tingkat kecemasan sangat besar, yaitu 26 orang (72,2%), sementara 8 orang (22,2%) mengalami kecemasan ringan, dan 2 orang (5,6%) memiliki kecemasan sedang
2. Setelah intervensi aromaterapi lavender dilakukan, mayoritas ibu hamil trimester III mengalami kecemasan ringan, yaitu 34 orang (94,4%), sementara 2 orang (5,6%) memiliki kecemasan sedang.
3. Pemberian intervensi aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III di PMB Dyah Sleman, dengan nilai signifikansi $p\text{-value} = 0.001 (< 0.05)$.

B. Saran

1. Bagi Institusi
Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan dan mengembangkan terapi non-farmakologi, khususnya aromaterapi lavender, sebagai metode yang baik dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III.
2. Bagi PMB Dyah Sleman
Setelah melakukan penelitian di PMB Dyah Sleman, peneliti berharap bidan dapat mempertimbangkan untuk menambahkan terapi non-farmakologi sebagai terapi pendamping mengatasi kecemasan ibu hamil, dengan menggunakan aromaterapi lavender.
3. Bagi Ibu Hamil
Bagi ibu hamil, diharapkan dapat mencoba pengobatan non-farmakologi dengan aromaterapi lavender dalam menurunkan kecemasan selama masa kehamilan.