

## BAB 7

### PENUTUP

#### 7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat stres mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana dalam persiapan ujian blok (MCQ) di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang dilakukan pada 28 responden dapat disimpulkan bahwa:

1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa program studi kebidanan program sarjana berada pada umur 18-20 tahun. Sedangkan berdasarkan tempat tinggal, mayoritas mahasiswa tinggal di kos/kontrakan.
2. Tingkat stres mahasiswa program studi kebidanan program sarjana sebelum diberikan aromaterapi lavender menggunakan *inhaler stick* (*pre-test*) pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan berada pada kategori stres sedang.
3. Tingkat stres mahasiswa program studi kebidanan program sarjana sesudah diberikan aromaterapi lavender menggunakan *inhaler stick* (*post-test*) pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori stres sedang, namun kelompok perlakuan terjadi penurunan ke kategori stres ringan.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat stres mahasiswa program studi kebidanan program sarjana dalam persiapan ujian blok (MCQ) di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas dengan *p-value* 0,006 (<0,05).

## 7.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran sebagai berikut:

### 1. Bagi Mahasiswa atau Responden

Mahasiswa diharapkan menggali informasi mengenai terapi komplementer sebagai manajemen stres dan dapat menjadikan *inhaler stick* aromaterapi lavender sebagai salah satu terapi alternatif untuk mengatasi stres dalam persiapan ujian.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap agar peneliti selanjutnya dapat memperhatikan faktor-faktor yang dapat memengaruhi efektivitas penggunaan aromaterapi lavender dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa seperti penggunaan aromaterapi selain lavender atau manajemen stres lainnya yang dilakukan mahasiswa dalam mengatasi stres sebelum ujian sehingga dapat meminimalisir bias penelitian. Selanjutnya dapat dilakukan intervensi dengan durasi yang lebih panjang untuk melihat efek jangka panjang penggunaan *inhaler stick* aromaterapi lavender dalam menurunkan tingkat stres di kalangan mahasiswa.

### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Perlu untuk memfasilitasi edukasi mengenai macam-macam penerapan terapi komplementer dalam manajemen stres pada mahasiswa dalam persiapan ujian, salah satunya dengan teknik relaksasi menggunakan *inhaler stick* aromaterapi lavender.