

## BAB 6

### PENUTUP

#### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan studi literatur mengenai perbandingan penggunaan aromaterapi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dan menjelang persalinan, maka dapat disimpulkan:

1. Aromaterapi lavender, lemon, *chamomile* terbukti memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III menjelang persalinan. Namun tingkat keefektifan masing-masing dari penggunaan aromaterapi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti jenis aromaterapi yang digunakan, metode pemberian, durasi dan frekuensi penggunaan, karakteristik/faktor yang mempengaruhi dari ibu hamil sendiri, serta lingkungan saat intervensi dilakukan.
2. Aromaterapi lavender, lemon, *chamomile* memiliki manfaat yang sama dalam menurunkan kecemasan melalui efek relaksasi fisik dan psikologis. Namun aromaterapi lavender menunjukkan efektivitas yang lebih konsisten berdasarkan jumlah dan kualitas penelitian yang tersedia. Sedangkan aromaterapi lemon lebih cocok untuk permasalahan kecemasan ringan karena kandungannya tidak sekuat. Untuk *chamomile* sendiri terbukti efektif tapi bukti penelitian masih terbatas.

#### 6.2 Implikasi dan Rekomendasi

##### 6.2.1 Implikasi

Hasil studi literatur ini berimplikasi pada pelaksanaan asuhan kebidanan nonfarmakologis dalam penanganan kecemasan ibu hamil trimester III. Aromaterapi lavender, lemon, *chamomile* dapat digunakan sebagai terapi komplementer yang aman, sederhana, dan mudah diaplikasikan oleh tenaga kesehatan, khususnya bidan dalam memberikan pelayanan *antenatal care*. Penerapan aromaterapi ini diharapkan dapat

membantu meningkatkan kenyamanan, kesiapan psikologis, serta kesejahteraan ibu menjelang persalinan.

### 6.2.2 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijelaskan diatas, maka dapat diberikan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Dengan studi literatur ini, diharapkan bagi institusi bidan, dapat dijadikan informasi tambahan tentang adanya keefektifan aromaterapi lavender, lemon, dan *chamomile* yang dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan.
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain eksperimental, menggunakan instrumen pengukuran kecemasan yang seragam, serta penggunaan intervensi aromaterapi terstandar, sehingga dapat menentukan jenis aromaterapi yang paling efektif secara klinis.
3. Diharapkan hasil studi literatur ini dapat menjadi referensi pembelajaran bagi institusi pendidikan dalam pengembangan asuhan kebidanan berbasis terapi komplementer, khususnya dalam penanganan kecemasan pada ibu hamil.

