

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Kuesioner ESS dan KSS digunakan untuk mengukur tingkat kantuk dan kewaspadaan pada perawat sebelum dilakukan intervensi inhalasi aromaterapi rosemary. Dari penyebaran kuesioner tersebut didapatkan data seluruh perawat memiliki tingkat kantuk berlebih, serta 2 perawat (33,3) % memiliki skor kewaspadaan 5 (antara waspada dan mengantuk), 2 perawat (33,3%) memiliki skor kewaspadaan 6 (Muncul beberapa tanda kantuk), dan 2 perawat (33,3%) memiliki skor kewaspadaan 7 (Kantuk ringan, tidak ada usaha untuk tetap terjaga).

Peneliti melakukan implementasi dari literatur yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya yang menghubungkan inhalasi aromaterapi rosemary dengan tingkat kantuk dan kewaspadaan pada perawat saat shift malam. Studi kasus dilakukan pada 6 perawat dan dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok intervensi (3 orang) dan kelompok kontrol (3 orang).

Perawat yang telah mendapatkan intervensi tersebut dihimbau untuk mengisi kembali kuesioner ESS dan KSS sebagai evaluasi objektif untuk mengukur perubahan tingkat kantuk dan kewaspadaan sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Didapatkan hasil penurunan tingkat kantuk (9-12 skor) dan peningkatan tingkat kewaspadaan (3 skor) yang signifikan pada perawat kelompok intervensi. Kelompok kontrol mengalami penurunan tingkat kantuk (0-1 skor) dan tidak terdapat perubahan pada tingkat kewaspadaan). Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, bahwa inhalasi aromaterapi rosemary dapat mengurangi kantuk dan meningkatkan kewaspadaan pada perawat yang menjalani shift malam.

#### **V.2 Saran**

Berdasarkan hasil implementasi yang dilakukan oleh peneliti, terdapat beberapa saran yang ingin diberikan oleh peneliti, antara lain:

a. Bagi ruang rawat inap

Diharapkan perawat yang berdinis shift malam pada ruang rawat inap, khususnya ruangan kemuning, dapat menerapkan inhalasi aromaterapi rosemary dengan tujuan mengurangi kantuk dan meningkatkan kewaspadaan. Penerapan terapi ini diharapkan dapat meminimalisir ketidakwaspadaan pada perawat dalam bekerja dan diharapkan menurunkan tingkat kecelakaan kerja dan *medical error* akibat rasa kantuk yang tinggi.

b. Bagi peneliti lainnya

Sebagai sumber referensi untuk peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian terkait dengan kewaspadaan dan kantuk pada perawat.