

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa minyak *peppermint* meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan manusia dewasa.

#### **5.2 Saran**

- Minyak *peppermint* dapat digunakan di ruang belajar atau ruang kerja/ kantor untuk membantu meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan dengan memperhatikan kenyamanan dan efek samping pada pengguna.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai efek minyak *peppermint* terhadap peningkatan ketelitian dan kewaspadaan dengan mengganti cara pemberian misalnya dalam bentuk *diffuser* atau *vaporizer*.