

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi minyak esensial *peppermint* (*Mentha piperita*) meningkatkan memori jangka pendek.

5.2 Saran

1. Aromaterapi minyak esensial *peppermint* dapat digunakan untuk meningkatkan produktivitas seseorang baik dalam bekerja di kantor, membantu belajar sebagai mahasiswa, dan beraktivitas sehari-hari, dengan memperhatikan kenyamanan dan efek samping pada pengguna.
2. Dalam penelitian selanjutnya sebaiknya diteliti lebih lanjut mengenai pengaruh aromaterapi minyak esensial *peppermint* dalam berbagai aplikasi medis.