

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil analisis dan pengolahan data pada bab sebelumnya, maka diperoleh simpulan :

Pemberian aromaterapi minyak Lemon mempersingkat waktu reaksi sederhana pada wanita dewasa.

5.2 Saran

- 1) Minyak lemon sebaiknya digunakan di ruang belajar, tempat latihan militer, perlombaan atletik maupun di mobil pada saat mengemudi untuk membantu meningkatkan kewaspadaan dan kecepatan dalam bereaksi.
- 2) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk berbagai efek terapi lainnya dari minyak lemon sebagai antihipertensi, antidiabetik, dan antibakteri.
- 3) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut pada variasi umur yang berbeda.
- 4) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk membandingkan khasiat aromaterapi dengan menggunakan kombinasi dari dua atau lebih minyak esensial yang berbeda.