

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Minyak aromaterapi sandalwood (*Santalum album*) mempercepat waktu pemulihan frekuensi denyut nadi setelah aktivitas fisik berat.

5.2 Saran

1. Penelitian dengan membandingkan efek minyak aromaterapi sandalwood dibandingkan minyak aromaterapi yang berbeda terhadap waktu pengembalian frekuensi denyut nadi setelah aktivitas fisik berat.

