

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Aromaterapi Lemon dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswi setelah ujian.

5.2 Saran

1. Aromaterapi Lemon dapat digunakan setelah ujian.
2. Untuk mendapatkan aroma Lemon, bisa didapatkan dalam bentuk minyak esensial, parfum.
3. Penelitian ini dilaksanakan setelah ujian, diharapkan pada penelitian selanjutnya dilakukan sebelum ujian.
4. Pada penelitian selanjutnya, diharapkan dapat dibatasi pada mahasiswi yang sedang *pre-menstrual syndrome*, atau pada mahasiswi yang tingkat kecemasan sedang hingga berat.