

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Bab ini menjelaskan mengenai simpulan dan saran dari bab-bab yang telah dibahas sebelumnya.

#### **V.1 Simpulan**

1. Hasil rekapitulasi subjek 1 sampai subjek 6 menunjukkan aromaterapi mempengaruhi tidur subjek. Rata-rata amplitudo menunjukkan saat tidak menggunakan stimulus, lebih rendah dibandingkan penggunaan stimulus lavender dan kayu cendana.
2. Hasil frekuensi menunjukkan perubahan kondisi tidur dari rileks (*alpha*) pada bagian 1 dengan rentang frekuensi 8-13 Hz, tidur ringan (*theta*) pada bagian 2 dengan rentang frekuensi 4-8 Hz dan tidur dalam (*delta*) pada bagian 3 dengan rentang frekuensi 0.5-4 Hz.

#### **V.2 Saran**

1. Memerlukan hasil perekaman EKG, EMG dan EOG agar dapat membandingkan hasil dengan perekaman EEG, sehingga dalam penentuan kesimpulan kondisi tidur dan pengaruh stimulus dapat lebih akurat.