BAB V
SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Minyak esensial *peppermint* meningkatkan ketelitian.
2. Minyak esensial *peppermint* meningkatkan kewaspadaan.

5.2 Saran

1. Penelitian ini dapat dilakukan dengan cara yang berbeda misalnya dengan menggunakan *diffuser*.
2. Penggunaan minyak esensial *peppermint* dapat dilakukan untuk aktivitas atau kegiatan yang memerlukan tingkat ketelitian dan kewaspadaan yang tinggi.
3. Menggunakan metode penelitian yang berbeda dimana terdapat kelompok kontrol dan kelompok yang akan diberi aromaterapi minyak esensial *peppermint*.