

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Dari hasil analisis dan pengolahan data pada bab sebelumnya, maka diperoleh simpulan minyak essensial jeruk limau gedang (*Citrus paradisi*) meningkatkan memori jangka pendek dan konsentrasi.

#### **5.2 Saran**

1. Penelitian dilakukan pada variasi umur yang berbeda untuk mengetahui apakah memiliki efek peningkatan konsentrasi dan memori jangka pendek yang sama pada semua umur.
2. Penelitian dilakukan dengan menggunakan subjek penelitian perempuan untuk membandingkan efek peningkatan konsentrasi dan memori jangka pendek sebelum dan sesudah fase menstruasi.
3. Penelitian dilakukan dengan subjek penelitian yang lebih banyak untuk mencakup lebih banyak variasi individu.