

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Aromaterapi minyak *jasmine* meningkatkan kesigapan kognitif.
2. Aromaterapi minyak *jasmine* meningkatkan kesigapan eksekutif.

5.2 Saran

1. Masyarakat, pelajar dan mahasiswa dapat menghirup aromaterapi minyak *jasmine* sebelum beraktivitas untuk meningkatkan kesigapan baik kognitif maupun eksekutif.
2. Dilakukan penelitian lebih lanjut dengan membandingkan cara pemberian yang paling efektif selain menggunakan tisu, seperti menggunakan *diffuser*, dan dibakar.
3. Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai perbandingan berbagai durasi waktu yang paling baik dalam penggunaan aromaterapi minyak *jasmine*.