

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Aromaterapi minyak esensial *chamomile* (*Matricaria chamomilla*) meningkatkan ketelitian.
2. Aromaterapi minyak esensial *chamomile* (*Matricaria chamomilla*) meningkatkan kewaspadaan.

5.2 Saran

1. Perlu dilakukan penelitian lebih jauh pada variasi umur yang berbeda untuk mengetahui apakah menghirup aromaterapi *chamomile* memiliki efek yang sama terhadap peningkatan ketelitian dan kewaspadaan dikarenakan terdapat defisit fungsi olfaktorius pada usia tua.
2. Penelitian dilakukan terhadap laki-laki, oleh karena itu perlu dilakukan penelitian lanjutan terhadap perempuan dikarenakan terdapat pengaruh perubahan hormonal.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui cara yang paling baik dalam meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan karena terdapat banyak cara penggunaan dari *chamomile* seperti topikal, internal dan oral.
4. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk berbagai efek lainnya dari aromaterapi *chamomile* seperti terhadap waktu reaksi, fungsi kognitif, kecemasan, dan insomnia.
5. Aromaterapi chamomille dapat digunakan untuk meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan mahasiswa saat menghadapi ujian.