

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Simpulan yang didapat dari penelitian ini antara lain sebagai berikut.

1. Aromaterapi *Sandalwood (Santalum album L.)* berpengaruh lebih baik terhadap kualitas tidur.
2. Musik klasik Mozart *Concerto for Flute and Harp, K299, 2nd Movement* berpengaruh lebih baik terhadap kualitas tidur.
3. Terdapat perbedaan pengaruh aromaterapi *Sandalwood (Santalum album L.)* dan musik klasik Mozart terhadap kualitas tidur.

5.2 Saran

Terdapat beberapa saran yang diberikan peneliti, antara lain:

- Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai *Sandalwood (Santalum album L.)* untuk mengetahui adanya efek samping yang kemungkinan timbul jika pemakaian melebihi dosis.
- Dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menguji musik klasik Mozart *Concerto for Flute and Harp, K299, 2nd movement* bila dikombinasikan dengan musik bertempo sama.
- Dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menguji manfaat lain dari aromaterapi *Sandalwood* dan musik klasik Mozart *Concerto for Flute and Harp, K299, 2nd movement*.
- Dilakukan penelitian lebih lanjut pada jenis kelamin dikarenakan faktor perbedaan tuntutan dalam pekerjaan atau perkuliahan yang berpengaruh pada kualitas tidur.