

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Aromaterapi *Sandalwood* (*Santalum album L.*) dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

5.2 Saran

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh penggunaan aromaterapi *Sandalwood* terhadap kualitas tidur lansia dengan memperhatikan perbedaan jenis kelamin laki – laki dan perempuan, serta faktor – faktor risiko yang timbul pada lansia
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh penggunaan aromaterapi *Sandalwood* terhadap kualitas tidur lansia dengan membandingkan lebih dari 1 jenis aromaterapi