

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha dengan instrumen DASS-42.

5.2 Saran

Berikut saran yang dapat peneliti berikan kepada semua pihak, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan.

Mahasiswa dan Masyarakat:

Mahasiswa dan masyarakat yang ingin eksplorasi mengenai cara alternatif untuk mengurangi kecemasan, dapat menjadikan aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) sebagai salah satu pilihan alternatif untuk mengurangi kecemasan.

Peneliti selanjutnya:

1. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan jumlah subjek penelitian yang lebih banyak dan beragam sehingga dapat digeneralisasikan kepada masyarakat luas.
2. Peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian dengan durasi yang berbeda agar dapat mengetahui waktu efek dari penggunaan aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*).
3. Peneliti selanjutnya dapat melakukan dengan metode atau kadar yang berbeda sehingga dapat mengetahui kadar minimal yang efektif untuk pemberian aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*).
4. Peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian terkait manfaat lain dari aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*).