

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Minyak aromaterapi lavender mempercepat waktu pengembalian tekanan darah setelah aktivitas fisik.

5.2 Saran

1. Minyak lavender dapat digunakan sebagai terapi alternatif untuk memberikan efek relaksasi.
2. Penelitian untuk mencari lagi manfaat lain dari minyak aromaterapi lavender
3. Penelitian dengan cara pemberian yang berbeda dari minyak lavender dapat dilakukan untuk melihat efeknya terhadap tekanan darah.
4. Meneliti manfaat praktis dari penggunaan minyak aromaterapi lavender dalam pengaruhnya terhadap waktu pengembalian tekanan darah setelah aktivitas fisik.