

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

Aromaterapi minyak Lavender mempersingkat Waktu Reaksi Sederhana (WRS) pada laki-laki dewasa.

#### **5.2. Saran**

Kegiatan sehari-hari manusia membutuhkan reaksi yang cepat untuk mengambil keputusan dalam setiap hal yang dilakukan baik bermain, bekerja, maupun berolahraga. Penggunaan aromaterapi minyak Lavender sangat disarankan untuk mempersingkat waktu reaksi agar semua kegiatan dapat berjalan lebih optimal.

Untuk penelitian selanjutnya perlu dilanjutkan dengan membandingkan pengaruh berbagai konsentrasi aromaterapi minyak Lavender terhadap waktu reaksi sederhana. Selain itu subjek penelitian dapat diganti atau ditambah perempuan dewasa dengan usia yang lebih bervariasi.