

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Minyak *Jasmine* mempersingkat Waktu Reaksi Sederhana pada laki-laki dewasa.

5.2 Saran

1. Baik untuk diketahui masyarakat luas bahwa aromaterapi minyak *Jasmine* dapat digunakan untuk meningkatkan waktu reaksi bagi seseorang yang sedang berkendara, para atlet sebelum bertanding *sprint*, ataupun dalam kehidupan sehari-hari.
2. Minyak *Jasmine* didapatkan dalam bentuk minyak esensial, sabun mandi, *oil massage*, serta *body lotion*.
3. Penelitian ini terbatas pada pria dewasa, oleh karena itu penelitian ini baik untuk dilanjutkan kepada perempuan dewasa.
4. Terdapat cukup banyak jenis aromaterapi selain minyak *Jasmine* yang sudah ditemukan. Penelitian ini juga dapat dilanjutkan dengan menggunakan berbagai jenis aromaterapi yang lain, sehingga masyarakat luas dapat semakin mengenal efek baik dari aromaterapi.