

## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap pengurangan kelelahan kerja pada penenun di Galeri Ulos Sianipar maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian aromaterapi lavender terhadap pada penenun di Galeri Ulos Sianipar
2. Tingkat kelelahan kerja pada penenun di Galeri Ulos Sianipar sebelum (*pretest*) pemberian aromaterapi lavender adalah tingkat kelelahan kerja sedang, tinggi, dan sangat tinggi.
3. Tingkat kelelahan kerja pada penenun di Galeri Ulos Sianipar sesudah (*posttest*) pemberian aromaterapi lavender adalah tingkat kelelahan kerja rendah, sedang, dan tinggi.

#### 5.2 Saran

1. Bagi perusahaan, agar dapat memberikan aromaterapi lavender kepada para pekerja sebagai alternatif pilihan dalam mengurangi kelelahan kerja.
2. Bagi pekerja, agar dapat menggunakan aromaterapi lavender secara inhalasi dalam mengurangi kelelahan kerja di lingkungan kerja.
3. Bagi peneliti berikutnya, agar melaksanakan penelitian lanjutan untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi pengurangan kelelahan kerja.