

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

**Infus** Herba Seledri (*Apiumgraveolens* Linn.) memiliki pengaruh terhadap mula tidur (mempercepat mula tidur) dan lama tidur (Memperpanjang lama tidur) mencit dan telah dinyatakan bermakna secara statistik.

#### **5.2. Saran**

Penelitian Infus Herba Saledri (*Apiumgraveolens* Linn) yang berefek hipnotik-sedatif ini dapat dilakukan dengan metode dan dosis yang lebih bervariasi, dan juga dapat diuji dengan tahap berikutnya (uji klinik terhadap manusia).

Penelitian khusus mengenai konsentrasi zat-zat yang terkandung dalam Herba Seledri pun sangat penting untuk dilakukan, sebab kualitas efek suatu zat salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah kuantitas zat itu sendiri.

Untuk penggunaan, disarankan bukan untuk penderita insomnia dengan kendala kesulitan untuk mulai tidur, melainkan sangat disarankan untuk penderita insomnia dengan kesulitan dalam mempertahankan tidur, atau tidak cukup tidur dan menyebabkan tidak merasa segar pada saat bangun, hal ini dikarenakan penelitian yang telah dilakukan lebih kepada potensi kerja hipnotik, dan pada penelitian ini diperlukan suatu penginduksi tidur. Mungkin dengan metode penelitian lain dapat dibuktikan bahwa Seledri (*Apium graveolens* Linn.) juga dapat berefek sebagai penginduksi tidur.