

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari penelitian ekstrak jahe dosis 1,6 %, 3,2 %, dan 6,4 % berefek hipnotik dengan cara memperpanjang lama tidur, yang efektivitasnya lebih kuat dari kontrol positif (diazepam) dan kontrol negatif (aquadest) ($p < 0,05$), sedangkan ekstrak jahe dosis 0,8 % tidak berefek hipnotik dibandingkan dengan kontrol negatif (aquadest) ($p > 0,05$).

5.2 Saran

Penelitian mengenai efek hipnotik jahe (*Zingiber officinale* Rosc.) pada mencit perlu dilanjutkan dengan penelitian efek hipnotik jahe dengan dosis manusia, uji toksisitas, dan uji efektivitas. Mengenai penggunaan jahe sebagai obat alternatif untuk mengatasi gangguan tidur atau insomnia, peneliti menyarankan untuk dilakukan penelitian yang lebih lanjut dalam hal dosis yang efektif dan pemakaian sediaan yang cocok juga efek samping yang perlu dipertimbangkan.