

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Ekstrak biji seledri (*Apium Graveolens* Linn.) memiliki pengaruh terhadap mula tidur (mempercepat mula tidur) dan lama tidur (memperpanjang lama tidur) mencit.

#### **5.2. Saran**

Penelitian mengenai ekstrak biji seledri (*Apium graveolens* Linn.) yang berefek hipnotik dapat dilakukan dengan metode dan dosis yang lebih bervariasi. Perlu dilakukan uji toksisitas dan uji efektifitas lebih lanjut.

Untuk penggunaannya, khususnya untuk penderita insomnia, biji seledri tidak ditujukan pada penderita dengan kesulitan memulai tidur tetapi penggunaannya lebih ditujukan pada penderita yang kesulitan dalam mempertahankan tidur atau tidak cukup tidur, hal ini dikarenakan penelitian yang dilakukan lebih tertuju pada efek potensiasi dan pada percobaan ini diperlukan suatu penginduksi tidur.