

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Ekstrak biji pala (*Myristica fragrans* Houtt.) satu kali dosis manusia (1 DM), dua kali dosis manusia (2DM), dan tiga kali dosis manusia (3DM) berefek sebagai hipnotik dengan potensi yang sama dengan diazepam (10 mg/manusia(70 kg)), dilihat dari lamanya tidur mencit dalam menit.

5.2.Saran

Penelitian mengenai efek hipnotik biji pala (*Myristica fragrans* Houtt.) perlu dilanjutkan dengan uji toksisitas dan uji efektivitas. Dalam pemakaian biji pala untuk mengatasi insomnia dilakukan penelitian dosis efektif dan sediaan yang cocok.