

BAB V

KESIMPULAN & SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan dan penerimaan mahasiswa Farmasi Universitas Bhakti Kencana dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat pengetahuan dan penerimaan terhadap penggunaan teh *chamomile* untuk mengatasi insomnia termasuk kedalam kategorik baik.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan penerimaan terhadap penggunaan teh *chamomile* untuk mengatasi insomnia.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara karakteristik mahasiswa khususnya usia terhadap penerimaan teh *chamomile*.

5.2 Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan penerimaan mahasiswa Farmasi Universitas Bhakti Kencana terhadap penggunaan teh *chamomile* untuk mengatasi insomnia tergolong baik, meskipun tidak ditemukan hubungan signifikan antara kedua faktor tersebut. Berdasarkan hal tersebut, beberapa aspek yang disarankan adalah:

1. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel tambahan, seperti faktor lingkungan dan kebiasaan tidur, untuk melihat bagaimana elemen-elemen tersebut memengaruhi penerimaan terhadap teh *chamomile*.
2. Menggunakan pendekatan metode campuran (*mixed methods*) dalam penelitian berikutnya, seperti wawancara atau diskusi kelompok, guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai persepsi mahasiswa terhadap teh *chamomile*.