

POTENSI DAUN SELADA (*Lactuca sativa*) SEBAGAI SEDATIF DAN HIPNOTIK: SUATU KAJIAN LITERATUR

Salsha Rosilopya

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang umum terjadi di masyarakat yang ditandai dengan sulitnya untuk memulai tidur, sulit mempertahankan tidur, sering terbangun di malam hari, dan cenderung bangun terlalu pagi dan tidak dapat tidur kembali, sehingga memiliki kualitas tidur yang buruk. Beragam obat dapat digunakan untuk mengatasi insomnia, salah satunya adalah golongan obat sedatif-hipnotik. Secara tradisional, selada (*Lactuca sativa*) telah direkomendasikan sebagai obat penenang yang digunakan untuk mengatasi gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan kajian literatur mengenai potensi efek sedatif-hipnotik dari selada sebagai solusi baru untuk mengatasi insomnia. Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa ekstrak selada dapat memberikan efek sedatif ditandai dengan penurunan lokomotorik, motorik, kewaspadaan, dan keingintahuan hewan uji. Ekstrak selada dapat memberikan efek hipnotik dengan mempercepat onset tidur dan memperpanjang durasi tidur. Efek sedatif dan hipnotik selada disebabkan senyawa lakton sesquiterpen, terutama laktusin dan laktukopikrin. Laktusin dan laktukopikrin berkaitan dengan aktivitas GABA dengan berikatan secara efektif dengan reseptor GABA_A yang menyebabkan terjadinya penurunan motorik hingga dapat memperpanjang waktu tidur. Berdasarkan kajian literatur tersebut dapat disimpulkan bahwa ekstrak selada memiliki potensi sebagai sedatif dan hipnotik.

Kata kunci: Insomnia, sedatif, hipnotik, selada, lakton sesquiterpen.

***THE POTENCY OF LETTUCE (*Lactuca sativa*) AS
SEDATIVE AND HYPNOTIC: A LITERATURE REVIEW***

Salsha Rosilopya

*Insomnia is one of the most common sleep disorders in society characterized by difficulty in initiating sleep, maintaining sleep, waking up during the night, and waking up too early in the morning and being unable to fall back to sleep, so consequences to have poor sleep quality. Various drugs can be used to overcome insomnia, one of them is a class of sedative-hypnotic drugs. Traditionally, lettuce (*Lactuca sativa*) has been approved as a sedative used to treat sleep problems. This study aims to conduct a literature review of the potential sedative-hypnotic effects of lettuce as a new solution to overcome insomnia. The results of the literature review show lettuce extracts can provide a sedative effect characterized by motor decline, alertness, and curiosity from experimental animals. Lettuce extract can produce hypnotic effects by increasing sleep onset and extending sleep duration. The sedative and hypnotic effects of lettuce are caused by sesquiterpene lactone compounds, especially lactucin and lactucopicrin. Lactucin and lactucopicrin in lettuce are related to GABA activity by binding effectively to GABA_A receptors which causes motor decline to prolong sleep. Based on the literature review it can be concluded that lettuce extract has the potential as a sedative and hypnotic.*

Keywords: *Insomnia, sedatives, hypnotics, lettuce, lactone sesquiterpen.*