

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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 (Driver dkk., 2012). Investigasi terbaru telah menetapkan bahwa pasien dengan *obstruktif sleep apnea* (OSA) dan insomnia memiliki penurunan kualitas hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki gangguan tidur. Berdasarkan penelitian secara keseluruhan tingkat prevalensi insomnia sebanyak 38%, keluhan insomnia sebanyak 36%, kesulitan tidur sebanyak 18%, kesulitan mempertahankan tidur sebanyak 42%, dan bangun terlalu pagi sebanyak 21% (Zhang dkk., 2019).

Beragam obat dapat digunakan untuk mengatasi insomnia, salah satunya adalah golongan obat sedatif dan hipnotik. Obat sedatif merupakan golongan obat yang dapat menurunkan aktivitas motorik dan memberikan efek menenangkan. Pada dosis tinggi, sedatif tidak hanya dapat menurunkan aktivitas, tetapi dapat menyebabkan tidur yang dikenal dengan golongan obat hipnotik (Alnamer dkk., 2012). Namun disisi lain, obat-obatan tersebut dapat menimbulkan ketergantungan fisik maupun psikologis. Penggunaannya dalam waktu yang lama dapat mengakibatkan toleransi, dimana penderita harus meminum dosis yang lebih besar untuk mendapatkan efek yang sama. Jika penggunaan obat ini dihentikan secara mendadak, dapat timbul sindrom putus obat, berupa tidak bisa istirahat, insomnia, dan ansietas sampai konvulsi dan kematian (Purnomo, 2004). Selain itu, bila obat-obat golongan sedatif-hipnotik terlalu sering digunakan, maka terdapat efek akumulasi selain efek samping, yaitu kerusakan degeneratif hati serta reaksi alergi yang kerap kali muncul pada pasien (Gunawan dan Sulistia, 2007). Berdasarkan permasalahan tersebut, maka upaya lain dalam mengatasi insomnia yakni melalui

penggunaan obat tradisional. Penggunaan obat tradisional secara tepat dinilai lebih aman daripada penggunaan obat modern, disebabkan karena obat tradisional memiliki efek samping yang relatif lebih sedikit daripada obat modern (Sari, 2015).

Tanaman obat selalu menjadi sumber dalam menemukan solusi baru untuk masalah kesehatan manusia. Pencarian agen sedatif-hipnotik baru dengan efek samping yang lebih rendah terus dilakukan. Salah satu bahan alam yang berpotensi sebagai alternatif untuk mengatasi gangguan tidur yaitu selada (*Lactuca sativa*). Selada merupakan tanaman yang memiliki khasiat sebagai obat tradisional untuk berbagai penyakit, diantaranya kandungan flavonoid yang dimiliki selada dapat digunakan sebagai analgesik, antiinflamasi, antidepresan, maupun antikoagulan (Ismail dan Mirza, 2015). Selain itu kandungan polifenol serta antioksidan dari *Lactuca sativa* juga berperan dalam aktivitas anti-bakteri dan anti-viral (Edziri dkk., 2011).

Secara tradisional, selada telah direkomendasikan sebagai obat penenang yang digunakan untuk mengatasi gangguan tidur, kegelisahan, batuk, dismenore, dan nyeri otot. Pada abad ke-19 telah dilaporkan bahwa *Lactuca sativa* mengandung senyawa yang dapat memberikan efek depresan pada katak (Barnes dkk., 2007; Gonzalex-Lima dkk., 1986). Senyawa tersebut merupakan senyawa non-polar yang menyebabkan penurunan aktivitas yang dapat dikaitkan dengan aktivitas penekanan sistem saraf pusat yang dapat mengakibatkan munculnya efek sedatif dan hipnotik (Ghorbani dkk., 2013). Berdasarkan hal tersebut, perlu dilakukan pengkajian secara ilmiah untuk mendukung *Lactuca sativa* sebagai obat tradisional yang memiliki efek sedatif dan hipnotik. Pada tulisan ilmiah ini akan dilakukan pengkajian secara sistematis mengenai potensi selada sebagai sedatif dan hipnotik, yang didalamnya akan diuraikan berbagai hasil penelitian mengenai senyawa yang terdapat dalam selada, metode ekstraksi yang dapat digunakan, efek sedatif dan hipnotik, serta toksisitas selada, dengan menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR).

1.2 Rumusan Masalah

Apakah daun selada (*Lactuca sativa*) memiliki potensi sebagai sedatif dan hipnotik?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari studi literatur ini adalah untuk mengetahui potensi selada (*Lactuca sativa*) sebagai sedatif dan hipnotik.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui senyawa aktif dalam selada (*Lactuca sativa*) yang berperan sebagai sedatif dan hipnotik.
- 2) Mengetahui metode ekstraksi yang paling efektif dalam menyari senyawa aktif pada selada (*Lactuca sativa*).
- 3) Mengetahui potensi daun selada (*Lactuca sativa*) sebagai sedatif dengan berbagai metode pengujian.
- 4) Mengetahui potensi daun selada (*Lactuca sativa*) sebagai hipnotik dengan berbagai metode pengujian.
- 5) Mengetahui toksisitas akut ekstrak daun selada (*Lactuca sativa*) sebagai tanaman herbal dalam mengatasi insomnia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat untuk penulis

Hasil studi literatur ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi peneliti mengenai potensi daun selada (*Lactuca sativa*) dan mendapatkan data mengenai efektivitas obat sedatif dan hipnotik dari bahan alam.

1.4.2 Manfaat untuk institusi

Hasil studi literatur ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai potensi daun selada (*Lactuca sativa*) sebagai sedatif dan hipnotik dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan untuk penelitian selanjutnya.

1.4.3 Manfaat untuk pembaca

Hasil studi literatur ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pertimbangan bagi pembaca mengenai manfaat daun selada (*Lactuca sativa*) dan membantu mengembangkan obat sedatif dan hipnotik dari bahan alam.