

PENDAHULUAN

Tidur adalah keadaan dimana pikiran relatif tidak aktif. Kebutuhan akan tidur dapat dianggap sebagai suatu perlindungan dari organisme untuk menghindari pengaruh yang merugikan tubuh ⁽¹⁾. Tidur merupakan suatu fenomena fisiologis yang penting dalam menjaga keseimbangan regulasi sistem tubuh. Dibutuhkan sekitar 50% dari waktu dalam sehari untuk tidur efektif ⁽²⁾.

Tidur nyenyak sama pentingnya seperti diet dan berolahraga untuk menjaga kesehatan. Tidur nyenyak dapat mengurangi stress, meningkatkan produktivitas dan meningkatkan fungsi mental ⁽³⁾. Namun akan menjadi hal yang berkebalikan jika menderita insomnia (sulit tidur). Kurang tidur dapat menurunkan produktivitas dan juga kemampuan tubuh untuk mencegah infeksi ⁽³⁾.

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dijumpai. Penyebab insomnia yang sederhana termasuk lingkungan panas, dingin atau berisik, juga dapat disebabkan oleh penggunaan alkohol, kopi, teh, dan coklat yang berlebihan.

Gangguan tidur biasa diatasi salah satunya dengan obat-obatan golongan hipnotik sedatif yang merupakan golongan obat yang bekerja dengan menekan susunan saraf pusat (SSP) yang berefek tergantung pada dosis, mulai dari yang ringan yang menyebabkan tenang dan kantuk, menidurkan, hingga yang berat yaitu menghilangkan kesadaran, koma dan bahkan kematian ⁽⁵⁾. Dengan demikian, diperlukan suatu pengobatan alternatif, yang memiliki efek sinergis dengan efek samping minimal. Masyarakat biasanya memanfaatkan obat yang berasal dari bahan alam yang diduga mempunyai efek samping relatif ringan dengan manfaat

tetap optimal. Salah satu tanaman untuk mengatasi insomnia yaitu tanaman daun kangkung dan daun umbi jalar.

Kangkung biasanya dibudidayakan sebagai sayur. Bagian tanaman yang paling penting adalah batang muda dan pucuknya sebagai bahan sayur mayur. Kangkung mengandung gizi yang cukup tinggi dan mengandung vitamin A, B1, dan C. Kangkung juga mengandung protein, fosfor, kalsium, dan besi ^(1,4). Secara empiris, kangkung berkhasiat sebagai obat sulit tidur, mencegah konstipasi dan menurunkan ketegangan saraf, dan dapat meredakan sakit akibat tekanan darah ⁽⁹⁾. Sedangkan daun ubi jalar digunakan secara empiris untuk demam berdarah, radang lambung, pengobatan luka bakar, antiinflamasi, antioksidan, dan sedatif. daun ubi jalar mengandung saponin, flavonoid, polifenol, vitamin C, dan mineral-mineral utama seperti kalsium dan besi ⁽¹⁰⁾.

Pada penelitian sebelumnya telah dilakukan pengujian aktivitas dari ekstrak etanol daun kangkung (*Ipomoea aquatica* Forsskal) dan ekstrak etanol daun ubi jalar (*Ipomoea batatas* (L.) Lamk.), yang dilaporkan memiliki aktivitas hipnotik sedatif. Hal ini kemungkinan disebabkan karena kandungan kimia dalam kangkung dan daun ubi jalar mengandung kandungan kalium. Berdasarkan studi literatur diketahui dosis efektif daun kangkung pada penelitian tersebut 400 mg/kg bb sedangkan dosis efektif daun ubi jalar 573 mg/kg bb ^(8,10).

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui efek pemberian tunggal dan kombinasi yang efektif berefek hipnotik sedatif dari ekstrak etanol dari daun kangkung (*Ipomoea aquatica* Forsskal) dan ekstrak etanol daun ubi jalar (*Ipomoea batatas* (L.) Lamk.) pada mencit putih jantan Galur Swiss Webster yang diinduksi

dengan fenobarbital, dengan menggunakan metode *wheel cage* (sangkar putar), onset tidur, dan durasi tidur pada mencit.

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui aktivitas hipnotik sedatif ekstrak etanol daun kangkung dan daun ubi jalar serta kombinasinya pada mencit Galur Swiss Webster.

Hasil penelitian ini diharapkan mendapatkan data ilmiah tentang penggunaan daun kangkung (*Ipomoea aquatica* forsskal), daun ubi jalar (*Ipomoea batatas* (L.) Lamk.), dan kombinasinya sebagai obat antiinsomnia dan dapat dijadikan dasar dalam upaya pengembangan menjadi obat alternatif untuk tidur.

