

## PENDAHULUAN

Tidur adalah keadaan dimana pikiran relatif tidak aktif. Kebutuhan akan tidur dapat dianggap sebagai suatu perlindungan dari organisme untuk menghindari pengaruh yang mungkin merugikan tubuh (1). Tidur merupakan suatu fenomena fisiologis yang penting dalam menjaga keseimbangan regulasi sistem tubuh. Dibutuhkan sekitar 30% dari waktu dalam sehari untuk tidur efektif (2).

Gangguan tidur yang sering terjadi adalah insomnia. Insomnia adalah ketidakmampuan untuk memulai tidur, sulit mempertahankan keadaan tidur, sulit tertidur pada malam hari atau gangguan tidur yang membuat penderita merasa belum cukup tidur pada saat terbangun (3). Insomnia dapat terjadi karena seseorang mengalami stres, baik di bidang pekerjaan, mengenai lalu lintas, atau keadaan pribadi mereka. Selain karena masalah stres, insomnia juga bisa terjadi karena suasana kamar yang tidak mendukung, cemas, hingga konsumsi kafein yang berlebih (3).

Insomnia merupakan masalah kesehatan yang membutuhkan pengobatan. Salah satu cara untuk mengatasi insomnia adalah menggunakan obat-obat golongan hipnotik sedatif, akan tetapi banyak diantara obat tersebut yang dilaporkan bersifat toksik bahkan menyebabkan kematian (3).

Diperlukan adanya obat alternatif seperti obat tradisional yang lebih efektif untuk mengurangi masalah tersebut. Saat ini banyak orang-orang yang

berfikir untuk mencari alternatif. pengobatan yang mudah, murah dan tidak banyak menimbulkan banyak efek samping.

Indonesia merupakan negara tropis yang kaya akan tanaman-tanaman yang mempunyai banyak manfaat, sebagai makanan, minuman, sebagai hiasan dan bahkan sekarang sedang banyak digandrungi sebagai alternatif pengobatan berbagai macam penyakit seperti akar valerian, herba kangkung dan biji pala yang sudah terkenal di masyarakat sebagai obat tidur. Selain tanaman tersebut ada juga pegagan (*Centella asiatica* (L.) Urban) yang memiliki beberapa manfaat untuk pengobatan.

Sejak zaman dahulu, pegagan telah digunakan sebagai obat kulit, gangguan saraf dan memperbaiki peredaran darah. Masyarakat Jawa Barat dan Thailand mengenal tanaman ini sebagai lalapan. Pegagan dikenal sebagai obat yang memiliki banyak macam efek pada susunan saraf pusat seperti stimulasi saraf, peningkatan memori serta intelegensi, penenang dan sedasi. Karena pegagan dapat digunakan sebagai obat untuk penderita insomnia dan penderita gangguan mental (4).

Menurut Penelitian yang telah dilakukan menggunakan metode rotarod menyebutkan bahwa ekstrak pegagan dengan dosis 800 mg/kg bb, 1600 mg/kg bb dan 3200 mg/kg bb menunjukkan efek sedatif pada mencit Balb/c (4). Akan tetapi, masih memerlukan penelitian lanjutan untuk lebih menguatkan pembuktian adanya pengaruh sedatif dari ekstrak pegagan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut pengaruh hipnotik-sedatif dari ekstrak pegagan dengan menguji mulai tidur dan waktu tidur

pada mencit dengan menggunakan fenobarbital sebagai penginduksi tidur. Pada penelitian ini pengaruh hipnotik-sedatif pada mencit diamati aktivitasnya, yaitu diukur mulai tidur *Onset of Action* (OOA) dan waktu tidur *Durasi of Action* (DOA). Hasil penelitian ini diharapkan menghasilkan data ilmiah tentang penggunaan herba pegagan (*Centella asiatica* (L.) Urban) sebagai obat antiinsomnia dan dapat dijadikan dasar dalam upaya pengembangan menjadi obat alternatif untuk tidur.

