

## BAB IV

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 4.1 Kesimpulan

1. Insomnia adalah ketidakmampuan untuk memulai tidur (inisiasi) atau mempertahankan keadaan tidur, gangguan ini bisa bersifat sementara atau (transient) atau bersifat kronis. Terapi insomnia bisa dilakukan secara non farmakologis dan farmakologis. Kebiasaan hidup sehat dan teratur merupakan bentuk terapi non farmakologis. Terapi farmakologis yang digunakan untuk mengatasi keluhan insomnia adalah dengan menggunakan obat golongan hipnotik sedatif. Benzodiazepin merupakan obat hipnotik sedatif pilihan yang banyak digunakan. Selain menggunakan obat- obat sintesis, alternatif terapi farmakologi yang lain yaitu dengan penggunaan tanaman dengan kandungan minyak atsiri yang berefek hipnotik sedatif.
2. Minyak atsiri merupakan masa berbau khas yang berasal dari tanaman dan merupakan salah satu hasil sisa metabolisme dalam tanaman yang terbentuk karena reaksi antara berbagai persenyawaan kimia dengan air. Komponen minyak atsiri seperti pinena (monoterpen bisiklik ), Sitronellol (monoterpen alkohol asiklik), Sitronelal (monoterpen aldehid asiklik), Eugenol (Fenilpropena/senyawa aromatik) dapat berefek hipnotik karena akan berikatan dengan reseptor GABA-A. Ikatan yang terbentuk ini akan membuka saluran klorida menyebabkan hiperpolarisasi, menghambat letupan neuron sampai akhirnya menyebabkan tidur.
3. Minyak atsiri yang berefek hipnotik sedatif antara lain Minyak pala (Oleum Myristicae ) berasal dari tanaman *Myristica fragrans* Houtt, minyak nilam (Oleum Pogostemoni) berasal dari tanaman *Pogostemon calbin*, Minyak Valerian (oleum Valerian) yang berasal dari tanaman *Valerian officinalis*, Minyak lavender (Oleum Lavandulae) yang berasal dari *Lavandula angustifolia*, minyak adas (Oleum foeniculi) yang berasal

dari tanaman *Foeniculum vulgare*, minyak kenanga (*Oleum Cananga*) berasal dari *Canangium odoratum* Baill. Minyak ketumbar (*Oleum Coriandri*), minyak mawar (*Oleum Rosae*), minyak seledri, minyak jeruk manis, minyak sereh dan minyak kayuputi juga dikenal kegunaannya sebagai hipnotik sedatif.

#### 4.2 Saran

Diperlukan penelitian lebih lanjut tentang tumbuhan obat yang tersebar di Indonesia khususnya yang mengandung minyak atsiri. Berbagai manfaat kandungan minyak atsiri yang telah diteliti dan diuji sebaiknya dikembangkan untuk sediaan fitofarmaka.