

EFEKTIVITAS EKSTRA DAUN BIDARA UNTUK MENGATASI INSOMNIA

Hanunah Dina Sakinah

Universitas Muhammadiyah Surabaya Indonesia

Email: Shanunahdn@gmail.com

ABSTRAK

Di Indonesia terdapat banyak sekali jenis tanaman obat yang digunakan sebagai bahan baku obat. Beberapa jenis herbal ini juga mengandung fitokimia dan efektivitas serta keamanannya telah teruji secara klinis. Salah satunya adalah Bidara atau dikenal dalam bahasa latin dengan nama *Ziziphus mauritiana* Lam, berdasarkan penelitian sebelumnya diketahui bahwa kandungan dari Bidara ini sangatlah beragam seperti kandungan alkaloid, flavonoid, fenol, tanin, dan saponin, dll. Insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan tidur. Beberapa faktor dapat menyebabkan insomnia, seperti: Stres, gangguan mental (depresi, kecemasan, gangguan bipolar atau PTSD), gangguan kesehatan fisik, dll. Saponin merupakan senyawa yang dapat membantu mengatasi insomnia dengan merelaksasikan otot sehingga kualitas tidur dapat meningkat. Selain itu kandungan Alkaloid dan flavonoid menghambat terjadinya depresi. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental yang diuji cobakan kepada 2 penderita insomnia (middle insomnia) selama 6 hari dengan metode filtrasi jelsin perbandingan konsentrasi berapa persen. Dengan penelitian ini dapat disimpulkan daun bidara dijadikan alternatif. Keefektifitasan daun Bidara (*Ziziphus mauritiana* Lam) responden pertama adalah 62,5% karena insomnia yang diderita sudah kronis sedangkan pada responden kedua efektif 99% mengatasi insomnia. Efek pemberian ekstrak daun Bidara ini dapat berjangka waktu cukup panjang, serta efek dari pemberian ekstrak daun Bidara ini juga bisa mengatasi batuk pada responden pertama.

Kata Kunci : Bidara, Efektif, Insomnia.

ABSTRACT

In Indonesia, there are many types of medicinal plants that are used as raw materials for medicine. Some of these herbs also contain phytochemicals and their effectiveness and safety have been clinically tested. One of them is Bidara or known in Latin as *Ziziphus mauritiana* Lam, based on previous research it is known that the content of this Bidara is very diverse such as the content of alkaloids, flavonoids, phenols, tannins and saponins, etc. Insomnia is a sleep disorder characterized by difficulty sleeping. Several factors can cause insomnia, such as: Stress, mental disorders (depression, anxiety, bipolar disorder or PTSD), physical health disorders, etc. Saponins are compounds that can help overcome insomnia by relaxing muscles so that sleep quality can improve. Alkaloids and flavonoids inhibit depression. This study used an experimental method that was tested on 2 insomnia sufferers (middle insomnia) for 6 days. The effectiveness of the Bidara leaf (*Ziziphus mauritiana* Lam) of the first respondent was 62.5% because the insomnia suffered was chronic, while the second respondent was 99% effective in overcoming insomnia. The effect of giving this Bidara leaf extract can be quite long term, and the effect of giving this Bidara leaf extract can also overcome coughing in the first respondent.

Key words: Bidara, Effective, Insomnia.

PENDAHULUAN

Belakangan ini, gaya hidup “back to nature” menjadi tren di kalangan masyarakat. Sehingga masyarakat memanfaatkan kembali herbal (bahan alam) karena selain ekonomis dan mudah diproduksi, efek samping dari ramuan herbal sangatlah kecil sehingga lebih efisien dan juga lebih aman di konsumsi dengan formulasi yang tepat.

Di Indonesia terdapat banyak sekali jenis tumbuhan obat yang dimanfaatkan sebagai bahan baku obat, bahkan beberapa jenis tumbuhan tersebut kandungan fitokimia, khasiat serta keamanan penggunaannya sudah teruji secara klinis.

Salah satu ramuan herbal yang cukup populer dikalangan masyarakat Indonesia khususnya lengkong bragung adalah Bidara (*Zizipus Mauritiana* L) yang memiliki kandungan antara lain: alkaloid, flavonoid, fenol, tanin, saponin, dll (Hasanah et al., 2022). Tanaman Bidara adalah spesies pohon kecil yang tumbuh di lembah hingga 500 meter di atas permukaan laut di Afrika utara dan tropis serta Asia Barat. Khususnya di Indonesia tanaman ini tersebar luas di daerah Sumbawa (Nusa Tenggara Barat).

Tanaman ini banyak digunakan dalam pengobatan tradisional, meliputi seluruh bagian Bidara; daun, buah, biji, akar dan batang (Bintoro et al., 2017). Masyarakat lengkong bragung hanya beberapa yang tahu mengenai manfaat dari Bidara seperti: mencegah diabetes dan mengatasi bekas luka, padahal berdasarkan kandungannya ada banyak sekali manfaat dari daun Bidara yang jarang diketahui masyarakat salah satunya adalah bisa mengatasi insomnia.

Menurut World Health Organization (WHO), 19 per miliar orang di Jawa Tengah menderita stres yang menyebabkan insomnia. Ditemukan 704.000 orang menderita gangguan jiwa dan 608.000 orang mengalami stres. Menurut National Sleep Foundation, di Indonesia proporsi orang yang menderita insomnia setidaknya seminggu sekali mencapai 70%, dan 30 juta orang mengalami kesulitan tidur setiap malam. (Maharani, 2021).

Menurut Hoeve (1992), insomnia adalah suatu kondisi dimana seseorang tidak dapat tidur atau memiliki pola tidur yang terganggu (Fraldy et al., 2020). Orang yang terkena insomnia mungkin tidak dapat tidur, sulit tidur, atau mudah bangun dan kemudian tidak dapat tidur kembali. Ini bukan karena korban terlalu sibuk dan tidak bisa tidur, tetapi karena gangguan mental, khususnya depresi, kelelahan, dan gejala kecemasan yang meningkat di tubuh (Sinaga, 2013).

Insomnia dapat memengaruhi kesehatan fisik, termasuk peningkatan nafsu makan yang berisiko mengalami obesitas, diabetes, penyakit arteri koroner, tekanan darah tinggi, dan gangguan sistem kekebalan tubuh. Insomnia juga dikaitkan dengan gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan kehilangan ingatan, karena tidur sangat penting untuk resusitasi otak dan mengkonsolidasikan ingatan. (R. Hidayat et al., 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen Rancangan Acak Lengkap (RAL). Rancangan acak lengkap (RAL) adalah rancangan di mana perlakuan diberikan secara acak untuk semua bahan percobaan (Rahmawati et al., n.d.). Hal ini berarti bahwa semua satuan percobaan mempunyai kesempatan yang sama untuk diberi perlakuan. Ukuran sampel untuk penelitian ini ditentukan dengan menggunakan prosedur baku dalam penetapan jumlah sampel yang diuji cobakan kepada 2 orang responden penderita insomnia yaitu satu laki-laki (65 th) dan satu perempuan (56 th) untuk menguji keefektifitas ekstrak daun Bidara untuk mengatasi insomnia. Penelitian dilakukan selama 6 hari di Guluk-guluk Sumenep dengan memberikan dosis berbeda disetiap harinya.

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah tanaman Bidara (daun) yang diambil dari desa Guluk-guluk Sumenep Madura yang masih segar. Bahan lainnya adalah responden penelitian yang menderita insomnia, Air mineral, Gula. Adapun alat yang digunakan dalam penelitian adalah gelas, sendok, kompor,

panci.

Adapun perlakuan pengambilan ekstrak Daun *Ziziphus mauritiana* Lam masih segar ditimbang sebanyak 10 gram, 12 gram, 15 gram dan 18 gram dengan air mineral 250 ml diseduh hingga mendidih dengan dilakukan pengadukan sesekali. Setelah mendidih disaring untuk memisahkan antara daun dan hasil ekstrak dari daun Bidara, selanjutnya diberi gula untuk menyamarkan rasa pahit dan siap disajikan untuk responden penelitian. Pemberian ekstrak teh Bidara ini setiap menjelang tidur selama 4 hari dan 2 harinya tidak diberikan ekstrak daun Bidara untuk memastikan efek rebusan daun Bidara apakah hanya bertahan ketika selesai meminum atau bisa berefek untuk jangka panjang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Daun tanaman Bidara (*Ziziphus mauritiana* Lam) adalah salah satu tanaman yang disebutkan dalam Alquran dan sering disebutkan dalam hadits Nabi Muhammad SAW (Mulyono et al., 2022), dalam Alquran tumbuhan Bidara disebutkan sebagai tumbuhan Sidr, hal ini disebutkan dalam Surat As-Saba ayat 16 artinya “Tetapi mereka berpaling, Maka Kami datangkan kepada mereka banjir yang besar dan Kami ganti kedua kebun mereka dengan dua kebun yang ditumbuhi (pohon-pohon) yang berbuah pahit, pohon Atsl dan sedikit dari pohon Sidr” (Alquran saba’, n.d.).

Insomnia berasal dari kata “in” yang berarti tidak dan “somnus” berarti tidur (Suwanda, 2020), jadi insomnia berarti tidak atau kekurangan atau gangguan saat tidur. Insomnia adalah ketidakmampuan atau kesulitan tidur. Gangguan tidur ini bisa berhubungan dengan waktu (kuantitas) atau kelelahan (kualitas) dalam tidur. Orang yang menderita insomnia sering mengeluh tidak bisa tidur, tidur sangat sedikit, mudah terbangun, tidur dengan mimpi yang menakutkan dan merasa kesehatannya terganggu (Bakar et al., 2019). Penderita insomnia tidak bisa tidur nyenyak meski berbagai cara untuk tidur dilakukan serta kesempatan untuk tidur sangat banyak.

Penderita lebih cepat bangun dari yang diinginkan dan tidak bisa tidur kembali.

Menurut Sleep education jenis insomnia berdasarkan waktu terjadinya ada 2 (Andrea Matsumura, MD Virginia Skiba, 2020):

1. Insomnia jangka pendek terjadi ketika seseorang mengalami kesulitan tidur selama beberapa minggu atau bulan, umumnya terkait dengan peristiwa stresor yang signifikan, seperti kematian orang terdekat, masalah pekerjaan, atau masalah kesehatan.
2. Insomnia kronis, Jenis insomnia ini terjadi ketika seseorang mengalami kesulitan tidur selama tiga bulan atau lebih (Yulia et al., 2020). Insomnia kronis sering kali merupakan akibat dari masalah kesehatan mental atau fisik yang mendasarinya, seperti depresi, kecemasan, nyeri kronis, atau gangguan tidur lainnya.

Ada berbagai jenis insomnia. Berdasarkan penyebabnya, insomnia dapat dibagi menjadi dua kategori (Huda, 2020):

1. Insomnia primer, insomnia yang bukan karena masalah kesehatan lain seperti: Obat-obatan dan Suplemen, Gaya Hidup yang Tidak Sehat, dan Lingkungan Tidur yang Buruk.
2. Insomnia sekunder, Insomnia yang terjadi karena kondisi kesehatan tertentu seperti: Stres, depresi, kecemasan, nyeri kronis, gangguan pernapasan, atau gangguan tidur lainnya dapat menyebabkan insomnia seperti mimpi buruk (Liana, 2020).

Dalam satu hadits Nabi Saw. bersabda: “Mimpi yang baik berasal dari Allah sedangkan yang buruk dari setan. Maka itu bila seseorang dari kalian mengalami mimpi buruk yang menakutkannya hendaklah meludah ke arah kirinya dan hendaklah dia meminta perlindungan kepada Allah dari keburukan mimpinya sebab dengan begitu mimpinya itu tidak akan membahayakannya”. (HR. Bukhari: 3049)

Di sisi lain dalam Islam, jin atau setan dianggap sebagai makhluk yang memiliki kemampuan untuk mempengaruhi pikiran dan tidur. Daun

Bidara banyak digunakan untuk ruqyah dan dipercaya dapat mengobati masalah yang disebabkan oleh gangguan jin dan sihir yang digunakan oleh ahli sihir dan dukun (Ashabulyamin et al., 2022).

Seperti yang dijelaskan dipenelitian sebelumnya tentang senyawa kimia yang berperan sebagai obat dalam Tumbuhan Bidara antara lain alkaloid, fenol, flavonoid, saponin, dan quercetin dan terpenoid (Bintoro et al., 2017). Fungsi senyawa saponin dapat membantu mengatasi insomnia dengan cara memberikan efek yang membuat otot menjadi lebih rileks sehingga kualitas tidur dapat meningkat, sedangkan adanya alkaloid dan flavonoid yang dapat menghambat aksi oksidase monoamine, yang

menghambat kerusakan neurotransmitter sistem saraf pusat seperti serotonin dan katekolamin, yang efeknya pada otak menyebabkan potensi stimulasi sistem saraf pusat yang menghambat timbulnya depresi (Siregar, 2020) .

a) Responden pertama

Seorang Pria yang mengalami Middle Insomnia atau terbangun di tengah malam dan sulit untuk tidur kembali selama 2 tahun terakhir (insomnia kronis), dimana setiap harinya dia hanya tertidur kurang lebih 3 jam yaitu tidur malam selama 2 jam dan 1 jam untuk tidur siang. Selama semalam responden pertama ini bisa sampai 4 kali di jam 00-01 WIB terbangun dan tidak bisa tidur lagi sampai pagi hari dikarenakan mimpi buruk.

Table 1.2 Data responden pertama

Hari	Dosis	Lama tidur	Keterangan
1	10 gram Bidara + 250 ml air	5 jam sehari	Selama semalam terbangun selama 4 kali
2	12 gram Bidara + 250 ml air	5 jam 30 menit sehari	Selama semalam terbangun selama 3 kali
3	15 gram Bidara + 250 ml air	5 jam 30 menit sehari	Selama semalam terbangun selama 3 kali
4	18 gram Bidara + 250 ml air	5 jam 30 menit sehari	Selama semalam terbangun selama 3 kali
5	-	5 jam 30 menit sehari	Selama semalam terbangun selama 3 kali
6	-	5 jam 30 menit sehari	Selama semalam terbangun selama 3 kali

Table 1.2 Data responden pertama

Hari	Dosis	Lama tidur	Keterangan
1	10 gram Bidara + 250 ml air	7 jam sehari	Jam tidur mulai normal
2	12 gram Bidara + 250 ml air	8 jam sehari	Jam tidur normal
3	15 gram Bidara + 250 ml air	8 jam sehari	Jam tidur normal
4	18 gram Bidara + 250 ml air	8 jam sehari	Jam tidur normal
5	-	8 jam sehari	Jam tidur normal
6	-	8 jam sehari	Jam tidur normal

Table 1.3 Perbandingan sebelum dan sesudah penelitian

Nama	Sebelum penelitian	Setelah penelitian
(Responden 1)	Tidur selama 3 jam sehari semalam. Terbangun selama 3 kali dan tidak bisa tidur lagi sampai pagi	Tidur selama 5 jam sehari semalam. Terbangun selama 3 kali namun bisa tidur lagi setelahnya, batuk yang diideritanya sembuh
(Responden 2)	Waktu tidur 4-5 jam sehari, jika terbangun maka tidak bisa tidur lagi	Tidur selama 8 jam sehari dan tidak terbangun lagi setelahnya

b). Responden kedua

Seorang ibu rumah tangga yang mengalami Middle Insomnia atau terbangun di tengah malam dan sulit untuk tidur lagi selama tiga bulan terakhir (Insomnia jangka pendek). Di setiap harinya tertidur 4-5 jam.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan diketahui sebelum dan sesudah dilakukan pemberian ekstrak daun Bidara hasilnya sangatlah signifikan, pada responden pertama sebelum penelitian hanya tertidur 3 jam saja selama sehari semalam sedangkan setelah dilakukan penelitian ia bisa tertidur selama 5 jam serta batuk yang ia derita sembuh, pada responden kedua pemberian ekstrak daun Bidara ini sangat efektif dimana sebelum pemberian ia tertidur 4-5 jam namun setelah penelitian dilakukan ia bisa tertidur dengan normal.

KESIMPULAN

Daun Bidara dapat dimanfaatkan sebagai minuman herbal pengantar tidur yang efektif membantu mengatasi insomnia. Jika penderita insomnia kronis maka disarankan untuk mengkonsumsi secara rutin sebelum tidur. Kefektifitasan daun Bidara setelah mengkonsumsi setelah 4 hari responden pertama adalah 62,5% sedangkan pada responden kedua efektif 99% mengatasi insomnia. Efek pemberian ekstrak daun Bidara ini dapat berjangka waktu Panjang, serta efek pemberian ekstrak daun Bidara ini juga bisa mengatasi batuk pada responden pertama.

DAFTAR PUSTAKA

- Alquran saba'. (n.d.). terjemahan saba' 16. https://www.tokopedia.com/s/quran/saba/ayat-16?utm_source=google&utm_medium=organic#:~:text=16.&text=Tetapi mereka berpaling%2C maka Kami,Atsl dan sedikit pohon Sidr.
- Andrea Matsumura, MD Virginia Skiba, M. (2020). insomnia. [sleepeducation.org. https://sleepeducation.org/sleep-disorders/insomnia/](https://sleepeducation.org/sleep-disorders/insomnia/)
- Ashabulyamin, C. I., Fikra, H., & Dadah. (2022). Analisis Tren Pengobatan Ruqyah dengan Daun Bidara: Studi Takhrij dan Syarah Hadis Pendekatan Kontemporer. *Gunung Djati Conference Series, Volume 8 (2022) The 2nd Conference on Ushuluddin Studies*, 8, 73–92.
- Bakar, A., Purwanti, R., & Yusuf, A. (2019). Modul Relaksasi Religius Do'a Sebagai Metode Mengatasi Gangguan Tidur Pada Pasien Hemodialisis 1-27. <http://eprints.ners.unair.ac.id/897/>
- Bintoro, A., Ibrahim, A. M., & Situmeang, B. (2017). Analisis Dan Identifikasi Senyawa Saponin Dari Daun Bidara (*Zhizipus mauritania L.*). *Jurnal Itekima*, 2(1), 84–94.
- Fraldy, M., Mais, R., Indonesia, D., Susanti, L., Indonesia, K. M., Qur, A.-, & Qur, A.-. (2020). BAGI PENDERITA INSOMNIA DAN CARA PENANGANAN PENYAKIT INSOMNIA 1-5.
- Hasanah, A., Barkah, D. C., Aisyah, D., & Yuniarsih, N. (2022). AKTIVITAS ANTIALOPESIA SEDIAAN HAIRTONIC

DARI BERBAGAI TANAMAN. Jurnal
Health Sains: P-ISSN: 2723-4339
e-ISSN: 2548-1398 Vol. 3, No.6, Juni
2022, 3(1), 1–12.

Huda, M. (2020). mengatasi insomnia secara
alami (1-39). In New Media. new
media. <https://books.google.co.id/>