

**PENGARUH KONSUMSI TEH BUNGA MARKISA (*PASSION FLOWER*)
DAN TEH HIJAU (*GREEN TEA*) TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA INSOMNIA**



SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh:

Papat Siti Rofiah

NIM 2101852

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2025

**PENGARUH KONSUMSI TEH BUNGA MARKISA (*PASSION FLOWER*)
DAN TEH HIJAU (*GREEN TEA*) TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA INSOMNIA**

Oleh
Papat Siti Rofiah

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Papat Siti Rofiah 2025
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2025

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

PAPAT SITI ROFIAH

**PENGARUH KONSUMSI TEH BUNGA MARKISA (*PASSION FLOWER*)
DAN TEH HIJAU (*GREEN TEA*) TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA INSOMNIA**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing Utama,



Dr. apt. Afianti Sulastri, S.Si., M.Pd.

NIP 198007282010122002

Pembimbing Pendamping,



Septian Andriyani, S.Kp., M.Kep.

NIP 198009142015042001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan FPOK UPI,



Dr. Hj. Linda Amalia, S.Kp., M.K.M.

NIP 196803161992032004

ABSTRAK

PENGARUH KONSUMSI TEH BUNGA MARKISA (*PASSION FLOWER*) DAN TEH HIJAU (*GREEN TEA*) TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA INSOMNIA

Papat Siti Rofiah
NIM 2101852
e-mail: papatsr@upi.edu

Pendahuluan: Insomnia merupakan gangguan tidur yang umum terjadi pada mahasiswa dan berdampak negatif terhadap kualitas hidup, performa akademik, dan kesehatan mental. Intervensi non-farmakologis seperti konsumsi teh herbal, khususnya dari tanaman bunga markisa (*passion flower*) dan teh hijau (*green tea*), semakin diminati sebagai alternatif terapi alami karena efek sedatifnya. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konsumsi teh dari tumbuhan bunga markisa (*passion flower*) dan teh hijau (*green tea*) dalam memperbaiki kualitas tidur pada mahasiswa dengan insomnia. **Metode Penelitian:** Penelitian menggunakan desain *quasi-experimental pre-test-posttest with control group*, melibatkan 99 mahasiswa yang memenuhi kriteria insomnia ringan hingga sedang. Partisipan dibagi menjadi tiga kelompok: kontrol normal (air putih hangat), kontrol standar (teh hijau) dan eksperimen (teh dari tumbuhan bunga markisa atau *passion flower*). Penilaian kualitas tidur dilakukan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) pada hari ke-0, ke-7, dan ke-14. Analisis statistik menggunakan uji *Kruskal-Wallis*. **Hasil dan Pembahasan:** Hasil menunjukkan adanya penurunan skor PSQI pada semua kelompok intervensi, yang mengindikasikan perbaikan kualitas tidur secara klinis. Namun, perbedaan antar kelompok tidak signifikan secara statistik ($p > 0,05$). **Simpulan:** Konsumsi teh dari tumbuhan bunga markisa (*passion flower*) memberikan dampak positif secara klinis dalam memperbaiki kualitas tidur pada mahasiswa dengan insomnia, meskipun belum menunjukkan signifikansi statistik. Temuan ini mendukung potensi penggunaan *Passiflora incarnata* sebagai terapi komplementer non-farmakologis untuk gangguan tidur, namun dibutuhkan studi lebih lanjut dengan desain dan jumlah sampel yang lebih besar untuk menguatkan bukti efektivitasnya.

Kata Kunci: Bunga Markisa (*Passion Flower*), Insomnia, Kualitas Tidur, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), Teh Hijau (*Green Tea*)

ABSTRACT

THE EFFECT OF PASSION FLOWER TEA AND GREEN TEA CONSUMPTION ON SLEEP QUALITY IN STUDENTS WITH INSOMNIA

Papat Siti Rofiah
NIM 2101852
e-mail: papatsr@upi.edu

Introduction: Insomnia is a common sleep disorder among college students and negatively impacts quality of life, academic performance, and mental health. Non-pharmacological interventions such as consuming herbal tea, especially from passion flower and green tea, are increasingly popular as an alternative natural therapy due to their sedative effects.

Objective: This study aims to determine the effectiveness of consuming passion flower and green tea in improving sleep quality in college students with insomnia. **Research Methods:** The study used a quasi-experimental pre-test-post-test design with a control group, involving 99 college students who met the criteria for mild to moderate insomnia. Participants were divided into three groups: normal control (warm water), standard control (green tea), and experimental (passion flower tea). Sleep quality assessment was carried out using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) on days 0, 7, and 14. Statistical analysis used the Kruskal-Wallis test. **Results and Discussion:** Results showed a decrease in PSQI scores in all intervention groups, indicating a clinical improvement in sleep quality. However, the difference between groups was not statistically significant ($p > 0.05$).

Conclusion: Consumption of passion flower tea has a clinically positive impact on improving sleep quality in college students with insomnia, although it has not shown statistical significance. These findings support the potential use of *Passiflora incarnata* as a non-pharmacological complementary therapy for sleep disorders, but further studies with larger designs and sample sizes are needed to strengthen the evidence of its effectiveness.

Keywords: Green Tea, Insomnia, Passion Flower, Sleep Quality, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat	8
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Konsep Kebutuhan Dasar Manusia.....	10
2.1.1 Kebutuhan Dasar Manusia	10
2.1.2 Teori Kebutuhan Dasar Manusia Menurut Abraham Maslow	11
2.2 Kualitas Tidur.....	12
2.2.1 Pengertian Tidur.....	12
2.2.2 Pengertian Kualitas Tidur	13
2.2.3 Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur.....	14
2.2.4 Fisiologi Tidur.....	14
2.2.5 Tahapan Tidur	16
2.2.6 Komponen Kualitas Tidur.....	18
2.2.7 Dampak Kualitas Tidur yang Buruk	20
2.2.8 Gangguan Tidur	22

2.3 Konsep Insomnia.....	24
2.3.1 Definisi Insomnia.....	24
2.3.2 Klasifikasi Insomnia.....	24
2.3.3 Tanda Tanda Insomnia.....	25
2.3.4 Gejala Klinis Insomnia.....	26
2.3.5 Patofisiologi Insomnia	27
2.3.6 Dampak Insomnia	28
2.4 Bunga Markisa (<i>Passion Flower</i>)	29
2.4.1 Deskripsi Tanaman Bunga Markisa (<i>Passion Flower</i>)	29
2.4.2 Komponen Aktif dalam Bunga Markisa (<i>Passion Flower</i>)	30
2.4.3 Mekanisme Kerja Bunga Markisa (<i>Passion Flower</i>) dalam Meningkatkan Kualitas Tidur	31
2.5 Hasil Penelitian yang Relevan	32
2.6 Kerangka Berpikir.....	37
2.7 Hipotesis.....	37
BAB II METODE PENELITIAN.....	39
3.1 Desain Penelitian.....	39
3.2 Partisipan.....	40
3.3 Populasi dan Sampel	40
3.4 Definisi Operasional.....	43
3.5 Instrumen Penelitian.....	43
3.6 Prosedur Penelitian.....	44
3.7 Analisis Data	47
3.8 Etik Penelitian	47
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	49
4.1 Hasil Penelitian	49
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....	49
4.1.1 Hasil Uji Normalitas	52
4.1.2 Hasil Uji Hipotesis <i>Kruskal-Wallis</i>	53
4.2 Pembahasan Penelitian.....	53
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	56

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI	58
5.1 Kesimpulan	58
5.2 Implikasi.....	59
5.3 Rekomendasi.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	32
Tabel 3.1 Pola Eksperimen	40
Tabel 3.2 Teknik Sampling menurut Frankel & Wallen dengan Gay & Airasian	41
Tabel 3.3 Definisi Operasional	43
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	50
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah.....	50
Tabel 4.3 Profil Kualitas Tidur Responden.....	51
Tabel 4.4 Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	52
Tabel 4.5 Uji Hipotesis <i>Kruskal-Wallis</i>	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teori Hierarki Kebutuhan Maslow	11
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	67
Lampiran 2. Surat Izin Studi Pendahuluan dan Izin Penelitian	71
Lampiran 3. Surat Persetujuan Studi Pendahuluan dan Izin Penelitian	72
Lampiran 4. Surat Permohonan Uji Etik Penelitian	73
Lampiran 5. Surat Persetujuan Etik	74
Lampiran 6. Persetujuan <i>Informed Consent</i>	75
Lampiran 7. Lembar Persetujuan Responden	76
Lampiran 8. Uji Normalitas (<i>Shapiro-wilk</i>), Uji Hipotesis (<i>Kruskal-wallis</i>) dan Uji <i>Normalized Gain Score</i>	77
Lampiran 9. Kisi-Kisi Kuesioner <i>Screening (KSPBJ-Insomnia Rating Scale)</i>	79
Lampiran 10. Kuesioner <i>KSPBJ-Insomnia Rating Scale</i>	80
Lampiran 11. Kisi-Kisi Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	82
Lampiran 12. Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	84
Lampiran 13. Tabulasi Data	86
Lampiran 14. Dokumentasi Kegiatan	89
Lampiran 15. Lembar Bimbingan Dosen Pembimbing Utama	90
Lampiran 16. Lembar Bimbingan Dosen Pembimbing Pendamping	92
Lampiran 17. Lembar Revisi Seminar Proposal	94
Lampiran 18. Lembar Revisi Sidang Akhir	95
Lampiran 19. Lampiran Surat Pencatatan Ciptaan	96
Lampiran 20. Riwayat Hidup	97

DAFTAR PUSTAKA

- Asaf, A. S. (2020). Upaya Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia. *Jurnal Cakrawarti*, 02. <https://ejournal.cakrawarti.id/index.php/JMAEKA>
- Azwar. (2021). *Terapi Non Farmakologi pada Insomnia* (N. Qalby (ed.)). Pustaka Taman Ilmu. <https://ipusnas2.perpusnas.go.id/book/f81afd8a-813f-401f-b86e-3e2e60c5ec72/7894933d9-4f7c-48d1-ad32-e2c129461f86>
- Baba, Y., Takihara, T., & Okamura, N. (2024). Matcha Does Not Affect Electroencephalography During Sleep but May Enhance Mental Well-Being: A Randomized Placebo-Controlled Clinical Trial. <https://doi.org/10.3390/Nu16172907>
- Britannica. (2024). *Passion Flower*. The Editor of Encyclopaedia Britannica. <https://www.britannica.com/plant/passion-flower>
- Budyawati, N. P. L. W., Utami, D. K. I., & Widyadharma, I. P. E. (2019). Proposi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri di Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 8(3). <https://ocs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/49852>
- Carminati, M., Tondello, M., & Zanardi, R. (2024). Passiflora incarnata L., Herba, in Benzodiazepine Tapering: Long-term Safety and Efficacy in a Real-world Setting. *Frontiers in Psychiatry*, 15(October), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1471083>
- Casman, Lestari, P. H., Rohmah, U. N., Dari, T. W., Pursitasari, I., Maimuna, S., Silalahi, M., & Yuliastati. (2020). Kebutuhan Dasar Manusia. In *How languages are learned* (1st ed.). Zahir Publishing. http://repository.ukrida.ac.id/bitstream/123456789/2172/1/Buku_Ajar_KDM%281%29.pdf
- Christodoulou, E., Markopoulou, V., & Koutelidakis, A. E. (2024). From Mind to Plate to Pillow: Examining the Interplay of Mental Health, Eating Disorders, and Sleep Quality. *International Journal of Translational Medicine*, 4(2). <https://doi.org/10.3390/ijtm4020017>
- Dijk, D. J., & Landolt, H. P. (2019). Sleep Physiology, Circadian Rhythms, Waking Performance and the Development of Sleep-Wake Therapeutics. *Handbook of Experimental Pharmacology*, 253. https://doi.org/10.1007/164_2019_243
- Falup-Pecurariu, C., Diaconu, Ștefania, Țiņ, D., & Falup-Pecurariu, O. (2021). Neurobiology of Sleep (Review). *Experimental and Therapeutic Medicine*, 21(3). <https://doi.org/10.3892/etm.2021.9703>
- Fitriana, A., & Prabowo, H. (2024). Insomnia Tendency among Adolescent Smartphone Users: Gender Difference and Prevalence. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 5(2), 778–788. <https://doi.org/10.55681/jige.v5i2.2601>

- Foster, R. G. (2024). Introduction and Reflections on the Comparative Physiology of Sleep and Circadian Rhythms. *Journal of Comparative Physiology B: Biochemical, Systemic, and Environmental Physiology*, 194(3). <https://doi.org/10.1007/s00360-024-01567-z>
- Francis, A. (2024). *Insomnia : An Update on Epidemiology , Diagnosis and Non-pharmacological Management*. April. <https://www.ijsm.in/abstractArticleContentBrowse/IJSM/36130/JPJ/fullText>
- Harit, M. K., Mundhe, N., Tamoli, S., Pawar, V., Bhapkar, V., Mahadik, S., & Kulkarni, A. (2023). A Randomized, Double-blind, Placebo-controlled, Multi-centric, Interventional, Prospective Clinical Study to Evaluate Efficacy and Safety of *Passiflora incarnata* (Aerial Parts) Extract in Participants with Stress and Insomnia. *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2965376/v1>
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan STIKES Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1). <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.535>
- Janda, K., Wojtkowska, K., Jakubczyk, K., Antoniewicz, J., & Zydecka, K. S.-. (2020). *Passiflora incarnata* in Neuropsychiatric. *Nutrients*, March 2014. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33352740/>
- Janiar Arifin, T. S., Wahyuningdiah Trisari Harsanti Putri, & Tia Rahmania. (2022). DSM-V Modelling as an Expert System Pilot in Classification of Insomnia Tendency Based on Time Range. *Inform : Jurnal Ilmiah Bidang Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 7(2). <https://doi.org/10.25139/inform.v7i2.4472>
- Jha, P. K., Valekunja, U. K., Ray, S., Nollet, M., & Reddy, A. B. (2022). Single-cell Transcriptomics and Cell-Specific Proteomics Reveals Molecular Signatures of Sleep. *Communications Biology*, 5(1). <https://doi.org/10.1038/s42003-022-03800-3>
- Jiménez-Vaquero, C., Alonso-Dominguez, R., Garcia-Yu, I. A., Martín-Nogueras, A. M., Sánchez-Aguadero, N., Crespo-Sedano, A., Rihuete-Galve, M. I., García-Alonso, M. A., García-Prieto, M. L., González-Sánchez, J., & Recio, J. I. (2023). Analysis of the Determinants of Sleep Quality in a Spanish Population: a Study Protocol for a Cross-Sectional Study. *BMJ Open*, 13(3). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-069444>
- Juairiah, & A, A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur pada Lansia. *Jakhk*. <https://ejurnal.husadakaryajaya.ac.id/index.php/JAKHKJ/article/view/240>
- Kapsi, S., Katsantoni, S., & Drigas, A. (2020). The Role of Sleep and Impact on Brain and Learning. *International Journal of Recent Contributions from Engineering, Science & IT (IJES)*, 8(3), 59. <https://doi.org/10.3991/ijes.v8i3.17099>
- Kaur, P. (2024). *Insomnia : why is it common ?* 6(5). <https://www.ijfmr.com/papers/2024/5/27888.pdf>

- Kayabekir, M. (2022). Neurophysiology of Basic Molecules Affecting Sleep and Wakefulness Mechanisms, Fundamentals of Sleep Pharmacology. *Intech*, 13. <http://dx.doi.org/10.1039/C7RA00172J%0A>
<https://www.intechopen.com/books/advanced-biometricstechnologies/liveness-detectioninbiometrics%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.colsurfa.2011.12.014>
- Khara, N., Apte, A., Vyas, Y., Prajapati, D., Kshatriya, R., & Patel, S. (2024). *The Intricacies of Insomnia: A Comprehensive Exploration*. 21(2). <https://www.e-jsm.org/upload/jsm-240014.pdf>
- Lee, J., Jung, H. Y., Lee, S. I., Choi, J. H., & Kim, S. G. (2020). Effects of Passiflora incarnata Linnaeus on Polysomnographic Sleep Parameters in Subjects with Insomnia Disorder: A double-blind randomized placebo-controlled study. *International Clinical Psychopharmacology*, 35(1). <https://doi.org/10.1097/YIC.0000000000000291>
- Levenson, J. C., Kay, D. B., & Buysse, D. J. (n.d.). The Pathophysiology of Insomnia. *Chest*, 147(4). <https://doi.org/10.1378/chest.14-1617>
- Li, E. (2023). The Effects of Sleep on Human Physiology and its Regulation. *Highlights in Science, Engineering and Technology*, 80. <https://doi.org/10.54097/2vtc5641>
- Ma, X., & Wang, Z. (2024). Research on the Relationship between Lifestyle and Sleep Health. *Highlights in Science, Engineering and Technology*, 94. <https://doi.org/10.54097/sn22q162>
- Martinez, K. (2022). *Effects of Insomnia on the Body*. Healthline. <https://www.healthline.com/health/insomnia-concerns#effects-and-impacttolong>
- Miletínová, E., & Bušková, J. (2021). Functions of Sleep. *Physiological Research*, 70(2). <https://doi.org/10.33549/physiolres.934470>
- Monica, Dhyani Swamilaksita, P., Fadhillah, R., Citra Palupi, K., & Angkasa, D. (2023). Pengaruh Konsumsi Teh Hijau terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Pegawai. *Arkesmas*, 8(1). <https://journal.uhamka.ac.id/index.php/arkesmas/article/download/11282/3957/38332>
- Mortazavi, A. (2020). Evolutionary Significance of Sleeping. *Nature*, 123(3096). <https://journals.mcmaster.ca/iScientist/article/view/2284>
- Mukherjee, U., & Sehar, U. (2024). Mechanisms, Consequences and Role of Interventions for Sleep Deprivation: Focus on Mild Cognitive Impairment and Alzheimer's Disease in Elderly. *Ageing Research Reviews*, 100. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1568163724002757?via%3Dihub>
- Natalina, R., Simanungkalit, H. M., Istiningsih, T., & Nurjanah, A. (2022). Tiga Aspek Penting dalam Kesehatan. *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 12(1). <https://doi.org/10.52263/jfk.v12i1.238>
- Ningsi Tudu, F. B., Tira, D. S., Landi, S., Studi Kesehatan Masyarakat, P., & Kesehatan Masyarakat, F. (2023). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fkm Undana Angkatan 2020 Dan 2021. *Artikel Penelitian Jurnal Kesehatan*, 12(1). <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i1.226>

- Park, Y. K., Noh, K. H., Hong, S. B., & Joo, E. Y. (2023). Clinical and Polysomnographic Characteristics of Patients with Excessive Daytime Sleepiness. *Sleep Medicine Research*, 9(1). <https://doi.org/10.17241/smr.2018.00157>
- Paul, A. M. (2024). *Insomnia*. 51. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38692776/>
- Raharja, M. L. T., Rista, R., Kholif, S. N., Rohyani, Y., Prasetyo, B., & Santoso, A. P. A. (2022). Comparison of Virginia Henderson's Theory to Abraham Maslow's Theory of Basic Human Concepts. *Journal of Complementary in Health*, 2(2). <https://doi.org/10.36086/jch.v2i2.1499>
- Sachdev, P. (2024). *How Insomnia can Affect your Health*. Webmd.Com. <https://www.webmd.com/sleep-disorders/ss/slideshow-chronic-insomnia-health-impacts>
- Sejbuk, M., Miro, I., & Witkowska, A. M. (2022). Sleep Quality : A Narrative Review on Nutrition , Stimulants ,. *Nutrients*, 14(1912). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35565879/>
- Sekhar. P, C., & Naveen, A. (2024). Efficacy of Passiflora Incarnata Mother Tincture in Treatment of Insomnia. *International Journal of Research and Review*, 11(6). <https://doi.org/10.52403/ijrr.20240664>
- Sholikhah, A. N., Wahyu, A., Savitri, N., Ratih, A., Kusuma, V., Jaslina, A. N., Putri Nur'aini, A., Rahmadhan, A., & Ndari, A. W. (2023). Pengetahuan Mahasiswa Universitas Duta Bangsa tentang Insomnia yang Berpengaruh terhadap Kesehatan Knowledge of Duta Bangsa University Students About Insomnia That Influences on Health. *Jurnal Osadhawedyah*, 1(2). <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu->
- Silitonga, J. M., & Anugrahwati, R. (2024). Hubungan Penggunaan *Smartphone* terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa/I Di Institut Kesehatan Hermina. 6, 3475. <https://jurnal.uym.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/226>
- Sindhura, L., & Bobby, M. N. (2022). Phytochemical Profiles, Antioxidant, Antimicrobial and Cytotoxic Cell Lines Activity of Passiflora Caerulea L. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 15(4). <https://doi.org/10.13005/bpj/2575>
- Spytska, L. (2024). The Importance of Quality Sleep and its Relationship with Physical and Mental Health: A Systematic Review. *Sleep Medicine Research*, 15(3). <https://doi.org/10.17241/SMR.2024.02264>
- Sudaryana, D. D. H. B. M. S. (2016). Modul Metode Penelitian. *Metode Penelitian*, 5(July), 231. <https://bintangpusnas.perpusnas.go.id/konten/BK35209/metodologi-penelitian-kuantitatif>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. <https://elibrary.bsi.ac.id/readbook/206060/metode-penelitian-kuantitatif-kualitatif-dan-r-d>
- Sukandar, E. Y., Pratiwi, B., & Putri, R. A. (2022). Studi Literatur Tumbuhan Indonesia dengan Aktivitas Hipnotik Sedatif Berdasarkan Khasiat Empiris dan Data Uji Klinis. *Acta Pharmaceutica Indonesia*, 47(1). <https://doi.org/10.5614/api.v47i1.16974>

- Tania, M., & Annisa, R. (2023). Buku Ajar Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia Jilid 1. *Yayasan Kita Menulis*, 4(2).
<https://repository.penerbiteureka.com/media/publications/567440-buku-ajar-pemenuhan-kebutuhan-dasar-manu-0376b096.pdf>
- Vallat, R., Shah, V. D., & Walker, M. P. (2023). Coordinated Human Sleeping Brainwaves Map Peripheral Body Glucose Homeostasis. *Cell Reports Medicine*, 4(7), 101100.
<https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2023.101100>
- Wang, W., Zhai, G. Q., Xin, M., Li, J., Liao, J. J., Liang, J., & Li, C. B. (2024). Integrated Network Pharmacology and Transcriptomics to Reveal the Mechanism of Passiflora Against Depressive Disorder: An observational study. *Medicine (United States)*, 103(41), e39309. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000039309>
- Wijaya, S. D. V. (2024). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart terhadap Kualitas Tidur pada Lansia Skripsi*. <https://repository.upi.edu/>
- Wulansari, I. (2023). Analisis Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur Anak Remaja Di Gorontalo. *Jambura Nursing Journal*, 5(2).
<https://doi.org/10.37311/jnj.v5i2.19330>