

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Tidur adalah salah satu pola alami tubuh yang sangat penting untuk menjaga fungsi fisik dan mental manusia. Secara umum, tidur ditandai dengan perubahan kesadaran, menurunnya aktivitas sensorik, dan melemahnya kontrol atas otot-otot yang dapat digerakkan secara sadar, sehingga membuat tubuh kurang interaktif dengan lingkungan di sekitarnya. Proses ini juga melibatkan perubahan aktivitas listrik otak yang diatur oleh zat kimia tertentu dalam tubuh, seperti hormon, untuk mendukung berbagai fungsi (Kayabekir, 2022). Selain itu, tidur juga dapat dipahami sebagai keadaan tubuh yang unik, ditandai dengan masa istirahat dan perubahan metabolisme serta sistem saraf yang membedakannya dengan keadaan terjaga. Saat tidur, tubuh tidak hanya beristirahat, tetapi juga mengalami perbaikan dan pemulihan yang penting untuk kesehatan dan kesejahteraan secara umum (Kapsi dkk., 2020).

Salah satu kebutuhan dasar manusia adalah tidur, yang berdampak pada berbagai aspek kesehatan manusia. Selama hidup seseorang, sekitar seperempat hingga sepertiga waktunya dihabiskan untuk tidur, menjadikannya elemen penting dalam menjaga keseimbangan fungsi tubuh. Meskipun sering diidentikkan dengan hilangnya kesadaran, tidur adalah periode aktif dimana tubuh menjalankan proses biologis penting. Salah satu fungsi utamanya adalah untuk meningkatkan pemulihan fisik, seperti memperbaiki sel-sel tubuh. pemulihan energi. Selain itu, tidur memainkan peran penting dalam proses pemrosesan memori, yang memungkinkan individu menyimpan informasi baru secara lebih efektif, berkontribusi pada stabilisasi emosional yang mendukung kesejahteraan mental. Selain itu, tidur juga memengaruhi pengaturan hormon yang berperan dalam

menjaga keseimbangan metabolisme dan kesehatan psikologis secara keseluruhan (Mortazavi, 2020).

Penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa tidur memiliki fungsi yang lebih luas, termasuk peran penting dalam membantu membuang limbah atau racun dari otak melalui sistem pembersihan alami. Proses ini membantu mencegah penumpukan zat-zat berbahaya yang dapat memengaruhi fungsi otak, sehingga menjaga kesehatan otak. Selain itu, tidur juga dapat meningkatkan metabolisme yang sehat dan meningkatkan kekebalan tubuh, membuat tubuh lebih siap melawan penyakit dan infeksi (Jha dkk., 2022). Karena berbagai manfaat ini, tidur tidak hanya dianggap sebagai waktu untuk beristirahat, tetapi juga merupakan mekanisme penting bagi tubuh untuk pulih dan menyegarkan diri, serta mendukung kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan.

Memenuhi kebutuhan dasar manusia sangat penting untuk kehidupan yang bermakna dan berkualitas. Kebutuhan dasar ini mencakup aspek-aspek penting yang menopang kehidupan, seperti makanan, air, tempat tinggal, dan kesehatan, yang semuanya harus diprioritaskan agar individu dapat mencapai kualitas hidup yang optimal (Asaf, 2020).

Dalam konteks ini, teori hierarki kebutuhan yang diperkenalkan oleh Abraham Maslow memberikan perspektif yang berguna. Maslow mengelompokkan kebutuhan manusia ke dalam lima tingkatan, dimana kebutuhan tingkat yang lebih rendah harus dipenuhi sebelum kebutuhan tingkat yang lebih tinggi dapat dipenuhi. Tingkat pertama hierarki ini adalah kebutuhan fisiologis, yang mencakup kebutuhan paling dasar untuk mempertahankan kehidupan manusia. Kebutuhan fisiologis meliputi: berbagai elemen penting seperti suhu optimal, proses eliminasi, tempat berlindung yang aman, istirahat yang cukup, tidur berkualitas, serta kebutuhan akan asupan makanan, oksigen, dan cairan (Cassman dkk., 2020).

Gangguan tidur memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik, psikologis, emosional, dan perilaku seseorang, seperti yang ditunjukkan oleh banyak penelitian. Secara fisik, kurang tidur dapat melemahkan fungsi kekebalan

Papat Siti Rofiah, 2025

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

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

tubuh, meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung, serta menyebabkan disregulasi metabolisme yang memengaruhi pengaturan berat badan dan produksi hormon dalam tubuh. Secara psikologis, gangguan tidur dapat memperburuk situasi kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan suasana hati lainnya. Dampak ini dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk mengelola emosi dan stres. Dari sudut pandang emosional, kurang tidur seringkali menyebabkan gangguan suasana hati, seperti mudah tersinggung dan meningkatnya reaksi stres yang membuat seseorang lebih rentan terhadap tekanan kehidupan sehari-hari. Hubungan antara gangguan tidur dan kesehatan sangatlah kompleks, karena gangguan tidur dapat menjadi penyebab sekaligus akibat berbagai faktor masalah kesehatan fisik dan mental, sehingga menciptakan siklus yang saling memperburuk kondisi individu (Mukherjee & Sehar, 2024).

Selain durasi (kuantitas) tidur, kualitas tidur juga memainkan peran yang sangat penting dalam kesehatan secara keseluruhan. Hal ini menegaskan bahwa tidur tidak hanya berkaitan dengan waktu yang dihabiskan untuk beristirahat, tetapi juga dengan kualitas proses tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi berbagai aspek kesehatan. Selain itu, gangguan tidur dapat memperburuk kondisi mental (Christodoulou dkk., 2024).

Banyak faktor yang memengaruhi kualitas tidur seperti kedalaman tidur, masalah atau kesulitan tertidur, frekuensi terbangun di malam hari, dan perasaan segar saat terbangun. Dalam situasi seperti ini, tidur yang buruk atau tidak teratur dapat mengganggu fungsi sehari-hari, seperti konsentrasi, kognitif, dan kesehatan mental. Salah satu kondisi tidur yang paling umum dialami oleh remaja, terutama pelajar dan mahasiswa, adalah insomnia, yang ditandai dengan kesulitan untuk tertidur atau tetap tertidur. Kurang tidur berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup seseorang (Spytska, 2024).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang menyebabkan seseorang mengalami kesulitan tidur atau merasa gelisah, sehingga mengakibatkan kurangnya kualitas

tidur. Kondisi ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik, menyebabkan stres dan masalah kesehatan lainnya. Insomnia semakin umum terjadi, terutama di kalangan remaja juga dewasa, dan dapat disebabkan oleh faktor-faktor seperti stres akademis, konsumsi kafein, dan masalah kesehatan lainnya (Kaur, 2024). Sekitar 30% dari populasi dunia mengalami insomnia kronis (Ningsi Tudu dkk., 2023), dan penelitian yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* pada 2022 menunjukkan bahwa 65% dari 1.685 orang yang disurvei di Asia Tenggara mengalami insomnia, sebagian besar diantaranya adalah mahasiswa (Silitonga & Anugrahwati, 2024). Di Indonesia, prevalensi insomnia di kalangan orang dewasa diperkirakan sekitar 11,7%, lebih rendah dibandingkan dengan beberapa negara lain. Angka prevalensi 11,7% berasal dari total penduduk dewasa Indonesia, yang mencakup individu berusia 18 tahun ke atas (Fitriana & Prabowo, 2024).

Insomnia bukan hanya gangguan tidur yang mengganggu kualitas tidur, tetapi juga memiliki dampak signifikan pada banyak aspek kehidupan seseorang. Kondisi ini dapat menurunkan kinerja individu dalam kehidupan profesional dan akademis, serta menimbulkan gangguan dalam hubungan sosial dan interpersonal. Dampak psikologis juga penting, karena insomnia dapat menyebabkan gangguan suasana hati, kecemasan, dan depresi. Selain itu, insomnia berpotensi memperburuk kondisi fisik dengan menyebabkan dekompensasi penyakit somatik, neurologis, dan mental, yang dapat menyebabkan komplikasi kesehatan yang lebih serius (*National Sleep Foundation*, 2020). Oleh karena itu, penanganan insomnia sangat penting untuk meningkatkan kualitas tidur, mengurangi tekanan emosional, dan meningkatkan fungsi di siang hari yang optimal.

Terapi perilaku kognitif untuk insomnia (CBT-I) direkomendasikan oleh *American Academy of Sleep Medicine* untuk insomnia berat, secara luas diakui sebagai pengobatan lini pertama untuk gangguan tidur kronis. Pendekatan ini telah terbukti secara ilmiah efektif dalam membantu individu mengubah pola pikir dan perilaku yang mengganggu kualitas tidur mereka dan menawarkan solusi jangka

panjang tanpa efek samping yang sering dikaitkan dengan penggunaan obat-obatan (farmakoterapi). Dalam CBT-I, individu diajarkan untuk mengenali dan mengganti kebiasaan atau keyakinan yang menyebabkan insomnia, dan juga mengembangkan keterampilan untuk meningkatkan kualitas tidur secara alami. Selain CBT-I, strategi non-farmakologis lainnya juga direkomendasikan sebagai bagian dari pendekatan holistik untuk mengelola insomnia. Intervensi non-farmakologis, seperti relaksasi, pengaturan rutinitas tidur, dan manajemen stres, serta pemanfaatan tanaman herbal sering diprioritaskan karena menawarkan manfaat yang lebih aman dan tahan lama dibandingkan penggunaan obat-obatan atau suplemen (Paul, 2024). Di antara berbagai strategi non-farmakologis tersebut, pemanfaatan tanaman herbal semakin banyak direkomendasikan karena dinilai lebih alami, minim efek samping, dan efektif mendukung kualitas tidur secara berkelanjutan.

Beberapa tanaman seperti Bunga Violet (*Viola odorata*), Putri Malu (*Mimosa pudica*), Bunga Markisa (*Passion flower/Passiflora incarnata*) dan Valerian (*Valeriana officinalis*) telah diteliti karena kemampuannya memengaruhi sistem saraf pusat melalui komponen utama seperti flavonoid dan alkaloid. Zat-zat ini diketahui berinteraksi dengan sistem neurotransmitter, khususnya GABA (*asam gamma-aminobutyric*), yang memainkan peran penting dalam menghasilkan efek menenangkan dan membantu meredakan kecemasan serta meningkatkan kualitas tidur (Sukandar dkk., 2022).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan potensi *Passiflora Incarnata* (*passion flower*) untuk meningkatkan kualitas tidur. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Wang dkk., 2024), ditemukan bahwa bunga markisa atau *passion flower*, memiliki potensi untuk meringankan gejala insomnia yang sering terkait dengan gangguan depresi. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Sekhar. P & Naveen, 2024) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan larutan ekstrak secara signifikan meningkatkan kualitas tidur, dengan nilai *Athens*

*Insomnia Scale (AIS)* sebelum pengobatan rata-rata 12,90, yang menurun menjadi 5,35 setelah pengobatan.

Penelitian lebih lanjut dilakukan (Lee dkk., 2020) menunjukkan bahwa total waktu tidur (TST) secara signifikan meningkat pada kelompok yang menerima ekstrak *passion flower* dibandingkan dengan plasebo. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Janda dkk., 2020) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi ekstrak *Passiflora* dengan dosis kecil memberikan manfaat subjektif bagi orang dewasa sehat dengan perubahan kualitas tidur.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara terhadap lima orang mahasiswa/i Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) Universitas Pendidikan Indonesia (UPI), ditemukan bahwa sebagian besar dari mereka mengalami kesulitan untuk tidur hampir setiap malam. Mahasiswa/i tersebut mengungkapkan adanya berbagai gangguan yang menyebabkan tidur mereka tidak nyenyak, seperti pikiran yang tidak tenang, stres akibat beban akademik, serta rutinitas aktivitas yang padat. Akibatnya, pada siang hari mereka sering merasa mengantuk, lemas, dan sulit berkonsentrasi dalam menjalani aktivitas perkuliahan maupun kegiatan lainnya. Menariknya, kelima mahasiswa/i tersebut menyatakan enggan mengonsumsi obat tidur sebagai solusi, karena khawatir akan efek samping jangka panjang serta potensi ketergantungan. Temuan ini menunjukkan adanya kebutuhan terhadap alternatif intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa.

Penelitian mengenai pengaruh konsumsi teh herbal terhadap kualitas tidur sudah cukup banyak dilakukan, terutama yang berfokus pada teh hijau dan tanaman herbal lainnya seperti *valerian* dan *chamomile*. Namun, masih sangat terbatas studi yang secara spesifik mengeksplorasi efek konsumsi teh dari bunga markisa (*Passiflora incarnata*) terhadap kualitas tidur, khususnya pada populasi mahasiswa yang mengalami insomnia ringan hingga sedang. Sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan bentuk sediaan ekstrak atau kapsul, bukan dalam bentuk

Papat Siti Rofiah, 2025

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

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

teh seduhan yang lebih mudah diakses dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penelitian yang menggabungkan perbandingan antara teh dari tumbuhan bunga markisa dan teh hijau sebagai intervensi dalam satu studi eksperimental masih sangat jarang ditemukan, terutama di Indonesia.

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada pendekatan yang digunakan, yaitu membandingkan secara langsung efek konsumsi teh dari tumbuhan bunga markisa dan teh hijau terhadap kualitas tidur mahasiswa dengan desain *quasi-eksperimental*. Penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam bentuk bukti klinis awal mengenai efektivitas teh dari tumbuhan bunga markisa sebagai intervensi non-farmakologis yang alami, murah, dan mudah diterapkan untuk mengatasi masalah insomnia ringan hingga sedang. Selain itu, penggunaan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) secara berulang pada tiga titik waktu (hari ke-0, ke-7, dan ke-14) memberikan gambaran yang lebih dinamis terhadap perubahan kualitas tidur selama periode intervensi. Temuan ini diharapkan dapat memperkaya referensi ilmiah dan menjadi dasar untuk penelitian lanjutan yang lebih mendalam di bidang terapi komplementer gangguan tidur.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konsumsi teh dari tumbuhan bunga markisa (*passion flower*) terhadap kualitas tidur mahasiswa yang mengalami insomnia. Hal ini karena *passion flower* mengandung flavonoid seperti vitexin dan isovitexin serta alkaloid yang dapat memberikan efek menenangkan untuk meningkatkan kualitas tidur. Di Indonesia, penelitian mengenai *Passiflora incarnata* sebagai pengobatan alami untuk insomnia masih terbatas. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan alternatif pengobatan insomnia pada mahasiswa.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah efektivitas konsumsi teh dari tumbuhan bunga markisa (*passion flower*) dalam memperbaiki kualitas tidur mahasiswa dengan insomnia?”.

Papat Siti Rofiah, 2025

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

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

### 1.3 Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konsumsi teh dari tumbuhan bunga markisa (*passion flower*) dalam memperbaiki kualitas tidur pada mahasiswa dengan insomnia.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kualitas tidur mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi.
- b. Mengetahui kualitas tidur antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat diantaranya:

#### 1. Manfaat Teoritis

Dengan memberikan bukti empiris mengenai manfaat *Passiflora incarnata* atau *Passion flower* dalam mengobati gangguan tidur, penelitian ini diharapkan dapat memperluas bidang ilmu pengetahuan, khususnya di bidang farmakognosi. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut yang bertujuan untuk mengetahui cara tanaman obat ini memengaruhi sistem saraf pusat secara lebih khusus.

#### 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengobatan alternatif yang lebih aman dan alami bagi individu yang mengalami insomnia. Setelah mengetahui bahwa *Passiflora incarnata* atau *Passion flower* dapat meningkatkan kualitas tidur, individu diharapkan dapat menangani masalah tidur mereka sendiri atau dengan bantuan tenaga kesehatan. Studi ini juga dapat membantu industri farmasi mengembangkan obat-obatan herbal yang lebih baik untuk mengatasi insomnia.

### **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini dilaksanakan guna untuk mengetahui pengaruh konsumsi teh dari tumbuhan bunga markisa (*passion flower*) terhadap kualitas tidur pada mahasiswa insomnia. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa/i Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Variabel Dependen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur. Variabel Independen dalam penelitian ini adalah konsumsi teh dari tumbuhan bunga markisa (*passion flower*). Penelitian ini hanya fokus pada pengaruh konsumsi teh dari tumbuhan bunga markisa (*passion flower*) terhadap kualitas tidur pada mahasiswa insomnia.