

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Insomnia merupakan suatu kondisi seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau dapat diartikan sebagai ketidakpuasan terhadap kualitas atau kuantitas tidur. Menurut klasifikasi insomnia dibagi menjadi beberapa jenis yaitu *dissomnia*, *parasomnia*, dan gangguan tidur akibat penyakit lain (depresi) (Nurdin et al., 2018). Insomnia seringkali terjadi pada mahasiswa dibandingkan orang pada umumnya. Prevalensi insomnia pada mahasiswa di Indonesia sekitar 67%, diantaranya sebanyak 55,8% mengalami insomnia ringan, 23,3% mengalami insomnia sedang, dan 20,9% mengalami insomnia berat (Gunawan et al., 2022). Gejala insomnia biasanya disebabkan gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan, masalah kesehatan fisik, prestasi akademik yang kurang baik, dan perubahan gaya hidup seperti merokok, dan mengkonsumsi kafein. Kualitas tidur mahasiswa tidak cukup baik, umumnya ditandai dengan kesulitan saat memulai tidur, sering terbangun tidur ditengah malam hari, dan tidak teraturnya waktu tidur dan bangun tidur. Dilaporkan 39,2% Mahasiswa mengalami tidur kurang dari 6 jam, sedangkan tidur yang cukup yaitu 7-8 jam per malam (Duijzings et al., 2024).

Pada umumnya untuk meredakan insomnia ada dua cara yaitu terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi yaitu terapi yang menggunakan obat sintetik seperti benzodiazepine, biasanya digunakan untuk mengatasi insomnia. Mekanisme kerja obat benzodiazepine yaitu mempengaruhi sistem saraf tertentu yang berperan dalam mengatasi gangguan tidur. Obat benzodiazepine cukup aman dan bermanfaat dalam mengatasi insomnia tetapi perlu diketahui bahwa tidak ada obat yang bebas dari efek samping (Chen et al., 2024). Penggunaan teh *chamomile* dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi insomnia karna memiliki efek samping yang minim, namun tingkat pengetahuan mahasiswa tentang pengobatan insomnia khususnya manfaat *chamomile* masih terbatas, maka dari itu pengetahuan tentang manfaat *chamomile* dapat ditingkatkan melalui edukasi (Eka, 2024). Selain itu ada terapi Non-farmakologi, yaitu terapi yang tidak

menimbulkan efek samping dan mudah digunakan. Terapi Non-farmakologi seperti yoga, meditasi, relaksasi, dan aromaterapi (Widiana et al., 2020).

Tanaman *chamomile* terbagi menjadi dua jenis yaitu *German Chamomile* (*Matricaria recutita*) dan *Roman Chamomile* (*Chamaemelum nobile*). Tanaman *chamomile* berasal dari subtropis yaitu Eropa dan Asia. Teh *chamomile* secara luas dikonsumsi sebagai minuman herbal untuk mengurangi Tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur, hal ini dikarenakan teh *chamomile* dapat memberikan efek menenangkan. Produk teh tidak hanya berasal dari pucuk daun tanaman, tetapi juga dapat diproduksi dari bunga *chamomile*. *Chamomile* merupakan tanaman obat tradisional yang telah dikenal sejak puluhan tahun yang lalu. Berdasarkan penelitian sebelumnya, konsumsi teh *chamomile* secara signifikan dapat memperbaiki insomnia pada remaja, dewasa, dan lansia. Teh *chamomile* diketahui mengandung kurang lebih 120 zat bioaktif yang bermanfaat bagi Kesehatan manusia. Senyawa apigenin dalam *chamomile* berikatan dengan reseptor benzodiazepine di otak, sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan, depresi, dan gangguan tidur (Puspa Devi et al., 2019; Suciwati et al., 2023).

Dalam penelitian sebelumnya, di Universitas Muhamadiyah Sumatera Utara menunjukkan bahwa 72 mahasiswa yang mengalami gangguan tidur, 70 diantaranya mengalami peningkatan kualitas tidur setelah mengonsumsi teh *chamomile* selama 7 hari. Teh *chamomile* terbukti bermanfaat bagi mahasiswa maka dari itu diterima cukup baik, dari rasa yang unik lembut dan manis, serta aroma harum dari bunga. Teh *chamomile* masih bergantung pada import, sehingga memiliki harga yang relatif tinggi yaitu berkisar Rp50.000-60.000. Cara penggunaanya juga praktis, baik dalam bentuk bunga kering untuk diseduh maupun teh celup yang mudah ditemukan dipasaran (Eka, 2024). Namun pengetahuan teh *chamomile* pada masyarakat umum masih rendah, kurangnya pemahaman seperti manfaat, pengelolahan, rasa, aroma, serta tanaman ini bukan asli dari Indonesia menjadi salah satu faktor rendahnya minat terhadap teh *chamomile* (Chandra et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang diatas, terdapat banyak efek samping yang mungkin terjadi akibat konsumsi obat sintetik untuk mengatasi insomnia. Oleh

karena itu, alternatif lain yang dapat digunakan yaitu dengan menggunakan teh *chamomile*, namun pengetahuan mahasiswa tentang teh *chamomile* masih cukup rendah, sehingga peneliti tertarik mengeksplorasi pengetahuan dan penerimaan mahasiswa terhadap teh *chamomile* yang dapat mengatasi insomnia.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

- a. Bagaimana tingkat pengetahuan dan penerimaan mahasiswa farmasi Universitas Bhakti Kencana tentang teh *chamomile* sebagai salah satu upaya mengatasi insomnia?
- b. Bagaimana hubungan tingkat pengetahuan dan penerimaan mahasiswa farmasi Universitas Bhakti Kencana tentang teh *chamomile* sebagai salah satu upaya mengatasi insomnia?
- c. Bagaimana hubungan karakteristik terhadap tingkat pengetahuan dan penerimaan mahasiswa Farmasi Universitas Bhakti Kencana tentang teh *chamomile* yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan dan penerimaan mahasiswa farmasi Universitas Bhakti Kencana tentang penggunaan teh *chamomile* untuk mengatasi insomnia
- b. Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dan penerimaan pada mahasiswa Farmasi Universitas Bhakti Kencana tentang teh *chamomile* yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia
- c. Mengetahui hubungan karakteristik terhadap tingkat pengetahuan dan penerimaan mahasiswa Farmasi Universitas Bhakti Kencana tentang teh *chamomile* yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1. Untuk Mahasiswa**

Meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai manfaat teh *chamomile* sebagai alternatif dalam mengatasi insomnia.

##### **2. Untuk peneliti**

Menambah wawasan dan referensi ilmiah terkait penggunaan teh *chamomile* sebagai alternatif dalam mengatasi insomnia.

##### **3. Untuk institusi Pendidikan**

Dapat digunakan sebagai referensi dalam literatur untuk penelitian lebih lanjut mengenai tingkat pengetahuan dan penerimaan mahasiswa terhadap teh *chamomile* sebagai alternatif dalam mengatasi insomnia.

#### **1.5 Hipotesis Penelitian**

H0: tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dan penerimaan mahasiswa tentang teh *chamomile*.

H1: terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dan penerimaan mahasiswa tentang teh *chamomile*.