

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan

2.1.1. Definisi

Secara Bahasa, kata ‘Pengetahuan’ berasal dari kata ‘tahu’ yang berarti memahami sesuatu melalui penglihatan, pengalaman, atau pengenalan. Pengetahuan merupakan proses yang dimulai dari rasa ingin tahu yang mendorong manusia untuk mengeksplorasi dan memahami dunia di sekitarnya menggunakan berbagai cara. Pengetahuan sangatlah luas dan beragam, ada yang diperoleh secara langsung melalui pengalaman, ada yang secara tidak langsung. Pengetahuan merupakan hasil rasa tahu melalui apa yang dilihat, didengar, dirasakan, dan dialami. Sebagian besar pengetahuan manusia dibangun dari mata dan telinga (Darsini et al., 2019).

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Menurut Wijayanti et al. (2024) terdapat 6 tingkat pengetahuan diantara lain yaitu;

- a. Tahu (*Know*)
- b. Tingkatan pengetahuan ‘tahu’ ditandai dengan kemampuan seseorang untuk mengingat kembali secara tepat fakta, konsep, atau prosedur yang telah dipelajari, tanpa perlu melakukan interpretasi atau analisis lebih lanjut.
- c. Pemahaman (*Comprehension*)
- d. Pemahaman yaitu kemampuan untuk memberikan penjelasan yang akurat tentang hal-hal yang diketahui dan mampu mengartikan makna yang terkandung didalamnya. Pemahaman yang baik ditandai dengan kemampuan menjelaskan, menarik kesimpulan, serta membuat ramalan berdasarkan pengetahuan yang dimiliki.
- e. Aplikasi (*Application*)

Kemampuan dalam menerapkan ilmu yang sudah dipelajari dalam kehidupan nyata. Untuk mengaplikasikan disini bisa diartikan aplikasi atau

penggunaan aturan, rumus, atau cara yang sudah kita pelajari dalam keadaan berbeda.

f. Analisis (*Analysis*)

Pengetahuan yang dapat diartikan sebagai kemampuan yang membagi sesuatu menjadi bagian-bagian yang lebih kecil tapi saling berikatan. Kemampuan analisis yang terlihat dari penggunaan kata seperti menggambarkan, membedakan, memisahkan, atau mengelompokan.

g. Sintesis (*Synthesis*)

Kemampuan untuk menghubungkan sesuatu yang baru dengan cara menyatukan berbagai komponen yang ada. Secara lebih spesifik, sintesis dapat diartikan kemampuan untuk membuat formulasi baru dengan menggabungkan formulasi-formulasi yang sudah ada.

h. Evaluasi (*Evaluation*)

Kemampuan untuk memberikan pendapat tentang sesuatu dengan menggunakan standar atau ukuran yang jelas.

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Pariati & Jumriani. (2021) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan sebagai berikut:

a. Pendidikan

Pendidikan dapat didefinisikan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dari satu individu ke individu lainnya. Tingkat Pendidikan yang tinggi semakin mudah untuk memperoleh dan memahami informasi baru, yang pada gilirannya akan meningkatkan jumlah pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya, Tingkat Pendidikan yang rendah dapat menghambat kapasitas seseorang dalam mengembangkan sikap terbuka terhadap penerimaan informasi serta nilai-nilai baru.

b. Pekerjaan

Pekerjaan tidak hanya memberikan penghasilan, tetapi juga merupakan sarana yang efektif untuk meningkatkan kompetensi individu. Melalui

pengalaman dan pengetahuan yang diperoleh baik secara langsung maupun tidak langsung.

c. Umur

Usia berpengaruh terhadap pola pikir dan daya tangkap akan suatu hal. Perkembangan usia akan membawa perubahan signifikan pada aspek psikologis dan mental seseorang. Perubahan fisik dapat dibagi menjadi empat aspek utama, yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi tubuh, hilangnya karakteristik masa kanak-kanan, dan kemunculan karakteristik masa dewasa.

d. Minat

Minat dapat didefinisikan sebagai kecenderungan yang kuat terhadap suatu objek atau aktivitas. Sehingga memungkinkan mereka memperoleh pengetahuan yang lebih berkembang.

e. Pengalaman

Pengalaman belajar seseorang melalui interaksi langsung dengan lingkungan sosialnya. Terdapat kecenderungan psikologis untuk melupakan pengalaman negative, sementara mengingat dan merespons secara positif terhadap pengalaman yang menyenangkan dibandingkan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan.

f. Kebudayaan

Budaya lingkungan yang menekankan kebersihan akan berdampak positif pada perilaku Masyarakat, dan berperilaku menjaga kebersihan lingkungan sekitar.

2.2 Penerimaan

2.2.1 Definisi penerimaan produk

Penerimaan merupakan tingkat kesediaan seseorang untuk menerima, menggunakan, dan menilai suatu produk berdasarkan persepsi mereka terhadap manfaat, kualitas, harga, kemudahan akses, dan kepercayaan terhadap produk tersebut. Penerimaan juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu termasuk faktor sosial, pemasaran, budaya, psikologis, dan pengalaman yang mendukung

manfaat produk. Tingkat penerimaan menggambarkan sejauh mana suatu produk atau layanan diterima oleh pengguna dengan mempertimbangkan aspek kegunaan, aksebilitas, dan relevansinya dalam memenuhi kebutuhan (Andriati & Wahjudi, 2016; Ghassaani et al., 2017).

2.3 Insomnia

2.3.1 Definisi Insomnia

Insomnia sering terjadi ketika kita mengalami kondisi stress yang signifikan karena adanya tekanan seperti tuntunan pekerjaan, tugas kuliah, atau menjelang ujian sehingga dapat memicu gangguan tidur dalam jangka Panjang. Meskipun bersifat sementara, insomnia dapat terulang Kembali jika mengalami stres. Insomnia sangat mempengaruhi kualitas hidup bukan hanya tentang kenyamanan dan kepuasan hidup, tetapi termasuk aspek-aspek seperti masalah ekonomi, status social, dan Kesehatan fisik. Selain itu insomnia dapat menyebabkan emosi tidak stabil seperti tidak sabaran, cepat marah, dan depresi (Nurdin et al., 2018).

2.3.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia

Menurut Erwani &nofriandi. (2017) faktor yang dapat mempengaruhi insomnia seperti:

1. faktor usia
2. Penurunan daya tahan tubuh pada usia lanjut dapat meningkatkan masalah Kesehatan termasuk gangguan tidur.
3. Perubahan hormon pada Perempuan selama siklus menstruasi dan menopause dapat mengakibatkan insomnia.
4. Gaya hidup yang kebiasaan dalam mengkonsumsi alkohol, rokok, dan kafein sehingga memicu gangguan tidur.
5. Kecemasan dan depresi sering kali terjadi karena adanya gangguan ketidak seimbangan diotak atau terlalu banyak memikirkan hal-hal yang berlebihan.
6. Pikiran yang terlalu aktif dimalam hari sering kali disebabkan oleh stress, baik dari tuntutan pekerjaan, akademik, atau masalah keluarga.

2.3.3 Gejala Insomnia

Menurut Dalyan. (2020) Gejala insomnia biasanya ditandai dengan kesulitan dalam memulai dan mempertahankan tidur, mengatur waktu tidur, serta kualitas tidur yang buruk. Mendiagnosis seseorang yang mengalami insomnia dapat dilihat dari individu yang merasakan ketidakpuasan terhadap kualitas dan durasi tidurnya, disertai dengan gejala lain yang mengganggu baik pada malam hari maupun siang hari. Keluhan ini biasanya terjadi selama ≥ 3 malam dalam seminggu yang berlangsung lebih dari 3 bulan.

1. Gejala insomnia dimalam hari
 - Kesulitan untuk memulai tidur
 - Sering terbangun dimalam hari dan sulit untuk memulai tidur Kembali
 - Bangun terlalu pagi
2. Gejala insomnia di siang hari
 - Kelelahan dan berkurangnya energi
 - Tidak focus, atau tidak berkonsentrasi
 - Perubahan suasana hati
 - Kesulitan dalam mengatur pekerjaan, dan akademik atau tugas lainnya

2.3.4 Dampak Insomnia

Seseorang yang kesulitan tidur dapat memberikan dampak negative pada tubuhnya diantaranya sebagai berikut:

1. Gangguan mental

Insomnia dapat berdampak pada konsentrasi dan daya ingat, serta dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari.
2. Stres dan depresi

Insomnia dapat meningkatkan aktivitas hormon di otak yang menyebabkan stress, dan perubahan dalam pola tidur terbukti secara signifikan mempengaruhi suasana hati. Insomnia yang berkepanjangan dapat menjadi indikasi adanya kegelisahan dan depresi.
3. Sakit Kepala

Sakit kepala yang terjadi pada malam hari atau pagi hari biasanya berhubungan dengan insomnia (Sofyan, 2021).

2.3.5 Jenis-jenis Insomnia

1. Insomnia Transient (Sementara)

Jenis insomnia ini bersifat sementara hanya terjadi dalam beberapa malam. Situasi seperti ini dapat berpotensi menimbulkan stress pada seseorang. Insomnia ini sering kali diakibatkan oleh kondisi lingkungan tidur yang tidak seperti biasanya. Hal ini dapat mengalami stress karena lingkungan kerja yang tidak nyaman atau faktor lainnya. Oleh karena itu, jenis insomnia ini dapat diatasi apabila permasalahan dapat diselesaikan.

2. Insomnia jangka pendek

Jenis insomnia ini terjadi selama 2-3 minggu. Kondisi seperti ini biasanya disebabkan oleh stress ringan maupun berat, lingkungan yang ramai, atau perubahan jadwal kerja yang tidak sesuai.

3. Insomnia kronis

Insomnia ini terjadi selama lebih dari satu bulan. Kondisi ini sering kali dipicu oleh depresi, kesulitan bernapas saat tidur, gangguan fisik, dan kebiasaan buruk seperti mengkonsumsi alkohol atau kafein.

2.3.6 Terapi Insomnia

Menurut Doghramji. (2020) terapi insomnia dapat dibagi menjadi dua golongan diantaranya:

1. Terapi farmakologis

a. Benzodiazepin

Benzodiazepine termasuk golongan obat keras. Benzodiazepine sering digunakan untuk mengatasi insomnia karena memiliki efek sedatif yang cepat. Mekanisme kerja obat ini adalah pada reseptor γ -aminobutyric acid (GABA) post- synaptic, obat ini meningkatkan efek GABA yang memberi efek sedasi, mengantuk, dan melemaskan otot. Beberapa contoh dari golongan obat benzodiazepine adalah triazolam, temazepam, dan lorazepam.

b. Non-Benzodiazepine

Golongan obat non-benzodiazepine seperti obat zolpidem, eszopiclone, dan ramelteon memiliki efek samping yang lebih ringan di bandingkan dengan benzodiazepine. Zolpidem efektif untuk kesulitan memulai tidur, sedangkan eszopiclone untuk mempertahankan tidur. Obat golongan ini termasuk obat keras yang digunakan untuk terapi jangka panjang.

c. Antidepresan sedatif

Golongan obat antidepresan sedatif seperti obat trazodone dan doxepin termasuk golongan obat keras. Obat ini sering digunakan untuk mengatasi insomnia yang berhubungan dengan depresi atau kecemasan.

d. Antihistamin

Golongan seperti obat difenhidramin dan doxylamine dapat digunakan untuk insomnia ringan, meskipun efek sedatifnya lebih lemah dapat menyebabkan rasa kantuk disiang hari.

e. Melatonin dan agonis reseptor melatonin

Golongan obat melatonin dan agonis reseptor melatonin seperti obat melatonin, dan ramelteon. Suplemen hormon yang dapat membantu mengatur siklus tidur, terutama pada insomnia akibat gangguan ritme sirkadian (siklus tidur-bangun).

2. Terapi Non-Farmakologi

a. Perbaikan kebiasaan tidur (*Sleep Hygiene*)

b. Mengatur rutinitas tidur dengan waktu tidur dan bangun yang sama setiap hari. Menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, dan menghindari kafein serta alkohol sebelum tidur.

c. Teknik relaksasi

d. Teknik relaksasi dapat membantu mengurangi kecemasan dan ketegangan yang mengganggu tidur. Teknik relaksasi dapat dilakukan seperti meditasi, yoga, atau pernapasan dalam untuk mengurangi stress.

2.4 Teh *chamomile*

2.4.1 Definisi Teh *Chamomile*

Teh *chamomile* merupakan minuman herbal yang dibuat dari bunga *Matricaria chamomile* L. Bunga ini berasal dari Eropa Selatan dan timur. Teh *chamomile* mengandung senyawa bioaktif utama, yaitu apigenin yang termasuk golongan flavonoid. Apigenin memiliki mekanisme kerja menyerupai benzodiazepine yaitu dengan berikatan pada reseptor GABA A di sistem saraf pusat. Interaksi ini menginduksi rasa kantuk dan memberikan efek relaksasi pada otot, sehingga sangat berguna dalam mengatasi gangguan tidur. Teh *chamomile* memiliki efek sedatif yang menunjukkan peningkatan kualitas tidur pada orang yang mengkonsumsi teh *chamomile* selama 7 hari (Eka, 2024).



Gambar 2. 1 Bunga Chamomile (Yuniarsih *et al.*, 2023)

Di Indonesia tanaman chamomile saat ini mayoritas masih bergantung dari import, sehingga harganya cukup tinggi. Beberapa upaya telah dilakukan untuk membudidayakan *chamomile* di Indonesia. Salah satu contoh budidaya tanaman *chamomile* dilakukan oleh peneliti dari ITB yang memperkenalkan budidaya *chamomile* sebagai peluang usaha bagi masyarakat (Adi, 2022).

2.4.2 Klasifikasi Teh *chamomile*

Kingdom: Plantae

Division : Magnoliophyta

Class : Magnoliopsida

Ordo: Asterales

Famili: Asteraceae

Genus: Matricaria

Species: Matricaria Chamomilla (Yuniarsih et al., 2023).

2.4.3 Morfologi

Secara morfologi, tumbuhan *chamomile* merupakan tanaman herbal tahunan dengan batang tegak lurus berwarna hijau kecoklatan atau hijau kekuningan, berbulu halus, dan tinggi antara 20 cm sampai 60 cm, memiliki penampilan yang agak lemah dan bercabang. Daunnya bersemo menjari terpisah dibawah dan daun-daun yang terbelah dua diatas. Bunga *chamomile* terdiri dari kepala bunga bulat yang memiliki dua jenis yaitu bunga disk berwarna putih dan bunga ray berwarna kuning. Ditengah bunga terdapat bagian terbentuk kerucut yang berongga. Karena sifatnya yang tidak teratur, biji dan bunga *chamomile* dapat tumbuh dalam waktu yang sama. Buahnya berbentuk seperti biji kecil yang keras dan berbentuk silindris. *Chamomile* mililiki aroma yang khas yang menis dan rasanya sedikit pahit dalam minuman herbal (Mavandi et al., 2021).

2.4.4 Kandungan senyawa

Teh *chamomile* (*Matricaria recutita*) memiliki kandungan 120 senyawa aktif, termasuk dalam minyak atsiri maupun ekstraknya. Senyawa tersebut tergolong dalam bentuk terpen, flavonoid, polisakarida, dan flavon kumarin. *Chamomile* banyak mengandung senyawa, termasuk chamazulene, α -bisabolol, bisabolol oxide A, apigenin, quercetin, dan luteolin (Billy D. Saputra et al., 2021).

2.4.5 Manfaat Teh *Chamomile*

Teh *chamomile* (*Matricaria recutita*) yang memiiki banyak manfaat yaitu mampu untuk meningkatkan kualitas tidur dengan meningkatkan relaksi sehingga dapat mengurangi gejala insomnia, karena teh *chamomile* memiliki senyawa aktif epigenin yang dapat berinteraksi dengan reseptor GABA A diotak. Selain itu manfaat teh *chamomile* dapat mengurangi kecemasan dan stres sehingga dapat meningkatkan ketenangan. Efek teh *chamomile* dapat menjadi obat herbal untuk meningkatkan tidur dan kesehatan mental (Sugiarto, 2020).

2.4.6 Sediaan Teh *Chamomile*

Teh *chamomile* yang tersedia di Indonesia terdapat berbagai sediaan, diantaranya:

1. Teh Celup

Teh *chamomile* memiliki berbagai merek yang praktis untuk diseduh dalam bentuk kantong teh celup yang dapat ditemukan di platform *e-commerce*.

2. Bunga *chamomile* kering

Bunga *chamomile* kering biasanya tersedia pada beberapa penjual yang dapat diseduh langsung. Biasanya dijual dalam kemasan kecil, misalnya 10 gram (Chandra et al., 2022)