



BAB I

PENDAHULUAN

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan bagi setiap manusia yang berguna untuk menjaga daya tahan tubuh. Tidur sendiri yaitu sebuah proses fisiologis untuk menjaga daya ingat dan mendukung kapasitas intelektual, dengan cara membangun kembali memori dengan memperluas kelenturan neuron dengan mengurangi kontribusi yang berkembang sehingga diharapkan bisa mencegah beban data berlebihan di neurotransmitter. Ketika tidur ada desain ulang data dari perspektif eksternal, sehingga tidur dapat membuat tubuh menjadi lebih bugar saat bangun tidur (Salikunna *et al.*, 2022). Memiliki kualitas tidur yang baik adalah hal yang penting untuk kesehatan setiap orang. Tidur yang berkualitas dapat memberikan efek yang baik untuk tubuh lebih bertenaga, perasaan segar saat bangun, serta tidur yang nyaman sehingga tidak mengeluhkan adanya gangguan tidur. (Rulling *et al.*, 2022)

Orang yang kualitas tidurnya buruk dapat terjadi penghambatan produksi hormon melatonin, yaitu hormon yang berperan penting untuk mengatur siklus tidur dan menghambat produksi estrogen. Ketika produksi hormon melatonin menurun, dapat membuat kadar estrogen dalam tubuh meningkat yang secara tidak langsung bagi wanita dapat mengganggu siklus menstruasi. (Syintia *et al.*, 2022). Kualitas tidur buruk dapat memberikan efek negatif terhadap kondisi fisik maupun psikologis. Selain itu juga menyebabkan ketidakstabilan emosi dan penurunan kemampuan berpikir dan berkonsentrasi (Rulling *et al.*, 2022). Mahasiswa menjadi

salah satu kelompok yang rentan mengalami kualitas tidur yang buruk, karena padatnya aktivitas mahasiswa, serta tuntutan akademik yang membuat terganggunya manajemen waktu, sehingga waktu tidur tidak terpenuhi dan berujung pada kondisi kurang tidur atau yang dikenal *deprivasi* tidur (Kamila and Dainy, 2023). Kondisi ini sangat buruk mengingat prevalensi insomnia di Indonesia diperkirakan di angka 10% yang artinya 238 juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta jiwa diantaranya menderita insomnia (Olii, 2018). Sedangkan pada salah satu studi yang dilakukan di Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta mendapatkan hasil sebesar 73,1% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk dari total 83 responden yang diteliti (Kamila and Dainy, 2023). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami kualitas tidur yang buruk akibat beban akademik yang padat. Melihat tingginya prevalensi dan dampak negatif dari kualitas tidur yang buruk di Indonesia dan kalangan mahasiswa, berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi masalah ini, salah satunya dengan menggunakan obat-obatan. Contohnya penggunaan obat benzodiazepine dengan memiliki efek Hipnotik-sedatif untuk perbaikan kemudahan tidur, namun apabila obat tersebut dikonsumsi terus menerus bisa menyebabkan pola penggunaanya menjadi kompulsif sehingga terjadi ketergantungan fisik (Sari, 2020). Oleh karena itu, berbagai penelitian mulai mengkaji alternatif berbasis bahan alami yang dinilai lebih aman dan dapat diterima oleh masyarakat. Seiring dengan itu beberapa penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi penggunaan tanaman alami seperti yang sering ditemukan penggunaan chamomile, rosemary dan valerian menunjukkan manfaat yang baik terhadap perbaikan kualitas tidur. (Guadagna *et al.*, 2020). Namun lemon myrtle

diyakini memiliki keunggulan tinggi akan kandungan citral yang bersifat relaksasi sehingga bisa membantu untuk meningkatkan kualitas tidur (Rusiana *et al.*, 2021).

Jika penelitian ini membuktikan bahwa daun lemon myrtle efektif dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk, maka hasil ini dapat menawarkan solusi alternatif berbasis herbal yang lebih aman, alami dibandingkan dengan obat-obatan farmakologis. Solusi ini dapat diimplementasikan dalam berbagai bentuk, seperti teh herbal, suplemen, atau aromaterapi yang mudah diakses oleh mahasiswa. Selain itu, pendekatan ini juga mendukung upaya promosi kesehatan melalui penggunaan bahan alami yang berpotensi meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik. Dengan adanya solusi ini, diharapkan mahasiswa dapat memperoleh tidur berkualitas yang mendukung performa akademik, meningkatkan produktivitas, dan memperbaiki kualitas hidup.

1.2 Rumusan Masalah

Dari uraian tersebut, adapun rumusan masalah yang akan dikaji ialah, apakah konsumsi teh simplisia daun lemon myrtle memiliki efek perbaikan kualitas tidur terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui efek konsumsi teh simplisia daun lemon myrtle terhadap perbaikan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui kandungan dan bahan yang terdapat pada daun lemon myrtle yang memiliki efek perbaikan kualitas tidur.
2. Menilai kualitas tidur sebelum intervensi untuk mengetahui mahasiswa tersebut mengalami kualitas tidur buruk dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.
3. Memberikan intervensi berupa minuman teh simplisia daun lemon myrtle secara terkontrol terhadap mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk.
4. Menilai perubahan kualitas tidur mahasiswa setelah intervensi menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan indikator objektif lama tidur dan fase tidur dengan menggunakan aplikasi *sleep tracker* dan smartwatch.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengembangan ilmu pengetahuan terkait manfaat teh simplisia daun lemon myrtle sebagai bahan herbal yang memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas tidur.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi praktisi dalam memberikan alternatif terapi yang lebih aman, alami dan terjangkau untuk meningkatkan kualitas tidur, terutama bagi mahasiswa atau masyarakat.