

Original Article

Pengaruh Terapi Passion Flower (*Passiflora Incarnata*) terhadap Kualitas Tidur pada Remaja

Novita Tsania Rahmawati^{1*}, Irma Herliana², Ahmad Rizal³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju, Indonesia

*Email correspondent: novitatsaniar@gmail.com¹

Abstract

Introduction: Sleep is an unconscious state that constitutes one of the basic human needs. Adequate sleep is determined by the amount of sleep (sleep quantity) and the depth of sleep (sleep quality). A lack of sleep can impact various aspects of a person's functioning, particularly memory and concentration. In this context, concentration refers to the ability to focus attention during learning activities.

Objective: To determine the effect of passion flower tea on the sleep quality of adolescents at SMA/MA An-Najah, Bogor Regency, in 2022.

Method: This study employed a quantitative approach with an experimental method. The research design used was pre-experimental, involving only one group as the experimental class along with a control group. The specific design was the one-group pretest-posttest with control group. Data were collected offline using a questionnaire. The test was conducted twice: before and after the intervention. The Wilcoxon test was used for data analysis.

Results: The Wilcoxon test showed that sleep quality before and after the administration of passion flower tea had a significance value of 0.001, indicating a p-value < 0.05. According to the Wilcoxon test interpretation, if the p-value is less than 0.05, the hypothesis is accepted.

Conclusion: Passion flower tea has a significant effect on improving sleep quality among adolescents at SMA/MA An-Najah, Bogor Regency, in 2022.

Keywords: adolescents, passion flower tea, sleep quality

Editor: YY

Hak Cipta:

©2024 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah *Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License*.

Pendahuluan

Tidur merupakan keadaan tidak sadar yang termasuk dalam salah satu kebutuhan dasar manusia. Kecukupan tidur ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur) dan kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur. Kondisi kurang tidur banyak ditemukan pada kalangan dewasa muda terutama remaja yang dapat menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan. Dampak yang timbul akibat kurangnya tidur pada seseorang dapat mempengaruhi aspek memori dan konsentrasi. Konsentrasi yang dimaksud adalah memusatkan perhatian pada situasi belajar. Jika seseorang mengalami kesulitan konsentrasi, jelas belajarnya akan percuma, karena hanya membuang tenaga, waktu dan biaya. Seseorang yang dapat belajar dengan baik, ia harus memiliki kebiasaan untuk memusatkan pikiran. Semakin tinggi tingkat konsentrasi seseorang pada suatu kegiatan maka akan semakin sukses kegiatan yang di lakukannya. Sebaliknya, jika tingkat konsentrasi lemah maka akan menimbulkan aktivitas yang berkualitas rendah (Rosmaini,2021).

National Sleep Foundation menemukan bahwa hampir 90% orang dewasa di Amerika Serikat dengan kesehatan tidur yang sangat baik merasa sangat efektif dalam menyelesaikan sesuatu setiap hari, dibandingkan dengan 46% dari mereka yang memiliki kesehatan tidur yang buruk. Studi ini juga menunjukkan bahwa hanya 10% orang dewasa Amerika yang memprioritaskan tidur mereka di atas aspek kehidupan sehari-hari lainnya seperti kebugaran, gizi, pekerjaan, kehidupan sosial, dan hobi. Kurangnya kepedulian terhadap masalah kualitas tidur ini banyak dijumpai pada anak sekolah, pekerja yang mempunyai jam terbang tinggi dan remaja (Djamalilleil,2021).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah. Kualitas tidur juga memiliki komponen subjektif dan objektif. Kualitas tidur berhubungan dengan jumlah total tidur, sebaik mana tidur yang dirasakan, dan apakah seseorang mendapatkan tidur NREM (*Non-Rapid Eye Movement*) dan REM (*Rapid Eye Movement*) yang cukup (Wilkinson, 2016). Beberapa faktor yang mempengaruhi kekurangan tidur pada remaja meliputi fisiologis, perilaku, sosial dan budaya, serta perubahan lingkungan. Pada remaja, mereka mengalami perubahan siklus tidur yang mempengaruhi hormon yang menyebabkan tidur yaitu hormon melatonin (*National Adolescent and Young Adult Health Information Center, 2014*). Kualitas tidur merupakan fenomena yang sangat kompleks yang melibatkan berbagai domain, antara lain subyektif kualitas tidur, penilaian terhadap lama waktu tidur, gangguan tidur, masa laten tidur, disfungsi tidur pada siang hari, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur. Minat ini berfokus pada keyakinan bahwa banyak remaja kurang tidur serta keinginan mereka untuk terjaga hingga larut malam dan tidur lebih lama di pagi hari memiliki dasar fisiologi (Yang et al 2005). Remaja berasal dari kata *adolensence* yang berarti tumbuh atau menjadi dewasa Masa remaja adalah suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menautkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2012).

Ada pakar yang menyebut rentang usia remaja adalah dari usia 12-18 tahun yang terbagi menjadi dua periode, yaitu pra pubertas dari usia 12-14 tahun dan priode pubertas itu dari usia 14-18 tahun (Azizah, 2013). Remaja perempuan memiliki prevalensi tidak cukup tidur lebih tinggi daripada remaja laki-laki (71,3% berbanding 66,4%). Persentase prevalensi tidak cukup tidur pada kelas 12 (76,6%) lebih tinggi daripada kelas 9 (59,7%), kelas 10 (67,4%), dan kelas 11 (73,3%) (CDC, 2017). Penelitian yang dilakukan di Yogyakarta menemukan bahwa sebanyak 54% remaja di Yogyakarta memiliki kualitas tidur yang buruk dan 46% remaja memiliki kualitas tidur baik (Apriana, 2015). Mungkinkah pola tidur di masa remaja berkontribusi terhadap perilaku yang membahayakan kesehatan remaja.

Penanganan masalah gangguan tidur secara farmakologi dan non farmakologi, farmakologis yaitu dengan pemberian obat tidur dari golongan benzodazepin, kloralhidrat, dan prometazin (phenergen). Obat-obat hipotik ini sangat efektif dalam mempercepat tercapainya saat mulai tidur, memperpanjang tidur dan mengurangi frekuensi bangun. Namun obat ini menimbulkan efek negatif, diantaranya meninggalkan efek sisa obat, yaitu rasa mual dan mengantuk di siang hari dan menyebabkan penderita gangguan tidur mengalami ketergantungan obat sehingga kualitas tidur yang baik tidak akan tercapai (Lanywati, 2013). Selain farmakologi juga ada dengan cara terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur adalah pemberian terapi teh herbal *passion flower*, pengaturan tidur dan terapi relaksasi. Aroma terapi merupakan salah satu bentuk terapi

relaksasi. Mekanisme aroma terapi adalah dimulai dari aroma terapi yang diminum atau dihirup memasuki hidung (Lanywati, 2013).

Teh merupakan minuman yang banyak dikonsumsi oleh semua lapisan masyarakat karena selain ekonomis, teh juga dianggap dapat memberikan manfaat bagi kesehatan, karena memiliki kandungan zat bioaktif penangkal radikal bebas (Muzaki dan Wahyuni, 2015). Teh herbal merupakan istilah umum yang digunakan untuk minuman yang bukan berasal dari daun teh *Camellia sinensis*. Teh herbal banyak terbuat dari bunga, biji, dan akar dari berbagai tanaman (Lagawa et al., 2020).

Kualitas tidur terdapat jenis terapi non farmakologi yaitu terapi herbal teh passion flower, passion flower adalah obat penenang herbal tradisional, ansiolitik dan bantuan tidur yang populer digunakan untuk pengobatan gangguan tidur. Beberapa percobaan terkontrol telah menunjukkan peningkatan tidur pada hewan laboratorium, tetapi uji klinis pada manusia masih kurang. Passion flower adalah tanaman merambat dengan bunga berwarna ungu putih (Cronin, 2003). Ini adalah ansiolitik rakyat dan obat penenang yang digunakan untuk pengobatan kecemasan dan gejala insomnia, dan memiliki sejarah penggunaan sebagai obat penenang di Brasil, Irak, Turki dan Amerika Utara (Dhawan et al., 2001a, 2004). Dari tujuan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah untuk mengetahui pengaruh dari terapi passion flower, yang diukur menggunakan kuesioner. Studi epidemiologi memperkirakan bahwa sekitar sepertiga dari populasi umum di seluruh dunia menderita insomnia dengan berbagai tingkat (Ohayon, 2002). Penggunaan obat-obatan herbal sebagai pengobatan alternatif untuk gejala insomnia telah meningkat, karena produk herbal mudah didapat di pasaran dan umumnya dianggap aman (Gyllenhaal, 2000).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Passion Flower (*Passiflora Incarnata*) Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA / MA An-Najah Kabupaten Bogor”

Metode

Pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah *pre eksperimen* dengan pendekatan *One group pretest posttest* yang melibatkan satu kelompok yaitu, kelompok eksperimen. Dalam penelitian ini pada kelompok *eksperimen* tes dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum dan sesudah eksperimen. Intervensi yang dilakukan sebelum (O1) disebut *pretest*, dan observasi yang dilakukan setelah eksperimen (O2) disebut *posttest*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah anak remaja yang mengalami gangguan tidur yang ada di SMA / MA An-najah Kabupaten Bogor, sebanyak 15 responden. Teknik sampling menggunakan non probability sampling yaitu total sampling. Dalam sampel ini peneliti mengambil 15 responden. Kriteria sampel penelitian ini adalah Bersedia menjadi responden penelitian, Remaja tengah berusia (15-18 tahun) dan Responden yang mengalami gangguan tidur.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti menggunakan lembar observasi. Peneliti menyediakan dan mengisi lembar observasi kualitas tidur sebagai instrument. Peneliti akan menggunakan alat pengukur kualitas tidur yaitu (PSQI) *Pittsburgh Sleep Quality Index* dan Instrumen pada penelitian eksperimen ini yang digunakan adalah SOP pembuatan Teh passion flower. Penelitian ini sudah melalui uji layak etik dengan nomor surat: No.10525/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/IX/2024.

Analisa univariat merupakan analisa yang dilakukan untuk mengidentifikasi kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan terapi teh herbal passion flower pada remaja yaitu: insial responden, usia, jenis kelamin dan lembar observasi kualitas tidur. Analisa bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh terapi teh passion flower terhadap kualitas tidur pada remaja. Untuk uji normalitas data akan menggunakan *Shapiro-Wilk*, karena data peneliti berjumlah kurang dari 50 responden. Jika data dengan berdistribusi normal, peneliti akan menggunakan *Uji Paired Sampel T-Test*. Apabila data tidak berdistribusi normal dapat dilakukan Uji *Non-parametrik* yaitu uji *Wilcoxon* (Dahlan, 2010).



Hasil

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi data frekuensi berdasarkan jenis kelamin di SMA/MA An-najah kabupaten bogor dengan terapi passion flower

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-Laki	6	40.0
Perempuan	9	60.0
Total	15	100.0

Berdasarkan tabel diatas diketahui jenis kelamin dari 6 orang responden berjenis kelamin laki-laki (40.0%) dan 9 orang responden lainnya berjenis kelamin perempuan (60.0%). Berdasarkan data pada kelompok kontrol mayoritas responden berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2. Distribusi frekuensi kualitas tidur sebelum dilakukan intervensi di SMA/MA An-najah kabupaten bogor dengan terapi teh passion flower

Waktu	Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Sebelum	Baik	2	13.3
	Buruk	13	86.7
	Total	15	100.0
Sesudah	Baik	6	40.0
	Buruk	9	60.0
	Total	15	100.0

Berdasarkan tabel diatas kualitas tidur remaja di SMA/MA An-Najah Kabupaten Bogor menunjukkan bahwa mayoritas sebelum diberikan intervensi teh passion flower adalah buruk dengan jumlah sebanyak 13 responden (86.7%), dan baik sebanyak 2 responden (13,3%). Berdasarkan tabel diatas kualitas tidur remaja di SMA/MA An-Najah Kabupaten Bogor menunjukkan bahwa mayoritas sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi teh passion flower sebagian besar masih buruk sebanyak 9 responden (60.0%). Namun angka tersebut sudah mengalami penurunan frekuensi dari 86.7% menjadi 60.0% yang berarti terdapat perbedaan selisih sebesar 26,7%, dan baik sebanyak 6 responden (40.0).

Analisa Bivariat

Tabel 3. Uji Normalitas Data *Shapiro-Wilk*

Klasifikasi	Statistic	Df	Sig
Pre-test kel. Intervensi	929	15	0.261
Post-test kel. Intervensi	927	15	0.249

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan hasil uji normalitas data yang diujikan pada data yang diperoleh oleh peneliti melalui lembar kuesioner. Hasil uji normalitas sebelum diberikan intervensi (pre-test) menunjukkan nilai Sig. 0.261 dan sesudah diberikan intervensi (post-test) menunjukkan nilai Sig. 0.249 yang berarti *P-value* > 0.05 dengan kesimpulan kedua data tersebut berdistribusi normal. Maka dapat dilakukan uji Wilcoxon.



Tabel 4. Uji *Wilcoxon* pengaruh passion flower terhadap kualitas tidur di SMA/MA An-najah kabupaten bogor

Variabel	N	Z	P-value
Pre-test dan Post-test Kelompok Intervensi	15	-3.436	.001

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi teh passion flower didapatkan Sig. 0.001 yang berarti *P-value* <0.05. hasil interpretasi dari uji *Wilcoxon* apabila *P-value* <0.05 maka hipotesis dapat diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, dapat diartikan terdapat pengaruh pemberian teh passion flower terhadap kualitas tidur remaja di SMA/MA An-Najah Kabupaten Bogor Tahun 2022.

Pembahasan

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin terhadap Kualitas Tidur

Berdasarkan gambaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang mengalami gangguan tidur atau kualitas tidur yang terganggu di sma/ma an-najah kabupaten bogor didapatkan mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 6 orang responden (40.0%), sedangkan yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 9 orang responden (60.0%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Aminuddin \(2018\)](#) dengan judul Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda didapatkan mayoritas jenis kelamin laki-laki yang kualitas tidurnya terganggu sebanyak 14 responden (58,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Reyna \(2019\)](#) dengan judul Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara didapatkan mayoritas jenis kelamin perempuan yang kualitas tidurnya terganggu (45,12%).

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada responden sebanyak 15 responden. Peneliti menyimpulkan bahwa pada kelompok intervensi perempuan lebih rentang mengalami gangguan tidur dikarenakan adanya faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seperti mengerjakan tugas hingga larut malam, stress, perasaan lelah. Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti memiliki karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan dalam pemberian terapi teh passion flower.

Gambaran Kualitas Tidur Responden sebelum Diberikan Terapi Teh Passion Flower

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur remaja di SMA/MA An-Najah Kabupaten Bogor sebelum diberikan terapi teh passion flower adalah kualitas tidur buruk dengan jumlah sebanyak 13 responden (86.7%). Namun pada penelitian ini didaptkan bahwa seluruh responden memulai tidur di atas pukul 23.00. Fenomena yang terjadi dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor yang mempengaruhi kualitas tidur remaja, seperti mengerjakan tugas sekolah sampai larut malam, melakukan kegiatan diluar rumah dan beberapa remaja sebelum tidur malam menggunakan media sosial, bermain game, beraktivitas diluar rumah hingga larut malam, sehingga berpengaruh pada kualitas tidur mereka.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Febria \(2022\)](#) yang berjudul tentang Pengaruh aroma lavender terhadap kualitas tidur pada lansia menunjukkan sebelum diberikan teh lavender sebagian besar lansia termasuk dalam kategori kebutuhan tidur yang kurang yaitu berjumlah 16 orang (100%).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, tidak hanya untuk mencapai jumlah atau durasi tidur. Kualitas tidur menunjukkan kemampuan individu tidur dan istirahat yang cukup yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Kualitas tidur dipengaruhi beberapa faktor diantaranya yaitu penyakit, kelelahan, lingkungan, stres psikologis, gaya hidup, motivasi, diet dan nutrisi, stimulant, alkohol, dan obatobatan ([Saputra, 2012](#)). Satu efek akibat kekurangan tidur adalah rasa mengantuk pada siang hari, rasa lelah dan kurang tumpuan serta berpengaruh juga kepada suasana hati.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Yeni \(2016\)](#) yang berjudul tentang Pengaruh pemberian lavender aromatherapy terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia di upi Panti Werdha Mojopahit Mojokerto menunjukkan sebelum diberikan lavender aromatherapy seluruhnya mengalami insomnia sedang yaitu berjumlah 15 responden (100%).

Berdasarkan asumsi peneliti, peneliti menyimpulkan bahwa seluruh responden pada penelitian ini memiliki masalah terhadap kualitas tidur. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, misalnya seperti terbangun di malam hari, harus bangun untuk ke kamar mandi, status kesehatan, lingkungan, merasa kepinginan, kepanasan, meraskan nyeri, merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktivitas, kurang berkonsentrasi dan hal lainnya yang dapat mengganggu kualitas tidur. Ada juga faktor internal dan eksternal, seperti kondisi fisik, keadaan emosi, lingkungan pekerjaan, dan tugas yang berlebih.

Penatalaksanaan kualitas tidur dapat dilakukan secara non farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi teh passion flower. Teh passion flower dapat membantu memperbaiki kualitas tidur pada remaja. Hal ini terjadi karena teh passion flower memiliki kemampuan untuk menenangkan pikiran diperoleh dari senyawa alami bersifat anticemas yang terkandung di dalamnya. Senyawa alami ini diketahui mampu meningkatkan kadar gamma-aminobutyric acid (GABA) di otak yang bisa menenangkan pikiran dan membuat tubuh lebih rileks. Zat kimia dalam passion flower memiliki efek menenangkan, merangsang tidur, dan menghilangkan kejang otot ([Cholif, 2023](#)).

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada responden sebanyak 15 responden dan berdasarkan teori yang ada, dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, pada kelompok intervensi 6 responden yang memiliki kualitas tidur baik dan 9 responden memiliki kualitas tidur buruk. Peneliti berasumsi bahwa siswa siswi di SMA/MA An-Najah yang memiliki kualitas tidur buruk dikarenakan tugas sekolah yang harus dikerjakan sampai larut malam, selain itu pengaruh menggunakan media sosial sebelum tidur malam, bermain game, beraktivitas diluar rumah hingga larut malam, kurangnya kepuasan seseorang terhadap tidur, maka dari itu sangat penting bagi remaja untuk mengetahui dampak dari kualitas tidur yang buruk, sehingga seseorang akan susah berkonsentrasi dalam belajar, rasa mengantuk pada siang hari, rasa lelah dan kurang tumpuan serta berpengaruh juga kepada suasana hati (mood) akibatnya prestasi belajar menurun dan kurang berkonsentrasi.

Gambaran Kualitas Tidur Sesudah diberikan Intervensi Teh *Passion Flower*

Penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur remaja di SMA/MA An-Najah Kabupaten Bogor sesudah diberikan terapi teh passion flower sebagian besar masih buruk sebanyak 9 responden (60.0%). Namun angka tersebut sudah mengalami penurunan frekuensi dari 86.7% menjadi 60.0% yang berarti terdapat perbedaan selisih sebesar 26.7%.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian [Reyna \(2019\)](#) tentang Pengaruh aroma terapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara mendapatkan placebo di awal didapatkan perbaikan kualitas tidur sebesar 33.71% kemudian mengalami peningkatan sebesar 41.35% setelah mendapatkan aroma terapi lavender. Dari penelitian ini diketahui baik aroma terapi lavender maupun plasebo samasama meningkatkan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

Kualitas tidur ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti kedalaman tidur, kemampuan tinggal tidur, dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh gangguan tidur. Dengan kata lain, memiliki kualitas tidur baik sangat penting dan vital untuk hidup sehat semua orang. Lai (2001) dalam [Wavy \(2008\)](#). Selain itu, kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Tanda-tanda kekurangan tidur dapat dibagi menjadi tanda fisik dan tanda psikologis. Di bawah ini akan dijelaskan apa saja tanda fisik dan psikologis yang dialami ([Hidayat, 2006](#)).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian Subekti, (2015) tentang pengaruh aroma lavender terhadap kualitas tidur pada lansia dalam penelitiannya didapatkan hasil bahwa terapi aroma lavender dapat menurunkan kecemasan pada lansia. Kecemasan tersebut akan mempengaruhi

pola tidur lansia. Menurunkan kecemasan secara tidak langsung dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Selain itu, terdapat jenis terapi yang bisa di pakai untuk mengatasi insomnia diantaranya terapi wudhu dan terapi musik yang dilakukan oleh penelitian [Irma Herliana \(2023\)](#) tentang Efektifitas Terapi Wudhu dan Terapi Musik Sebelum Tidur Terhadap Insomnia Pada Remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi wudhu dan terapi musik sebelum tidur sama-sama efektif mengatasi insomnia pada remaja, namun terapi musik lebih efektif dibandingkan terapi wudhu.

Menurut asumsi peneliti, teh passion flower dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada responden. Meskipun skor PSQI tetap menunjukkan kualitas tidur yang buruk namun terdapat beberapa pengaruh skor hasil post-test yang berarti terdapat pengurangan terhadap kualitas tidur yang buruk. Peneliti menyadari bahwa banyak faktor pendukung yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur seperti dukungan psikologis dan hal lainnya yang dapat mengganggu kualitas tidur.

Penatalaksanaan kualitas tidur dapat dilakukan secara non farmakologi yaitu dengan teh passion flower. Passion flower adalah salah satu tanaman herbal yang cukup sering digunakan sebagai obat tidur alami. Manfaat ini diperoleh dari senyawa alami dalam passion flower yang bersifat sedatif atau memicu kantuk, sehingga bisa mengatasi susah tidur atau insomnia. Zat kimia dalam passion flower memiliki efek menenangkan, merangsang tidur, dan menghilangkan kejang otot

Pengaruh Teh *Passion Flower* terhadap Kualitas Tidur Remaja di SMA/MA An-Najah Kabupaten Bogor Tahun 2022

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi teh passion flower -3.436 dengan *P-value* sebesar 0.001 *p-value* <0.05. Hasil interpretasi dari uji Wilcoxon apabila *Asymp.sig* <0.05 maka hipotesis dapat diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, dapat diartikan terdapat pengaruh pemberian teh passion flower terhadap kualitas tidur remaja di SMA/MA An-Najah Kabupaten Bogor Tahun 2022.

Hasil penelitian yang sama dilakukan oleh [Reyna \(2019\)](#), tentang Pengaruh aroma terapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara menunjukkan hasil penelitian didapatkan perbaikan kualitas tidur ($p < 0.001$) pada kelompok yang mendapatkan aroma terapi lavender dibandingkan dengan kelompok tanpa aroma terapi. Dari penelitian ini diketahui baik aroma terapi lavender maupun plasebo sama-sama meningkatkan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara ($p < 0.05$). Dengan demikian, aroma terapi Lavender tidak lebih bermanfaat dalam memperbaiki kualitas tidur dibandingkan dengan plasebo.

Hasil penelitian yang sama yang dilakukan oleh [Yeni \(2016\)](#), tentang pengaruh pemberian lavender aroma terapi terhadap penurunan insomnia pada lansia menunjukkan hasil dengan menggunakan uji wilcoxon sign test bahwa $p = 0,000 < 0,05$ dengan demikian artinya ada pengaruh pemberian lavender aromaterapi terhadap penurunan insomnia pada lansia. Selain itu, terdapat hasil penelitian yang sama yang dilakukan oleh [Irma Herliana \(2023\)](#) tentang Efektifitas Terapi Wudhu dan Terapi Musik Sebelum Tidur Terhadap Insomnia Pada Remaja menunjukkan hasil terapi wudhu dan terapi musik sebelum tidur efektif mengatasi insomnia pada remaja, namun terapi musik lebih efektif dengan $p=0,001$, sedangkan terapi wudhu memiliki $p=0,007$.

Passiflora incarnate adalah obat penenang herbal tradisional, ansiolitik dan bantuan tidur yang populer digunakan untuk pengobatan gangguan tidur. Beberapa percobaan terkontrol telah menunjukkan peningkatan tidur pada hewan laboratorium, tetapi uji klinis pada manusia masih kurang. *Passiflora incarnata*, umumnya dikenal sebagai passionflower, adalah tanaman merambat dengan bunga berwarna ungu putih ([Cronin, 2003](#)). Ini adalah ansiolitik rakyat dan obat penenang yang digunakan untuk pengobatan kecemasan dan gejala insomnia, dan memiliki sejarah penggunaan sebagai obat penenang di Brasil, Irak, Turki dan Amerika Utara ([Dhawan et al., 2001a, 2004](#)).

Menurut asumsi penelitian, terdapat pengaruh pemberian teh passion flower terhadap peningkatan kualitas tidur remaja di SMA/MA An-Najah Kabupaten Bogor. Hal ini dikarenakan teh passion flower memiliki manfaat, manfaat ini diperoleh dari senyawa alami dalam passion flower yang bersifat sedatif atau memicu kantuk, sehingga bisa mengatasi susah tidur atau insomnia. Zat kimia dalam passion flower memiliki efek menenangkan, merangsang tidur, dan menghilangkan kejang otot.

Kesimpulan

Kualitas tidur sebagian besar remaja di SMA/MA An-Najah Kabupaten Bogor Tahun 2023 sebelum diberikan terapi teh passion flower adalah buruk. Kualitas tidur remaja di SMA/MA An-Najah Kabupaten Bogor Tahun 2023 setelah diberikan terapi teh passion flower sebagian besar masih buruk namun terdapat penurunan frekuensi dibandingkan sebelum diberikan terapi teh passion flower. Terdapat pengaruh teh passion flower terhadap peningkatan kualitas tidur remaja di SMA/MA An-Najah Kabupaten Bogor Tahun 2023.

Konflik Kepentingan

Menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada seluruh pihak terkait dalam penelitian ini.

Pendanaan

Sumber keuangan dalam penelitian ini dari peneliti.

References

- Baso, M. C., Langi, F. L. F. ., & Sekeon, S. A. . (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Kesmas*, 7(5), 5–10. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22146>
- Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Dewi, N. P. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health and Medical Journal*, 3(1), 43–50. <https://doi.org/10.33854/heme.v3i1.339>
- Handayani, S. L. (2015). Gambaran Dukungan Suami Dalam Pemberian Asi Eksklusif Di Posyandu Padasuka Rw 06 Dan Rw 12 Kelurahan Padasuka Kota Bandung. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–9.
- Lauwsen, R., & Dwiana, A. (2019). Pengaruh aroma terapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(1), 152–159. <https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/5855>
- Najamuddin, N. I., Wahab, M., Shinta, B. D., & Firmansyah, A. (2022). Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia dengan Metode Pemberian Madu Murni. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 16(1), 1–11. <https://doi.org/10.35960/vm.v16i1.785>
- Ngan, A., & Conduit, R. (2011a). A double-blind, placebo-controlled investigation of the effects of *Passiflora incarnata* (passionflower) herbal tea on subjective sleep quality. *Phytotherapy Research*, 25(8), 1153–1159. <https://doi.org/10.1002/ptr.3400>
- Ngan, A., & Conduit, R. (2011b). *A Double - blind, Placebo-Controlled Investigation of the Effects of Passiflora incarnata (Passion flower) Herbal Tea on Subjective Sleep Quality. 1159*(February), 1153–1159.
- Prima, R., & Oktarini, S. (2021). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 319–324. <https://jik.stikesalifah.ac.id>
- Purnomo. (2017). Bab III Metode Penelitian Jenis. *Hilos Tensados*, 1, 1–476.
- Samsu. (2017). Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian Kualitatif*, 17, 43. [http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf](http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB%20III.pdf)
- Saputra, B. D., Mustarichie, R., & Levita, J. (2021). Review: Tanaman Obat Untuk Penginduksi Tidur. *Farmaka*, 19(2), 15–28.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance*, 3(1), 121. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.2433>
- Notoatmodjo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.
- Hastono, S. P. (2021). Analisis Data Pada Bidang Kesehatan (Cetakan Ke-5). Pt Rajagrafindo Persada.
- Lauwsen, R., & Dwiana, A. (2019). Pengaruh aroma terapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur

- mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(1), 152–159. <https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/5855>
- Lestari, Y. T., & Rodiyah. (2016). Pengaruh Pemberian Lavender Aromatherapy Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia Di UPT Panti Werda Mojopahit Mojokerto. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1), 15–22. <http://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/13>
- Prima, R., & Oktarini, S. (2021). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 319–324. <https://jik.stikesalifah.ac.id>
- Herliana, I. (2023). Efektifitas Terapi Wudhu dan Terapi Musik Sebelum Tidur Terhadap Insomnia Pada Remaja
Machine Translated by Google Sebelum Tidur Insomnia pada Re. 55–69. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v13i02.2223>