



## RELAKSASI ALAMI: PEMANFAATAN HERBAL DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA FARMASI TINGKAT AKHIR

*Natural Relaxation: Utilization of Herbs in Improving Sleep Quality of Final Year Pharmacy Students*

**Candra Eka Puspitasari<sup>1,2\*</sup>, Neneng Rachmalia Izzatul Mukhlisah<sup>1</sup>, Baiq Ayu Wulan Maharani Putri<sup>1</sup>, Samuel Eza Christian<sup>1</sup>, Desnita Nindy Putri Dania<sup>1</sup>, Nachwa Humaira Alhidayah<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Farmasi Universitas Mataram, <sup>2</sup>Apotek Pendidikan Universitas Mataram

*Jl. Majapahit No. 62 Mataram, Universitas Mataram, Nusa Tenggara Barat*

\*Alamat Korespondensi : [rentb2019@gmail.com](mailto:rentb2019@gmail.com)

*(Tanggal Submission: 23 Juni 2025, Tanggal Accepted : 20 Juli 2025)*



### Kata Kunci :

*DASS, Herbal, Insomnia, Mahasiswa Farmasi Tingkat Akhir, Relaksasi Alamiah*

### Abstrak :

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres yang diakibatkan oleh beban perkuliahan salah satunya saat penyusunan tugas akhir yang ditengarai dengan munculnya permasalahan tidur atau insomnia. Insomnia dapat diatasi dengan terapi secara farmakologi maupun non-farmakologi. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan alternatif terapi insomnia pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi serta menilai tingkat pemahaman mahasiswa mengenai pemanfaatan herbal sebagai terapi pereduksi insomnia. Kegiatan dilaksanakan menggunakan metode kognitif sosialisasi yang menekankan penanaman informasi kepada peserta dan dibantu instrumen untuk mengukur perubahan pemahaman peserta sebelum dan setelah paparan informasi diberikan. Peserta yang terlibat sebanyak 19 orang merupakan mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi stres dari tingkat parah hingga sangat parah yang bersedia hadir pada kegiatan ini setelah memperoleh undangan dari tim. Kegiatan yang telah terlaksana diikuti dengan penuh antusias oleh peserta dimana terdapat beragam pertanyaan dan diskusi yang terjadi selama kegiatan. Berdasarkan kuesioner pengetahuan mengenai pemanfaatan herbal untuk mengatasi insomnia, terdapat peningkatan sebesar 1,05% dengan tingkat pengetahuan yang sangat baik yaitu  $82,10 \pm 8,54$  pada pre-test dan  $83,15 \pm 8,20$  pada post-test. Sementara itu kepuasan peserta terhadap kegiatan adalah puas (68,42%). Kegiatan terlaksana dengan baik dan diketahui terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta yang terlibat. Selain itu, tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan ini sangat baik.



**Key word :**

DASS, Herbs,  
Insomnia, Final  
Year Pharmacy  
Students,  
Natural  
Relaxation

**Abstract :**

Students are a group that is vulnerable to stress caused by the burden of lectures, one of which is the preparation of the final project which is suspected of the emergence of sleep problems or insomnia. Insomnia can be overcome through pharmacological and non-pharmacological therapies. This activity aims to provide alternative insomnia therapy for final year students who are completing their thesis and assess the level of understanding of students regarding the use of herbs as insomnia reduction therapy. The activity was carried out using a cognitive socialization method that emphasizes the cultivation of information to participants and is assisted by instruments to measure changes in participants' understanding before and after exposure to information is given. The 19 participants involved were final year students who faced stress from severe to very severe levels who were willing to attend this activity after receiving an invitation from the team. The activities that have been carried out are followed with enthusiasm by the participants where there are various questions and discussions that occur during the activity. Based on the knowledge questionnaire regarding the use of herbs to overcome insomnia, there was an increase of 1.05% with a very good level of knowledge, namely  $82.10 \pm 8.54$  in the pre-test and  $83.15 \pm 8.20$  in the post-test. Meanwhile, the participants' satisfaction with the activity was satisfied (68.42%). The activity was well organized and it was found that there was an increase in knowledge in the participants involved. In addition, the level of participant satisfaction with this activity was very good.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Puspitasari, C. E., Mukhlisah, N. R. I., Putri, B. A. W. M., Christian, S. E., Dania, D. N. P., & Alhidayah, N. H. (2025). Relaksasi Alami: Pemanfaatan Herbal dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa Farmasi Tingkat Akhir. *Jurnal Abdi Insani*, 12(7),3203-3213. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i7.2677>

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok populasi yang rentan mengalami stres, khususnya dalam konteks akademik. Stres didefinisikan sebagai respons psikologis individu terhadap stresor, yaitu kondisi atau peristiwa yang dipersepsikan dapat mengancam atau mengganggu kemampuan adaptasi seseorang (King, 2017). Stres yang dialami oleh mahasiswa dikenal sebagai stres akademik, yaitu suatu bentuk tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan dalam lingkungan pendidikan tinggi (Oktavia, Urbayatun, & Mujidin, 2019; Kaur, 2020). Kondisi ini ditandai salah satunya melalui adanya kekhawatiran terhadap ujian maupun tugas yang berlebihan, selain itu adanya ketidakmampuan mengelola beban akademik secara efektif akibat jadwal perkuliahan yang padat (Munir, 2015; Dixit, 2020). Akibatnya, mahasiswa bisa mengalami gangguan konsentrasi, menurunnya motivasi belajar, emosional yang labil (seperti cemas atau mudah marah), hingga penurunan performa akademik. Selain itu, stres juga kerap memicu kebiasaan buruk seperti penggunaan gawai malam hari dan konsumsi kafein yang berlebihan, yang selanjutnya memperburuk pola tidur. Salah satu dampak paling umum dari stres akademik adalah insomnia. Insomnia merupakan suatu kondisi ketika seseorang tidak dapat memenuhi kebutuhan tidurnya baik dari segi durasi maupun mutu tidur. Kondisi ini ditandai dengan kesulitan tidur yang berlangsung lama, sering terbangun saat malam, serta tidur yang singkat dan tidak



menyegarkan. Individu yang mengalami insomnia umumnya merasa sangat mengantuk di siang hari karena tidur yang tidak cukup secara jumlah maupun kualitas (Fernando *et al.*, 2020).

Insomnia dapat diatasi melalui terapi farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi farmakologis yang sering kali digunakan antara lain benzodiazepin, kloralhidrat, maupun promethazin yang membantu mempercepat proses tidur, memperpanjang durasi tidur, dan mengurangi frekuensi terbangun. Namun, konsumsi obat tidur dalam jangka panjang atau dosis tinggi berisiko menimbulkan ketergantungan (Sari & Leonard, 2018). Terapi non-farmakologis merupakan alternatif yang dapat digunakan untuk meminimalkan efek samping dari terapi farmakologis pada penderita gangguan tidur. Metode ini mencakup strategi seperti pengaturan kebiasaan tidur, intervensi psikologis, serta berbagai teknik relaksasi. Bentuk terapi relaksasi yang telah banyak diterapkan antara lain teknik pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, terapi musik dan pemberian aromaterapi (Manurung, 2019). Selain itu, terapi herbal juga mulai banyak digunakan sebagai pendekatan komplementer dalam penanganan insomnia. Beberapa tanaman herbal yang terbukti efektif membantu meningkatkan kualitas tidur antara lain akar valeriana (*Valeriana officinalis*), Chamomile (*Matricaria chamomilla*), lavender (*Lavandula angustifolia*), lemon balm (*Melissa officinalis*). Herbal tersebut dapat diberikan dalam bentuk seduhan, aromaterapi, maupun sediaan balm. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan tanaman herbal tersebut secara signifikan mampu menurunkan gejala insomnia, termasuk pada kelompok mahasiswa yang mengalami stres akademik (Langade *et al.* 2019; Lauwsen & Dwiana, 2019).

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu strategi efektif untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang insomnia. Berbagai metode dapat digunakan dalam penyuluhan seperti ceramah interaktif, pendekatan psikoedukasi, diskusi kelompok, media audiovisual dan media cetak sebagai bahan referensi mandiri (Kristiyani *et al.*, 2022; Ramadhani *et al.*, 2023). Dalam kegiatan ini, metode yang digunakan adalah metode kognitif sosialisasi yaitu pendekatan yang menekankan bagaimana individu memproses informasi dan membentuk makna dari pengalaman. Metode ini mencakup instruksi, penetapan standar dan penalaran yang secara keseluruhan bertujuan membangun pemahaman serta kemampuan peserta dalam mengelola diri secara efektif

Tujuan dari kegiatan ini adalah memperkenalkan alternatif manajemen terapi insomnia yang disebabkan karena stres selama penyelesaian skripsi pada mahasiswa farmasi menggunakan pendekatan pengobatan herbal (*herbal medicine*). Selain itu, dilakukan evaluasi terhadap peningkatan pemahaman responden dan kualitas hidup pasien menggunakan kuesioner terstandar. Harapan penyelenggaraan kegiatan ini adalah agar mahasiswa memiliki alternatif terapi untuk mengatasi insomnia yang diakibatkan oleh stres akademik..

## METODE KEGIATAN

Kegiatan sosialisasi pemanfaatan herbal untuk mengurangi kejadian insomnia dan meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Farmasi tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi diselenggarakan pada hari Sabtu tanggal 14 Juni 2025 di Gedung Jurusan Ilmu Kesehatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Mataram. Jumlah peserta yang terlibat sebanyak 19 mahasiswa farmasi yang termasuk dalam kategori stres sedang (43-59) hingga sangat parah (>82) berdasarkan penilaian stress menggunakan instrumen DASS (*Depression, Anxiety, and Stress Scale*). Sembilan belas peserta tersebut merupakan peserta yang bersedia hadir dalam kegiatan setelah memperoleh undangan dari tim peneliti. Kegiatan dilaksanakan menggunakan metode kognitif sosialisasi yang berfokus pada bagaimana seorang individu memproses informasi serta membuat makna dari pengalaman yang dimiliki. Metode kognitif sosialisasi terdiri dari tiga tema antara lain: (1) instruksi (memberikan pengetahuan dan informasi hingga memastikan instruksi tersebut efektif), (2) menetapkan standar (standar merupakan tingkat pencapaian atau nilai keunggulan yang berkaitan dengan tujuan atau ukuran capaian yang diharapkan), dan (3) penalaran (memberikan penjelasan atau penyebab suatu tindakan dimana pada akhirnya responden dapat

menarik kesimpulan dan menemukan mekanisme terbaik untuk mengatur dirinya. Metode kognitif juga bertujuan agar responden dapat berkomunikasi secara efektif.

Secara teknis acara terbagi menjadi empat agenda utama yakni: (1) pre-test, (2) pemaparan materi, (3) sesi diskusi, dan (4) post-test. Pre-test dilakukan untuk menilai pemahaman awal peserta sebelum adanya paparan pengetahuan menggunakan kuisioner pengetahuan penggunaan herbal untuk mengatasi insomnia yang terdiri dari 9 item pertanyaan. Kuisioner ini diadaptasi dan dikembangkan dari artikel dengan judul “*Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Mahasiswa Terhadap Obat Herbal di Jakarta Global University*” yang dilakukan oleh Alhara Yuwanda, dkk pada tahun 2025. Kuisioner yang dimaksud dapat dilihat pada tabel 1. Selanjutnya sesi pemaparan materi dengan tema sesuai judul artikel ini yakni “*Natural Relaxation: Utilization of Herbs in Improving Sleep Quality of Final Year Pharmacy Students*” bersama apt. Neneng Rachmalia Izzatul Mukhlisah, M.Sc. selaku pakar dibidang Biologi Farmasi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Mataram. Sesi dilanjutkan dengan diskusi bersama pakar dan ditutup dengan pelaksanaan *post-test* menggunakan kuisioner yang sama untuk menilai apakah terdapat peningkatan pemahaman terkait penggunaan herbal untuk mengurangi insomnia pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, demi peningkatan kualitas kegiatan dimasa yang akan datang, tim juga melakukan analisis kepuasan dan pengalaman responden terhadap pelaksanaan kegiatan (tabel 2).

Tabel 1. Kuisioner Pre-test dan Post-test (disertai pilihan jawaban benar)

Item	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Insomnia adalah suatu kondisi kualitas tidur yang buruk yang disebabkan oleh kesulitan untuk tertidur, sering terbangun di tengah malam, mengalami kesulitan untuk kembali tidur, dan bangun terlalu pagi hingga sulit tidur	v	
2	Obat herbal berasal dari bahan alam (tanaman, hewan, jasad renik, dan mineral)	v	
3	Obat herbal memiliki efek samping yang sama jika dibandingkan dengan obat sintetis		v
4	Terdapat 3 jenis atau klasifikasi obat herbal di Indonesia, yakni: Jamu, Obat herbal terstandar, dan fitofarmaka	v	
5	Obat herbal menjaga dan memelihara daya tahan tubuh serta dapat mengurangi gejala insomnia	v	
6	Obat herbal seperti jamu telah digunakan selama berabad-abad dalam pengobatan tradisional salah satunya untuk mengatasi insomnia	v	
7	Obat herbal yang terjamin kualitas dan keamanannya telah terverifikasi BPOM	v	
8	Penggunaan obat herbal perlu konsultasi pada dokter atau apoteker terlebih dahulu	v	
9	Membaca indikasi, aturan pakai, dan efek samping pada kemasan obat herbal bersifat wajib karena dengan melakukan hal tersebut, kita dapat memastikan penggunaan yang aman dan efektif serta menghindari potensi risiko atau efek samping yang tidak diinginkan	v	

Tabel 2. Kuisioner kepuasan dan pengalaman pelaksanaan kegiatan

No	Pernyataan	Penilaian				
		STS	TS	KS	S	SS
1.	Sosialisasi ini dilaksanakan tepat waktu.					
2.	Tema dan materi sosialisasi yang disampaikan sudah sesuai.					
3.	Materi sosialisasi yang disampaikan sangat menarik.					
4.	Materi yang disampaikan jelas dan mudah dimengerti.					



No	Pernyataan	Penilaian				
		STS	TS	KS	S	SS
5.	Pembicara melakukan interaksi yang sangat baik dengan peserta.					
6.	Sosialisasi ini sangat bermanfaat untuk menunjang kinerja saya.					
7.	Panitia penyelenggara sosialisasi melayani peserta dengan baik saat sosialisasi berlangsung.					
8.	Sarana dan prasarana disediakan oleh panitia penyelenggara sosialisasi					
9.	Informasi yang diberikan panitia penyelenggara sosialisasi sudah jelas.					
10.	Secara umum saya puas dengan pelaksanaan sosialisasi ini.					

Keterangan:

SS : Bila Anda sangat setuju dengan pernyataan tersebut

S : Bila Anda setuju dengan pernyataan tersebut

KS : Bila Anda kurang setuju dengan pernyataan tersebut

TS : Bila Anda tidak setuju dengan pernyataan tersebut

STS : Bila Anda sangat setuju dengan pernyataan tersebut

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi ini merupakan kelanjutan dari penelitian mengenai tingkat stres pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan yang sedang menyelesaikan tugas akhir, khususnya pada Program Studi Farmasi. Berdasarkan data dari 85 mahasiswa Farmasi yang terlibat dalam penelitian tersebut diperoleh informasi tingkat stres, depresi, dan kecemasan. Tim peneliti kemudian menyaring peserta berdasarkan kategori tertentu dan diperoleh sejumlah 16 orang dengan tingkat stres sangat parah dan 3 orang dengan tingkat stres parah yang bersedia terlibat dalam kegiatan sosialisasi ini. Peserta kegiatan sosialisasi didominasi oleh perempuan (89,70%) dengan rentang usia remaja akhir yaitu 20 hingga 23 tahun. Seluruh peserta merupakan mahasiswa pada tahun keempat yakni semester delapan.

Tabel 3. Karakteristik Responden

	Kriteria	Jumlah (n)	(%)
Usia	20	1	5,26%
	21	9	47,36%
	22	8	42,10%
	23	1	5,26%
Jenis Kelamin	Pria	2	10,52%
	Wanita	17	89,70%
Semester	8	19	100%

Kegiatan dibuka oleh seorang pemandu acara, Nachwa Humaira Alhidayah, dimana diawali dengan pengisian angket oleh seluruh peserta yang telah hadir dengan tujuan menilai tingkat pengetahuannya terkait efektivitas penggunaan herbal untuk menurunkan kejadian insomnia. Pengetahuan menurut Notoatmodjo (2007) merupakan hasil tahu dari manusia dimana diperoleh setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Menurutnya, pengetahuan manusia dibagi menjadi enam tingkatan yakni (1) mengetahui, (2) memahami, (3) mampu mengaplikasikan, (4) mampu menganalisis, (5) mampu mensintesis, serta (6) mampu mengevaluasi. Sedangkan menurut Syah (2012), tingkat pengetahuan dikategorisasikan menjadi lima tingkatan



dengan mempertimbangkan skor capaian evaluasi pada objek tertentu, yakni: (1) sangat baik (80-100), (2) baik (70-79), (3) cukup (60-69), (4) kurang (50-59), dan (5) gagal (0-49). Analisis tingkat pengetahuan mahasiswa pada implementasi herbal untuk mengatasi insomnia pada kegiatan ini dapat dikategorikan sebagai memiliki pengetahuan sangat baik (rerata 82,10) (tabel 6). Selain itu, jika merujuk pada hasil penilaian per item pertanyaan, hasil pre-test mahasiswa sudah cukup baik dimana hanya kurang dari 10% mahasiswa yang menjawab keliru pada item 1,2,4,5,6,7, dan 9. Meskipun pada item pertanyaan ketiga yaitu “Obat herbal memiliki efek samping yang lebih ringan jika dibandingkan dengan obat sintetis” sebanyak 15,78% mahasiswa menjawab keliru serta pada item pertanyaan kedelapan yaitu “Penggunaan obat herbal perlu konsultasi pada dokter atau apoteker terlebih dahulu” hampir sebagian mahasiswa menjawab keliru (42, 10%).

Tabel 4. Pre-Test Pengetahuan Mahasiswa Mengenai Obat Herbal Untuk Mengatasi Insomnia

Item	Pertanyaan	Jumlah n (%)	
		Ya	Tidak
1	Insomnia adalah suatu kondisi kualitas tidur yang buruk yang disebabkan oleh kesulitan untuk tertidur, sering terbangun di tengah malam, mengalami kesulitan untuk kembali tidur, dan bangun terlalu pagi hingga sulit tidur	19 (100%)	0 (0%)
2	Obat herbal berasal dari bahan alam (tanaman, hewan, jasad renik, dan mineral)	19 (100%)	0 (0%)
3	Obat herbal memiliki efek samping yang lebih ringan jika dibandingkan dengan obat sintetis	3 (15,78%)	16 (84,21%)
4	Terdapat 3 jenis atau klasifikasi obat herbal di Indonesia, yakni: Jamu, Obat herbal terstandar, dan Fitofarmaka	18 (94,73%)	1 (5,26%)
5	Obat herbal menjaga dan memelihara daya tahan tubuh serta dapat mengurangi gejala insomnia	18 (94,73%)	1 (5,26%)
6	Obat herbal seperti jamu telah digunakan selama berabad-abad dalam pengobatan tradisional salah satunya untuk mengatasi insomnia	19 (100%)	0 (0%)
7	Obat herbal yang terjamin kualitas dan keamanannya telah terverifikasi BPOM	18 (94,73%)	1 (5,26%)
8	Penggunaan obat herbal perlu konsultasi pada dokter atau apoteker terlebih dahulu	11 (57,89%)	8 (42,10%)
9	Membaca indikasi, aturan pakai, dan efek samping pada kemasan obat herbal bersifat wajib karena dengan melakukan hal tersebut, kita dapat memastikan penggunaan yang aman dan efektif serta menghindari potensi risiko atau efek samping yang tidak diinginkan	19 (100%)	0 (0%)

Acara dilanjutkan dengan pemaparan materi dari Ibu apt. Neneng Rachmalia Izzatul Mukhlisah, M.Farm, dengan judul “Herbal untuk Mengatasi Insomnia”, selama 45 menit. Sebelum acara dimulai, peserta mengisi pre-test yang disesuaikan dengan judul sosialisasi. Pemateri menyampaikan beberapa pokok bahasan yang diawali dengan penjelasan mengenai definisi Insomnia yakni merupakan gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, atau bangun terlalu pagi dan tidak dapat tidur kembali (Fernández-San-Martín *et al.*, 2010). Salah satu pendekatan alternatif yang semakin populer dalam menangani insomnia adalah penggunaan tanaman herbal (Srivastava *et al.*, 2010). Beberapa tanaman yang terbukti secara ilmiah memiliki efek sedatif dan *anxiolytic* (anti-kecemasan) antara lain *Valeriana officinalis* (akar valerian), *Matricaria chamomilla* (*chamomile*), *Lavandula angustifolia* (lavender), *Passiflora incarnata* (*passion flower*), dan *Melissa officinalis* (*lemon balm*) (Koulivand *et al.*, 2013). Valerian bekerja dengan meningkatkan kadar GABA di otak yang memberikan efek relaksasi (Fernández-San-Martín *et al.*, 2010). *Chamomile* mengandung

apigenin yang berikatan dengan reseptor benzodiazepin, menghasilkan efek menenangkan (Srivastava *et al.*, 2010). Lavender mengandung *linalool* dan *linalyl acetate* yang membantu meredakan stres dan memperbaiki kualitas tidur (Koulivand *et al.*, 2013). *Passion flower* dan *Lemon balm* juga berfungsi menenangkan sistem saraf pusat dan meningkatkan kualitas tidur (Ngan & Conduit, 2011; Cases *et al.*, 2011). Penggunaan tanaman-tanaman herbal ini menjadi pilihan alami yang relatif aman dengan efek samping minimal jika digunakan dengan dosis yang tepat (Cases *et al.*, 2011).

Pada akhir paparan, beliau menegaskan kembali mengenai manfaat herbal dalam mengatasi insomnia dan memberikan rekomendasi agar mahasiswa dapat memanfaatkannya dengan bijaksana.



Gambar 1. Proses penyampaian materi



Gambar 2. Contoh materi presentasi

Setelah paparan materi, pembawa acara kemudian mempersilahkan adanya diskusi antara pemateri dengan peserta, terutama jika terdapat perihal yang masih belum dipahami. Antusiasme peserta makin terlihat saat sesi tanya jawab berlangsung. Beberapa mahasiswa menyampaikan pertanyaan kritis, salah satunya yaitu, *"Bu Neneng tadi menjelaskan bahwa insomnia dapat dicegah dengan teh chamomile. Namun, dalam kehidupan sehari-hari kita sering menjumpai penjual jamu, dan di lingkungan saya banyak orang rutin mengonsumsi jamu. Apakah jamu juga bisa digunakan untuk mencegah atau mengobati insomnia?"* Pertanyaan ini menarik perhatian peserta karena sangat dekat dengan kebiasaan masyarakat. Pemateri menjawab dengan tegas bahwa jamu belum dapat direkomendasikan sebagai pencegahan atau pengobatan insomnia karena belum melalui uji klinis untuk membuktikan efektivitas serta keamanannya. Beliau menambahkan bahwa untuk mengatasi insomnia, lebih dianjurkan menggunakan minuman hangat seperti susu atau teh herbal yang sudah terbukti lebih aman secara ilmiah.

Sesi diskusi berlangsung selama 30 menit ini berjalan dengan antusias, sesi tanya jawab diakhiri dengan tepuk tangan sebagai bentuk apresiasi dari peserta terhadap materi yang disampaikan. Acara ditutup oleh pembawa acara, dilanjutkan dengan sesi dokumentasi bersama pemateri dan peserta, serta penyerahan souvenirs.



Gambar 3. Kegiatan Diskusi



Gambar 4. Penyerahan Cenderamata dari Ketua Penyelenggara Kegiatan kepada Pemateri

Sebelum acara benar-benar ditutup, pembawa acara kembali mengingatkan peserta untuk melakukan pengisian post-test dan angket kepuasan terhadap acara. Post-test dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah paparan informasi yang sebelumnya telah dilakukan memberikan perubahan pada pengetahuan peserta terhadap topik yang dibahas. Tabel 5 menunjukkan bahwa meskipun telah dilakukan pemberian informasi, namun pada item pertanyaan ketiga masih terdapat 26,31% mahasiswa yang menjawab keliru. Namun demikian, terdapat peningkatan pada pengetahuan terkait *perlunya* konsultasi penggunaan herbal sebelumnya pada ahlinya yakni pada item pertanyaan kedelapan dimana hanya 36,84% mahasiswa yang menjawab keliru, menurun 5,26%. Pada item pertanyaan lainnya yakni 1,2,4,6,7, dan 9 tidak terdapat perubahan namun pada item pertanyaan kelima terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 5,26%. Secara keseluruhan, nilai post-test menunjukkan tingkat pengetahuan tetap sangat baik (rerata 83,15) (tabel 6). Berdasarkan data pre-test dan post-test yang telah dilakukan, diketahui bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta terkait pemanfaatan herbal untuk mengatasi insomnia sebesar 1,05%.

Tabel 5. Post-Test Pengetahuan Mahasiswa Mengenai Obat Herbal Untuk Mengatasi Insomnia

Pertanyaan	Jumlah n (%)	
	Ya	Tidak
Insomnia adalah suatu kondisi kualitas tidur yang buruk yang disebabkan oleh kesulitan untuk tertidur, sering terbangun di tengah malam, mengalami kesulitan untuk kembali tidur, dan bangun terlalu pagi hingga sulit tidur	19 (100%)	0 (0%)
Obat herbal berasal dari bahan alam (tanaman, hewan, jasad renik, dan mineral)	19 (100%)	0 (0%)
Obat herbal memiliki efek samping yang lebih ringan jika dibandingkan dengan obat sintesis	5 (26,31%)	14 (73,68%)
Terdapat 3 jenis atau klasifikasi obat herbal di Indonesia, yakni: Jamu, Obat herbal terstandar, dan Fitofarmaka	18 (94,73%)	1 (5,26%)
Obat herbal menjaga dan memelihara daya tahan tubuh serta dapat mengurangi gejala insomnia	19 (100%)	0 (0%)
Obat herbal seperti jamu telah digunakan selama berabad-abad dalam pengobatan tradisional salah satunya untuk mengatasi insomnia	19 (100%)	0 (0%)
Obat herbal yang terjamin kualitas dan keamanannya telah terverifikasi BPOM	18 (94,73%)	1 (5,26%)

Pertanyaan	Jumlah n (%)	
	Ya	Tidak
Penggunaan obat herbal perlu konsultasi pada dokter atau apoteker terlebih dahulu	12 (63,15%)	7 (36,84%)
Membaca indikasi, aturan pakai, dan efek samping pada kemasan obat herbal bersifat wajib karena dengan melakukan hal tersebut, kita dapat memastikan penggunaan yang aman dan efektif serta menghindari potensi risiko atau efek samping yang tidak diinginkan	19 (100%)	0 (0%)

Tabel 6. Capaian nilai pengetahuan responden

Responden	Nilai	
	Pre-test	Post-test
1	80	80
2	90	80
3	80	80
4	80	90
5	90	90
6	70	80
7	70	60
8	80	70
9	80	80
10	90	80
11	80	80
12	90	90
13	60	90
14	80	80
15	90	90
16	90	90
17	90	90
18	80	90
19	90	90
Rerata	82,10±8,54	83,15±8,20
Peningkatan Pengetahuan	1,05%	

Selain melakukan evaluasi tingkat pengetahuan, tim juga melakukan evaluasi kepuasan peserta terhadap kegiatan. Harapannya, melalui angket ini tim dapat melakukan transformasi kearah yang lebih baik pada kegiatan mendatang lainnya. Seperti yang nampak pada tabel 7, sebagian besar peserta sepakat jika kegiatan *terlaksana* dengan baik (tepat waktu, panitia responsif, pemateri telah baik dalam menyampaikan materi serta fasilitas memadai) dan memberikan manfaat bagi mahasiswa (kegiatan menarik dan menunjang aktivitas mahasiswa). Secara keseluruhan peserta sangat puas terhadap pelaksanaan kegiatan (68,42%).

Tabel 7. Angket Kepuasan Peserta terhadap Kegiatan Sosialisasi

No	Pernyataan	Penilaian				
		STS	TS	KS	S	SS
1.	Sosialisasi ini dilaksanakan tepat waktu.	0 (0%)	0 (0%)	1 (5,26%)	10 (52,63%)	8 (42,10%)
2.	Tema dan materi sosialisasi yang disampaikan sudah sesuai.	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	6 (31,57%)	13 (68,42%)



No	Pernyataan	Penilaian				
		STS	TS	KS	S	SS
3.	Materi sosialisasi yang disampaikan sangat menarik.	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	5 (26,31%)	14 (73,68%)
4.	Materi yang disampaikan jelas dan mudah dimengerti.	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	6 (31,57%)	13 (68,42%)
5.	Pembicara melakukan interaksi yang sangat baik dengan peserta.	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	7 (36,84%)	12 (63,15%)
6.	Sosialisasi ini sangat bermanfaat untuk menunjang kinerja saya.	0 (0%)	0 (0%)	1 (5,26%)	6 (31,57%)	12 (63,15%)
7.	Panitia penyelenggara sosialisasi melayani peserta dengan baik saat sosialisasi berlangsung.	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	7 (36,84%)	12 (63,15%)
8.	Sarana dan prasarana disediakan oleh panitia penyelenggara sosialisasi	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	6 (31,57%)	13 (68,42%)
9.	Informasi yang diberikan panitia penyelenggara sosialisasi sudah jelas.	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	6 (31,57%)	13 (68,42%)
10.	Secara umum saya puas dengan pelaksanaan sosialisasi ini.	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	6 (31,57%)	13 (68,42%)

### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas *Mataram*, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Mataram, dan Apotek Pendidikan Universitas Mataram yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan penelitian, FGD, dan sosialisasi. Kami berharap seluruh rangkaian kegiatan ini dapat memberikan manfaat dan perspektif baru bagi mahasiswa juga keluasan pengalaman dan peningkatan kapasitas penelitian bagi tim peneliti.

### DAFTAR PUSTAKA

- Cases, J., Ibarra, A., Feuillère, N., Roller, M., & Sukkar, S. G. (2011). Pilot trial of *Melissa officinalis* L. leaf extract in the treatment of volunteers suffering from mild-to-moderate anxiety disorders and sleep disturbances. *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism*, 4(3), 211–218. <https://doi.org/10.1007/s12349-010-0045-4>
- Dixit, K. (2020). A study to assess the academic stress and coping strategies among adolescent students: A descriptive study. *Indian Journal of Applied Research*, 9(12).
- Fernández-San-Martín, M. I., Masa-Font, R., Palacios-Soler, L., Sancho-Gómez, P., Calbó-Caldentey, C., & Flores-Mateo, G. (2010). Effectiveness of valerian on insomnia: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Sleep Medicine*, 11(6), 505–511. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2009.10.018>
- Fernando, R., Hidayat, R., Studi, P., Keperawatan, S., Pahlawan, U., & Tambusai, T. (2020). Hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 83–89. <https://doi.org/10.31004/jn.v4i2.1117>
- Kaur, C. (2020). Study of academic stress in relation to self-confidence of college students. *Our Heritage*, 68(1), 181–188.



- King, L. A. (2017). *Psikologi umum*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Koulivand, P. H., Khaleghi Ghadiri, M., & Gorji, A. (2013). Lavender and the nervous system. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013, 681304. <https://doi.org/10.1155/2013/681304>
- Kristiyani, A., Belu, C. A., Nono, A. J., Ismiyarti, I., & Alvanes, T. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang insomnia: The health education about insomnia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 2(4), 42–49.
- Langade, D., Kanchi, S., Salve, J., Debnath, K., Ambegaokar, D., & Langade, D. G. (2019). Efficacy and safety of Ashwagandha (*Withania somnifera*) root extract in insomnia and anxiety: A double-blind, randomized, placebo-controlled study. *Cureus*, 11(9), 1-10.
- Lauwsen, R., & Dwiana, A. (2019). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(1), 152–159.
- Manurung, M., Manurung, T., & Siagian, P. (2019). Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri pasca apendektomi di RSUD Porsea. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 1-10.
- Munir, T., Shafiq, S., Ahmad, Z., & Khan, S. (2015). Impact of loneliness and academic stress on psychological well-being among college students. *Academic Research International*, 6(2), 343–1-10.
- Ngan, A., & Conduit, R. (2011). 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.3442>
- Oktavia, W. K., Urbayatun, S., & Mujidin. (2019). The role of peer social support and hardiness personality toward academic stress on students. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 8(12), 2903–2907.
- Ramadhani, A. K., Pratiwi, N. Y., Zhafirah, A., Faisal, A. F., Ruslan, H. S., Sjabirin, L. H., ... Sunra, L. (n.d.). Psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman tentang insomnia pada dewasa awal di Makassar. *JOONG-KI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 188-195 <https://doi.org/10.56799/joongki.v3i1.2576>
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Wisma Cinta Kasih. *Endurance*, 121–130.
- Srivastava, J. K., Shankar, E., & Gupta, S. (2010). Chamomile: A herbal medicine of the past with bright future. *Molecular Medicine Reports*, 3(6), 895–901. <https://doi.org/10.3892/mmr.2010.377>
- Syah, M. (2012). *Psikologi belajar*. Jakarta: RajaGrafindo.
- Yuwanda, A., Adina, A. B., Herli, A., Zulkiefli, A. R., & Hermawati, S. P. (2025). Pengetahuan, sikap, dan perilaku mahasiswa terhadap obat herbal di Jakarta Global University. *Jurnal Farmasi Malahayati*, 8(1), 136–148.