

## EFEKTIVITAS PEMBERIAN TEH *CHAMOMILE* TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA

Anni Suciawati\*, Bunga Tiara Carolin, Novi Azzia Bunga

Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional Jl. Harsono RM No.1 Ragunan,  
Jakarta Selatan 12550

e-mail : wijaya.tzuchi@gmail.com, bunga.tiara@civitas.unas.ac.id, azziabunga@gmail.com

Artikel Diterima : 29 September 2022, Direvisi : 20 Maret 2023, Diterbitkan : 28 Maret 2023

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kualitas tidur dapat menurun seiring dengan bertambahnya usia manusia. Karena itu sangat rentan bagi lansia untuk mengalami penurunan kualitas tidur. Hal ini disebabkan karena pada fase usia 60 tahun keatas terjadi perubahan bio, psiko, sosial dan spiritual. Pada aspek biologis terjadi kemunduran baik fungsi maupun struktur dalam tubuh yang menyebabkan lansia rentan mengalami berbagai macam penyakit, yang disertai dengan gaya hidup kurang sehat. dapat menjadi faktor penyebab terjadinya penyakit degeneratif. Penanganan non farmakologis termasuk penanganan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping seperti terapi komplementer. Pemberian teh *chamomile* berpengaruh dalam peningkatan kualitas tidur, karena mengandung apigenin yang akan berikatan dengan reseptor benzodiazepine di otak sehingga dapat menangani gangguan kecemasan, depresi, dan gangguan kualitas tidur. **Tujuan:** mengetahui efektifitas the *chamomile* terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. **Metodologi:** penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain *one group pre test and post test design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner PSQI. Data dianalisis menggunakan deskriptif analitik dan inferential statistik yaitu menggunakan *paired t-test* untuk mengetahui perbedaan skor dalam satu kelompok. **Hasil:** penelitian menunjukkan rata-rata skor kualitas tidur pretest yaitu 7,85 dan posttest 6,80. Hasil uji bivariat didapatkan *p value* 0.000. Kesimpulan dan saran; menjadi salah satu referensi untuk salah satu pilihan terapi nonfarmakologi untuk mengatasi gangguan tidur

**Kata Kunci :** lansia, kualitas tidur, teh *chamomile*

### ABSTRACT

**Background:** Sleep quality can decrease with increasing human age. Because it is very vulnerable for the elderly to experience a decrease in sleep quality. This is because at the age of 60 years and over there are bio, psycho, social and spiritual changes. In the biological aspect, there is a decline in both function and structure in the body which causes the elderly to be susceptible to various kinds of diseases, which are accompanied by an unhealthy lifestyle. can be a factor causing degenerative diseases. Non-pharmacological treatment includes treatment that is safe, effective, and without side effects such as complementary therapy. Giving chamomile tea has an effect on improving sleep quality, because it contains apigenin which will bind to benzodiazepine receptors in the brain so that it can treat anxiety disorders, depression, and sleep quality disorders. **Purpose** ; to know the effectiveness of the chamomile to improve the sleep quality of the elderly. **Method** : This research was conducted using a one group pre test and post test design. The sample in this study amounted to 20 elderly. The sampling technique uses total sampling. The research instrument consisted of the PSQI questionnaire. Data were analyzed using descriptive analytic and statistical inferential using paired t-test to determine differences in scores in one group. **Result** : the average pretest sleep quality score was 7.85 and 6.80 posttest. Bivariate test results obtained p value 0.000. Conclusions and recommendations; become one of the references for non-pharmacological therapy options to treat sleep disorders

**Keywords:** elderly, sleep quality, chamomile tea

## PENDAHULUAN

Lanjut Usia (lansia) adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas, berdasarkan Undang Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Badan kesehatan dunia (WHO) mengestimasi antara tahun 2015 dan 2050 persentase penduduk usia 60 tahun ke atas akan meningkat hampir dua kali lipat dari 12% menjadi 22% .

Populasi lansia di Indonesia diprediksi meningkat lebih tinggi dari pada populasi lansia di dunia setelah tahun 2100. Struktur ageing population merupakan cerminan dari semakin tingginya rata-rata Usia Harapan Hidup (UHH) penduduk Indonesia. Peningkatan jumlah lansia akan berdampak pada masalah kesehatan. Hal ini disebabkan karena pada fase usia 60 tahun keatas terjadi perubahan bio, psiko, sosial dan spiritual. Pada aspek biologis terjadi kemunduran baik fungsi maupun struktur dalam tubuh yang menyebabkan lansia rentan mengalami berbagai macam penyakit, yang disertai dengan gaya hidup kurang sehat. Hal tersebut dapat menjadi faktor penyebab terjadinya penyakit degenerative. Menurut World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa setiap tahun terdapat sekitar tujuh belas juta orang meninggal dunia akibat penyakit degeneratif. Beberapa penyakit degeneratif terdiri dari hipertensi, stroke, penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, rheumatoid arthritis, gouth arthritis digolongkan dalam penyakit tidak menular. (Kemenkes RI, 2022)

Semakin bertambahnya umur maka semakin sulit pula mendapatkan kualitas dan kuantitas tidur yang efektif. Perubahan pola tidur berubah seiring dengan penuaan. Kualitas tidur yang buruk dan gangguan tidur tidak tentu karena penuaan saja, meskipun jadwal tidur, kuantitas tidur dan tidur arsitektur berubah seiring bertambahnya usia. Beberapa faktor yang menyertai proses penuaan, termasuk kondisi

medis dan kejiwaan, dan perubahan lingkungan, sosial dan gaya hidup, dapat berkontribusi pada masalah tidur pada orang lanjut usia. (Lakhani et al., 2019). Insomnia merupakan suatu keadaan dimana seseorang sulit untuk tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak. Penanganan insomnia dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan non farmakologis termasuk penanganan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping seperti terapi komplementer. Dari penelitian-penelitian sebelumnya didapatkan pemberian teh *chamomile* berpengaruh dalam peningkatan kualitas tidur. Hal ini didukung karena teh camomile mengandung senyawa flavonoid yaitu apigenin yang akan berikatan dengan reseptor benzodiazepine di otak sehingga dapat menangani gangguan kecemasan, depresi, dan gangguan kualitas tidur. (Adib-Hajbaghery & Mousavi, 2017)

Berdasarkan hasil penelitian di atas penulis tertarik untuk melakukan pengkajian lebih mendalam tentang efektivitas teh *chamomile* terhadap peningkatan tidur lansia dikarenakan di Panti Wredha Islamic Village Kabupaten Tangerang belum pernah diberikan terapi jenis ini.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain *one group pre test and post test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia di Panti Wredha Islamic Village Kabupaten Tangerang Tahun 2022 yaitu sejumlah 18 lansia wanita. Sampel dalam penelitian ini adalah 18 orang lansia Wanita.

**HASIL**

**Tabel 1**  
**Nilai Rata-rata Skor Pemberian Teh Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Wredha Islamic Village**

Pemberian Teh Chamomile	N	Mean	Min	Max
Pretest	18	7,61	4	11
Posttest	18	5,94	3	9

Distribusi skor responden sebelum diberikan perlakuan diperoleh nilai rata-rata pretest = 7,61 dengan nilai minimum 4 dan nilai maksimum 11. Sesudah diberikan teh *chamomile* nilai rata-rata posttest = 5,94 dengan nilai minimum 3 dan nilai maksimum 9.

**Tabel 2**  
**Uji Normalitas Menggunakan Skewness And Ratio Pemberian Teh Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Wredha Islamic Village**

N	Perlakuan	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error	Kesimpulan
18	Pretest	Skewness	0,063	-	0,117	Normal
		ss		0,536		
	Posttest	Kurtosis	-1,300	1,038	-1,252	Normal
		Skewness	0,192	0,536	0,35	Normal
		ss		8		
		Kurtosis	-0,603	1,038	-0,581	Normal

Nilai statistic skewness pretest sebesar 0,117 (-2 sampai 2) kurtosis sebesar -1,252 (-2 sampai 2), hal ini menunjukkan bahwa data terdistribusi

normal. Kemudian nilai signifikansi variabel post test skewness sebesar 0,358 (-2 sampai 2) kurtosis sebesar -0,581 (-2 sampai 2), hal ini menunjukkan bahwa data terdistribusi normal

**Tabel 3**  
**Efektivitas Pemberian Teh Chamomile Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Wredha Islamic Village**

Variabel	N	Mean		Selisih mean	p value
		Pretest	Posttest		
		st			
Teh Chamomile	18	7,61	5,94	1,67	0,00
					0

Ada pengaruh peningkatan kualitas tidur lansia terhadap pemberian teh *chamomile* di Panti Wredha Islamic Village Kabupaten Tangerang., dengan nilai signifikansi pada hasil uji *paired simple test* menunjukkan ( $P=0,000 < 0,05$ ).

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan penelitian terjadi penurunan nilai rata-rata kualitas tidur lansia setelah diberikan teh *chamomile*. Dalam penelitian ini juga dinyatakan terdapat pengaruh pemberian teh *chamomile* terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di panti wredha islamic village kabupaten tangerang tahun 2022.

Terapi non farmakologi berupa pemberian teh *chamomile* menjadi salah satu alternatif untuk membantu memperbaiki kualitas tidur lansia. Teridentifikasi setidaknya terdapat 120 zat bioaktif yang terkandung dalam tanaman *chamomile* termasuk diantaranya 28 zat terpenoid dan 36 zat flavonoid (Adib-Hajbaghery dan Mousavi, 2017). Dari banyak zat flavonoid tersebut, salah satu zat yang paling banyak terkandung dalam bunga *chamomile* adalah zat apigenin yang banyak ditemukan dalam berbagai bentuk glikosida dan sedikit dalam

bentuk apigenin bebas. Zat apigenin yang terkandung dalam *chamomile* bekerja dengan efek hipnotik seperti benzodiazepine sehingga apigenin akan mengikat GABA A pada sistem saraf pusat yang kemudian dapat menimbulkan efek sedative berupa merangsang timbulnya rasa kantuk dan relaksasi otot.

Adapun penelitian yang telah dilakukan oleh Putra dan Tendry (2018) mengungkapkan bahwa teh *chamomile* memberikan efek yang cukup signifikan terhadap penderita *Generalized Anxiety Disorder (GAD)* atau gangguan kecemasan, yang sering dijumpai sebagai salah satu faktor penyebab penurunan kualitas tidur pada lansia, terutama pada GAD tingkat ringan sampai sedang. Penelitian tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mohsen *et all* (2017) yang dilakukan pada 195 orang lansia di panti jompo di Karaj, Iran, menunjukkan bahwa mengkonsumsi teh *chamomile* dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan tidur tanpa efek samping. dengan nilai  $P = 0,001$  yang berarti penggunaan *chamomile* membantu kualitas tidur lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Indri (2018) mengenai perbandingan pemberian susu hangat dan teh *chamomile* hangat terhadap kualitas tidur lansia bahwa terdapat pengaruh yang signifikan mengenai pemberian teh *chamomile* terhadap kualitas tidur lansia dengan nilai  $P = 0,00001$ .

Menurut peneliti, kandungan dalam teh *chamomile* membantu para responden untuk meningkatkan kualitas tidurnya. Meskipun skor PSQI tetap menunjukkan kualitas tidur yang buruk namun terdapat beberapa pengurangan skor hasil posttest yang berarti terdapat pengurangan terhadap kualitas tidur yang buruk. Peneliti menyadari bahwa banyak faktor pendukung yang dapat membantu peningkatan kualitas

tidur seperti dukungan psikologis, pemberdayaan kegiatan lansia pada siang hari agar saat malam hari kualitas tidur menjadi lebih baik karena disfungsi tidur siang hari yang berkurang. Jika semua faktor pendukung tersebut berjalan dengan efisien peneliti optimis bahwa pengurangan skor kualitas PSQI akan jauh tereduksi dengan cepat sehingga peningkatan kualitas tidur akan lebih banyak.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan dapat diambil simpulan bahwa nilai rata-rata skor kualitas tidur sebelum perlakuan adalah 7,6. Setelah perlakuan adalah 5,94. Ada pengaruh pemberian teh *chamomile* terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Panti Wredha Islamic Village Kabupaten Tangerang Tahun 2022.

### Saran

Diharapkan menjadi bahan informasi, pertimbangan, serta menjadi salah satu referensi untuk salah satu pilihan terapi nonfarmakologi untuk mengatasi gangguan tidur. Serta diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui efektivitas pemberian teh *chamomile* terhadap peningkatan kualitas tidur terhadap lansia dan juga sebagai referensi pembanding penggunaan teh lainnya dengan pertimbangan yang lebih ekonomis untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

## KEPUSTAKAAN

- Anggita, M. I. T. A., 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. s.l.:Kementrian kesehatan.
- Chang, S. M. C. C. H., 2016. Effects of an intervention with drinking chamomile tea on sleep quality and depression in sleep disturbed postnatal women: A randomized controlled trial. *Journal of*

- Advanced Nursing*, 72(2), pp. 306-315.
- Dahlan, A. K. U. A. T., 2018. *Kesehatan Lansia Kajian Teori Gerontologi Dan Pendekatan Asuhan Pada Lansia*. 1 ed. Malang: Intimedia.
- Eko Mulyadi, N. K., 2018. *BUKU AJAR HYPNOCARING*. 1 ed. Surabaya: Guepedia.
- Hardani, N. H. A. H. A. R. A. F., 2020. *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. 1 ed. Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu.
- Kesehatan, K., 2016. SITUASI LANJUT USIA (LANSIA) di Indonesia. In: *SITUASI LANJUT USIA (LANSIA) di Indonesia*. Jakarta: Infodatin Pusdatin Kemkes RI, pp. 1-12.
- Kesehatan, K., 2022. *PUSAT DATA DAN TEKNOLOGI INFORMASI KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA*. [Online] Available at: <https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/22051900001/lansia-berdaya-bangsa-sejahtera.html> [Accessed 20 Juli 2022].
- Kusumo, M. P., 2020. BUKU LANSIA. In: M. Purnama, ed. *BUKU LANSIA*. Yogyakarta: LP3M UMY, pp. 12-27.
- Lakhani, C. M. T. B. T. J. A. K. P. M. Y. P. M. V., 2019. Sleep In Normal Aging. *Physiology & behaviour*, 176(3), pp. 139-148.
- Lambara Putra I, S. T., 2018. Efek Pemberian Teh Chamomile (*Matricaria recutita*) Terhadap Pasien GAD (Generalized Anxiety Disorders). *Generalized Anxiety Disorders Majority*, 7(3), pp. 296-300.
- Lawrence, N. W., 2013. *Metodologi Penelitian Sosial : Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. 7 ed. Boston: PT Indeks.
- Lysen, T. S. Z. H. I. M. R. L. I. M. A. L. A. I. V. M. W. T. H., 2020. Sleep and resting-state functional magnetic resonance imaging connectivity in middle-aged adults and the elderly: A population-based study. *Journal of Sleep Research*, 29(5), pp. 1-10.
- Masoumi, L. G. P. L., 2022. CHAPTER 14 Lemon Balm , and Chamomile. In: G. e. a. Patricia L, ed. *CHAPTER 14 Lemon Balm , and Chamomile*. Amerika: American Psychiatric Publishing, pp. 169-174.
- Matricaria, 2022. A Comprehensive Review on Biology , Genetic Improvement. *A Comprehensive Review on Biology , Genetic Improvement* ,.
- Mohsen Adib-Hajbaghery, S. N. M., 2017. The effects of chamomile extract on sleep quality among elderly people: A clinical trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 35(October), pp. 109-114.
- Morgan, G. R., 2021. *Webmd.com*. [Online] Available at: <https://www.webmd.com/diet/supplement-guide-chamomile> [Accessed 14 Agustus 2022].
- Newsom, R., 2022. *Sleep Foundation Org*. [Online] Available at: <https://www.sleepfoundation.org/aging-and-sleep> [Accessed 14 August 2022].
- Petry, S. K. H. & J. J., 2015. *Medicinal herbs: A primer for primary care*. 1 ed. Westmintster: Taylor and Francis Group.
- Rozzini L, C. M. R. M. C. A. C. S. Z. M. P., 2018. Non-amnestic mild cognitive impairment and sleep complaints: a bidirectional relationship?. *Aging Clinical and Experimental Research*, 30(6), pp. 661-668.

- Silva D, M. R. P. F. C. M. D. C., 2021. Elderly : Coping With Sleep. *European Psychiatry*, 64(1), p. 556.
- Sugiarso, I., 2020. Efektivitas Chamomile (Matricaria chamomilla) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Medika Hutama*, 2(1), pp. 407-411.
- Suzuki, K. M. M. H. K., 2017. Sleep disorders in the elderly: Diagnosis and management. *Journal of General and Family Medicine*, 18(2), pp. 61-71.
- Syahza, A., 2021. *Metodologi Penelitian*. Revisi 2021 ed. Pekanbaru: URS Press Pekanbaru.
- Utami, R. J. I. R. P. R., 2021. Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur. *Jurnal Health Sains*, 2(3), pp. 362-380.
- Wong, C., 2017. *verywellhealth*. [Online] Available at: <https://www.verywellhealth.com/the-benefits-of-chamomile-89436> [Accessed 14 August 2022].
- Wong, C., 2021. <https://www.verywellhealth.com/>. [Online] Available at: <https://www.verywellhealth.com/the-benefits-of-chamomile-89436> [Accessed 20 Agustus August 2022].