

EFEKTIVITAS KONSUMSI TEH CHAMOMILE UNTUK MENGURANGI KESULITAN TIDUR (INSOMNIA)

Putri Puspa Devi¹, Tri Umiana Soleha², Winda Trijyanthi Utama³

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Bagian Mikrobiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

³Bagian ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konsumsi teh chamomile untuk mengurangi kesulitan tidur. Banyak upaya yang telah dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Namun belakangan ini kembali dikembangkan metode tradisional dengan bahan-bahan herbal. Salah satu bahan yang sudah digunakan sejak dahulu adalah teh chamomile. Chamomile diketahui mengandung senyawa apigenin yang memiliki fungsi seperti benzodiazepine. Senyawa apigenin pada chamomile akan mengikat reseptor GABA A yang kemudian merangsang timbulnya rasa kantuk dan merelaksasi otot. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur yang membahas efektivitas konsumsi teh chamomile untuk mengurangi kesulitan tidur. Penelitian-penelitian yang digunakan dalam *literature review* menunjukkan hasil bahwa teh chamomile dinilai efektif dalam mengurangi gangguan tidur, baik pada remaja, dewasa, dan lansia.

Kata Kunci : *Insomnia, Teh Chamomile.*

EFFECTIVENESS OF CONSUMPTION CHAMOMILE TEA TO REDUCE SLEEP DIFFICULTY (INSOMNIA)

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of chamomile tea consumption to reduce sleep difficulties. Many efforts have been made to improve sleep quality in the elderly. However, recently, traditional methods have been developed using herbal ingredients. One ingredient that has been used previously is chamomile tea. Chamomile is known to contain apigenin compounds that have functions like benzodiazepines. Apigenin compounds in chamomile will bind to GABA A receptors which then trigger drowsiness and relax muscles. This study uses a literature study method that discusses the effectiveness of chamomile tea consumption to reduce sleep difficulties. The studies used in the literature review showed the results that chamomile tea was considered effective in reducing sleep disturbances, both in adolescents, adults, and the elderly.

Keywords : *Insomnia, Chamomile Tea.*

PENDAHULUAN

Tidur adalah proses fisiologis yang diatur dalam sistem saraf pusat dalam sebuah siklus bangun-tidur dan merupakan hal yang penting bagi kehidupan manusia. Kualitas tidur dapat menurun seiring dengan bertambahnya usia manusia karena berbagai faktor, diantaranya faktor fisiologis, faktor psikologis, dan faktor obat-obatan¹. Gangguan tidur biasanya disebabkan oleh perubahan fisiologis antara lain perubahan pola tidur dan bangun, perubahan gelombang otak, perubahan siklus sirkadian, dan perubahan keadaan hormonal. Dament *et al* (1985) menjelaskan pada dewasa muda efisiensi tidurnya 80-90% sedangkan untuk lansia 67-70%.

Prayitno (2002) menyatakan terdapat perbedaan pola tidur pada usia lanjut dibandingkan dengan usia muda. Kebutuhan tidur akan berkurang dengan semakin lanjut usia seseorang. Sebagian besar kelompok usia lanjut mempunyai risiko mengalami gangguan pola tidur sebagai akibat pensiun, perubahan lingkungan sosial, penggunaan obat-obatan yang meningkat, penyakit-penyakit dan perubahan irama sirkadian².

Insomnia merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami kondisi sulit tidur atau secara definitif dapat diartikan sebagai ketidakpuasan terhadap kuantitas atau kualitas tidur. Hal tersebut dikaitkan dengan kesulitan untuk memulai atau mempertahankan tidur serta ketidakmampuan untuk kembali tidur³.

Gangguan pada tidur ini menjadi masalah yang paling sering dilaporkan dan mempengaruhi sekitar 50 % dari populasi orang dewasa secara berkala, dengan 10 hingga 15% diantaranya bersifat kronis. Secara global, sekitar 25% orang dewasa mengalami kesulitan dan ketidakpuasan terhadap tidurnya⁴.

Terapi yang digunakan untuk mengatasi insomnia dapat berupa intervensi perilaku atau psikologis atau

dengan penggunaan farmakoterapi⁵. Obat yang umum digunakan dalam mengobati insomnia adalah golongan obat bebas seperti antihistamin melatonin, atau obat resep seperti benzodiazepine dan obat resep nonspesifik insomnia lainnya. Penggunaan obat-obat penginduksi tidur ini dapat menghasilkan efek samping yang memiliki potensi mengganggu kualitas hidup seperti mengantuk, sulit berkonsentrasi, mual, mulut kering, tidur berlebihan dan lain sebagainya.

Tindakan farmakologis paling sering digunakan untuk mengurangi gangguan tidur. Tetapi penggunaan obat-obatan farmakologis jangka panjang tidak dianjurkan karena dapat menyebabkan efek samping. Perubahan fisiologis lansia cenderung menuju ke arah fungsional tubuh yang memburuk dengan terdapatnya proses dan kecepatan kerusakan. Perubahan biologis dapat mempengaruhi fisiologis atau fungsi tubuh dari seorang lanjut usia, sehingga untuk dapat berfungsi dengan baik dalam pemenuhan kebutuhan tidur maka sangat diperlukan tidur sebagai bentuk proses otak yang normal⁵.

Banyak upaya yang telah dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Namun belakangan ini kembali dikembangkan metode tradisional dengan bahan-bahan herbal. Salah satu bahan yang sudah digunakan sejak dahulu adalah bunga chamomile. Bunga chamomile diketahui mengandung senyawa apigenin yang memiliki fungsi seperti benzodiazepine. Senyawa apigenin pada chamomile akan mengikat reseptor GABA A yang kemudian merangsang timbulnya rasa kantuk dan merelaksasi otot¹.

Matricaria recutita (chamomile) adalah salah satu obat herbal yang paling banyak digunakan di dunia. Chamomile berasal dari Eropa dan Asia Barat, tetapi saat ini dianggap sebagai spesies cosmopolitan. Sejak kehadirannya di Mexico pada abad ke-16, spesies ini telah digunakan terutama untuk mengobati

penyakit yang berhubungan dengan sistem gastrointestinal seperti diare. Di negara lain, bunga dari spesies ini sering digunakan dalam bentuk teh untuk mengatasi spasmodik dan sebagai obat penenang. Bunga yang dimiliki oleh spesies ini baik bunga segar maupun kering memiliki sifat aromatik, penyedap dan pewarna.

Penggunaan chamomile sebagai obat herbal berasal dari zaman Yunani dan Romawi kuno. Chamomile telah digunakan sebagai obat herbal tradisional karena efek menenangkannya. Meskipun terdapat banyak varian chamomile, tetapi *Matricaria recutita* adalah yang paling banyak digunakan. *Matricaria recutita* digunakan untuk menghilangkan gejala depresi dan kecemasan, serta mengurangi kesulitan tidur⁶.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas konsumsi teh chamomile terhadap kualitas tidur.

METODE

Metode menggunakan studi literatur dari berbagai jurnal nasional maupun internasional. Metode ini digunakan dengan tujuan menambah pemahaman dan pengetahuan tentang topik yang dibahas dengan cara meringkas topik pembahasan. Metode ini memberikan informasi fakta atau analisis baru dari tinjauan literatur yang relevan kemudian membandingkan hasil tersebut dalam artikel.

PEMBAHASAN

Tidur merupakan suatu proses alami yang terjadi dalam siklus bangun-tidur pada tubuh manusia yang diatur oleh pusat pengaturan kesadaran di sistem saraf pusat. Siklus bangun-tidur suatu siklus normal dalam tubuh manusia dalam kesadaran terhadap lingkungan. Walaupun saat tidur seseorang tidak secara sadar mengetahui dunia eksternal secara sadar,

bukan berarti saat tidur ini terjadi penurunan aktivitas otak. Tidur merupakan waktu bagi otak untuk memlihkan prosesproses biokimia tubuh yang mengalami penurunan secara rogresif ketika terjaga Waktu tidur yang baik adalah 5-8 jam, pada malam hari menjelang pagi hari⁷.

Kualitas tidur yang tidak baik dapat mengakibatkan terjadi berbagai gangguan dalam keseimbangan fisiologi dan psikologi tubuh. Gangguan psikologi yang dapat timbul akibat buruknya kualitas tidur antara lain depresi, cemas, penurunan konsentrasi, dan koping yang tidak efektif. Sedangkan untuk dampak fisiologis yang dapat timbul antara lain terganggunya koordinasi neuromuskular sehingga timbul rasa lelah dan lemah, penurunan daya tahan tubuh, dan ketidakstabilan tanda-tanda vital. Dampak-dampak tersebut tentunya akan mempengaruhi dan mengganggu aktivitas sehari-hari dan dapat menurunkan kualitas hidup seseorang, terutama bagi lansia.

Penelitian terdahulu merupakan acuan bagi peneliti dalam menyusun hasil dan pembahasan dalam penelitian *literature review*. Penelitian terdahulu terdiri dari jurnal yang berhubungan dengan topik atau masalah penelitian. Adapun beberapa artikel jurnal berikut memiliki keterkaitan dengan penelitian ini seperti penelitian yang dilakukan oleh Widodo *et al.* (2014) yang mengkaji tentang studi pemberian teh chamomile hangat terhadap pemenuhan kebutuhan tidur lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa minum teh chamomile hangat berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan tidur lansia².

Penelitian yang dilakukan oleh Haryanto *et al.* (2016) yang mengkaji tentang studi pemberian teh hangat terhadap pemenuhan kebutuhan lansia juga menunjukkan hasil yang sama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa minum teh chamomile hangay berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan tidur lansia⁵.

Penelitian yang dilakukan oleh Chang dan Chen (2015) yang mengkaji tentang efek intervensi minum teh chamomile pada kualitas tidur wanita pasca melahirkan yang memiliki gangguan tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian teh chamomile dinilai efektif dan direkomendasikan untuk wanita pasca melahirkan sebagai pendekatan tambahan untuk mengurangi depresi dan masalah kualitas tidur⁸.

Penelitian yang dilakukan oleh Sugiarto (2020) mengkaji tentang efektivitas chamomile (*Matricaria chamomilla*) terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teh chamomile efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia¹.

Penelitian yang dilakukan oleh Murtiningsih *et al.* (2020) mengkaji tentang efektivitas teh chamomile terhadap kualitas tidur pada remaja yang mengalami dismenore. Hasil penelitian menunjukkan bahwa minum teh chamomile dapat efektif dalam mengurangi gangguan tidur akibat nyeri haid pada remaja putri dengan dismenore⁹.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, maka disimpulkan bahwa teh chamomile dinilai efektif dalam mengurangi gangguan tidur, baik pada remaja, dewasa, dan lansia. Teh chamomile diketahui mengandung kurang lebih 120 zat bioaktif yang bermanfaat bagi kesehatan manusia. Salah satu zat bioaktif yang banyak terkandung dalam bunga chamomile adalah zat apeginin dari golongan flavonoid yang diketahui dapat berperan mirip dengan benzodiazepine dalam sistem saraf pusat. Apeginin dari chamomile bersama dengan kandungan zat lainnya dapat mengikat reseptor GABA A yang kemudian dapat merangsang timbulnya rasa kantuk dan merelaksasi otot. Karena hal tersebut, chamomile menjadi salah satu bahan herbal yang dianggap efektif dalam meningkatkan kualitas tidur.

KESIMPULAN

Tidur merupakan suatu proses fisiologis pada kehidupan manusia yang diatur oleh sistem saraf pusat dalam sebuah siklus bangun-tidur. Namun seiring dengan bertambahnya usia, akan semakin rentan bagi seseorang untuk mengalami penurunan kualitas tidur.

Penelitian-penelitian yang digunakan dalam *literature review* menunjukkan hasil bahwa teh chamomile dinilai efektif dalam mengurangi gangguan tidur, baik pada remaja, dewasa, dan lansia.

Hasil penelitian ini menyarankan untuk mengatasi gangguan tidur dapat minum teh chamomile hangat. Perlu penelitian lebih lanjut dengan kombinasi terapi non farmakologi yang lain dengan sampel lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sugiarto, I. (2020). Efektivitas Chamomile (*Matricaria chamomilla*) terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Medika Hutama*, 2(1).
2. Widodo, D. S., Haryanto, J., Bakar, A. (2014). Studi Komparasi Minum Susu Hangat dan Teh Chamomile Hangat terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 3(1).
3. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
4. Morin, C. M., & Benca, R. (2012). Chronic insomnia. *The Lancet*, 379(9821), 1129–1141. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60750-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60750-2)
5. Schutte-Rodin, S., Broch, L., Buysse, D., Dorsey, C., & Sateia, M. (2008). Clinical guideline for the evaluation and management of chronic insomnia in adults. *Journal of Clinical Sleep Medicine : JCSM : Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 4(5), 487–504. Retrieved

- from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18853708>
6. Haryanto, J., Widodo, D. S., Bakar, A. (2016). Studi Komparasi Minum Susu Hangat dan Teh Chamomile Hangat terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 9(1).
 7. Putra, I. L., Septa, T. (2018). Efek Pemberian Teh Chamomile (*Matricaria recutita*) terhadap pasien GAD (*Generalized Anxiety Disorders*). *Jurnal Majority*, 7(3).
 8. Kemenkes RI. (2013). Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan : Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia . Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
 9. Chang, S. M., Chen, C. H. (2015). Effects of an intervention with drinking chamomile tea on sleep quality and depression in sleep disturbed postnatal women: a randomized controlled trial. *JAN : Leading Global Nursing Research*, 72(2).
 10. Murtiningsih, Oyoh, Nurbayanti, S., Suryati, Y. (2022). The effectiveness of yoga and chamomile tea on sleep quality in adolescents experiencing dysmenorrhea. *The 4th International Seminar on Global Health, KnE Medicine*, 198-206.