

ARTIKEL PENELITIAN

Efektivitas Teh *Matricaria Chamomile L.* Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Muhammad Wahyu Eka Putra¹, Mila Trisna Sari²

¹ Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Jln Gedung Arca No.53, Medan, Sumatera Utara, 20217, Indonesia

² Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Jln Gedung Arca No.53, Medan, Sumatera Utara, 20217, Indonesia

Email korespondensi: MWahyu280701@gmail.com

Abstrak: Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan manusia karena tidur memiliki fungsi yang sangat penting bagi tubuh yaitu untuk menjaga kesehatan tubuh, pertumbuhan sel dan memiliki peran untuk menjaga kekebalan tubuh. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidurnya yang dapat meliputi aspek kualitatif maupun kuantitatif seperti lamanya waktu tidur, latensi tidur (waktu yang dibutuhkan untuk tertidur), frekuensi terbangun dan kepulasan dalam tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teh *Matricaria chamomile L.* Terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Penelitian ini menggunakan suatu jenis penelitian Pre-eksperimental dengan desain One grup Pretest-posttest. Sampel akan di lakukan pretest dan post test sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi selama 7 hari. Responden pada penelitian ini merupakan 72 mahasiswa/i kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2022 yang memenuhi kriteria inklusi. Ditemukan pada Negative Ranks sebesar 70, yang bermakna sebanyak 70 responden mengalami peningkatan kualitas tidur. Sedangkan pada Positif Ranks sebesar 0, hal ini bermakna bahwa tidak terdapat responden yang mengalami penurunan kualitas tidur. Kemudian di dapatkan nilai Ties sebesar 2, yang bermakna bahwa sebanyak 2 responden tidak mengalami penurunan maupun peningkatan kualitas tidur. Kesimpulan didapatkan nilai sig. 0.000 yang berarti $< 0,05$, dapat diputuskan bahwa rata-rata Kualitas tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera utara Angkatan 2022 sebelum dan sesudah diberikan intervensi berbeda. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Teh chamomille dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur responden.

Kata Kunci: Kualitas tidur, teh chamomille, mahasiswa kedokteran

PENDAHULUAN

Kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh individu karena tidur memiliki fungsi penting bagi tubuh yaitu untuk menjaga kesehatan tubuh, pertumbuhan sel dan memiliki peran untuk menjaga kekebalan tubuh. Dalam mencapai fungsi yang maksimal dibutuhkan kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur diukur secara kualitatif dan kuantitatif dari tingkat kepuasan seseorang dengan tidurnya, yang dapat mencakup lamanya waktu tidur, latensi tidur (jumlah waktu yang dibutuhkan individu untuk tidur), frekuensi terbangun, dan kepulasan. Menurut *Academy Of Sleep Medicine*, durasi tidur yang dibutuhkan manusia yaitu 6-8 jam per malam.^{1,2,3}

Pada waktu modern ini, banyak remaja mengeluhkan penurunan kualitas tidur seperti kurangnya waktu tidur dan kelelahan. Menurut *National Sleep Foundation*, bahwa anak usia 15 tahun di Inggris mengalami kesulitan tidur dan tidak cukup tidur, Hal ini menyebabkan sulit berkonsentrasi pada pekerjaan sekolah.^{4,5}

Pada mahasiswa kedokteran juga banyak mengeluhkan hal yang serupa karena mereka cenderung mengurangi waktu tidur karena menganggap tidur bukanlah prioritas yang utama.⁶ Mengurangi waktu tidur dapat menambah jam untuk belajar akademik. Hal itu mengakibatkan mahasiswa kedokteran memiliki kebiasaan tidur yang buruk terutama saat menjelang ujian. Dilaporkan bahwa 51% mahasiswa kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk di Amerika Serikat dan 59% di Litunia. Beberapa penelitian telah dilakukan untuk

menyelidiki masalah yang berhubungan dengan tidur. Pada Mahasiswa Kedokteran Saudi Dilaporkan bahwa Lebih dari sepertiga (37%) mahasiswa kedokteran di *King Saud University* memiliki kebiasaan tidur yang tidak normal.⁷ Mahasiswa kedokteran khususnya Mahasiswa baru tahun pertama pre-klinik memiliki risiko kualitas tidur yang buruk dikarenakan masih butuh beradaptasi dan materi perkuliahan yang lebih banyak. Penelitian yang dilakukan di Universitas Udayana Bali terhadap 370 mahasiswa pre-klinik fakultas kedokteran didapatkan sebesar 67,42 responden mengalami kekurangan pada tidurnya. Mahasiswa kedokteran memiliki resiko untuk mengalami suatu gangguan tidur yang diakibatkan oleh kegiatan akademik yang intens.^{3,6}

Banyak cara untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk. Tanaman herbal merupakan suatu opsional untuk memperbaiki kualitas tidur. Indonesia merupakan negeri yang sangat kaya akan tanaman yang berkhasiat bagi manusia, jika dimanfaatkan dengan baik. Jenis tanaman herbal yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur adalah *Matricaria chamomile L.* Tanaman ini dipercaya dapat menjadi antipasmolik dan dapat meningkatkan kualitas tidur karena dapat menghilangkan stres jika Meminumnya. Teh *Chamomille* mengandung suatu senyawa yang menenangkan dan kandungan utama adalah linalol acetat yang dapat relaksasi sendi dan tegang pada suatu otot. Meminum teh yang dihasilkan dari *Chamomile* dapat memberikan efek sedatif yang bermanfaat

untuk tidur. Efek sedative dapat dihasilkan oleh kandungan *Chamomil* yaitu apigenine yang akan berikatan dengan reseptor GABA yang merupakan *neurotransmitter inhibitor*.⁸⁻¹⁰

Penelitian yang dilakukan Panti *Wredhha Islamic Vilage* Kabupaten Tangerang Pada tahun 2022, pada sampel 18 wanita lansia, penggunaan teh chamomil efektif untuk peningkatan kualitas tidur lansia, karena apigenin yang terkandung dalam kamomil mempunyai efek hipnotis mirip dengan benzodiazepin sehingga apigenin berikatan dengan GABA A pada sistem saraf pusat, yang kemudian dapat menimbulkan efek sedatif berupa kantuk dan rangsangan otot.^{8,11}

METODE

Penelitian ini menggunakan suatu jenis penelitian Pre-eksperimental dengan desain One grup Pretest-posttest. Pada penelitian ini tidak ada kelompok Control. Sampel akan di lakukan pretest dan post test sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi selama 7 hari. Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara . Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2022 yang berjumlah 262 responden Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan metode *non-Probability Sampling* yaitu pemilihan sampel dilakukan secara tidak acak dengan pendekatan *purposive sampling* yaitu metode pemilihan sampel dengan kriteria inklusi dan eksklusi,

Setelah digunakan rumus *Slovin* sampel pada penelitian ini menjadi 72 responden.

Prosedur penelitian teh chamomille yaitu :

- Melakukan pendataan pada mahasiswa FK UMSU angkatan 2022 yang telah memenuhi kriteria inklusi.
- Responden diberi penjelasan tentang penelitian dan menanyakan kesediaan untuk menjadi subjek penelitian yang disertai dengan penandatanganan informed consent.
- Responden melakukan pretest menggunakan kuisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).
- Membagikan Teh chamomille kepada seluruh responden.
- Setelah 7 hari penggunaan Teh chamomille akan dilakukan posttest yaitu pengukuran hasil setelah diberikan intervensi dengan menggunakan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).
- Melakukan pengolahan data dan analisa data penelitian.

Tata cara pemberian Teh chamomille:

- Masukan teh celup chamomille ke dalam gelas, lalu masukan air panas ukuran 150ml.
- Teh Chamomille diminum sekaligus (dalam sekali minum).
- Teh chamomille diminum setiap malam selama 7 hari berturut-turut.
- Teh diminum minimal 10 menit sebelum tidur.

- Pada saat melakukan meminum teh chamomille harus didokumentasikan dan mengirimkan dokumentasi tersebut ke link formulir.
- Dianjurkan kepada seluruh partisipan segera tidur setelah meminum teh Chamomille.

Pada penelitian ini data yang akan diambil merupakan data primer yaitu data yang diambil langsung oleh peneliti. Data diperoleh dengan menggunakan kuisisioner PSQI yang sudah diuji validitas dan reabilitasnya pada penelitian sebelumnya. Dengan menggunakan teknik Cronbach's alphas dengan skor 0.811 termasuk dalam kriteria reabilitas menurut kaidah Guiford. Data dianalisis secara Univariat dan Bivariat,

Pada penelitian ini dilakukan analisa univariat bertujuan untuk melihat data distribusi frekuensi di variabel. Pada analisa Bivariat Data yang telah terkumpul akan dianalisa secara statistik menggunakan IBM SPSS (Statistical product and Service Solution). Hasil dari penelitian ini menggunakan Uji non parametrik yaitu Uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan nilai data dari pretest dan posttest.

HASIL

Tabel 1. distribusi frekuensi Berdasarkan Jenis kelamin, Berat badan, dan usia

Karakteristik responden	Kategori	f	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	24	33.3
	Perempuan	48	66.7
	Total	72	100
Usia	19 tahun	37	51,4

	20 tahun	34	47.2
	21 tahun	1	1.4
	Total	72	100
Berat Badan	<40	4	5.6
	41-45	21	29.2
	46-50	6	8.3
	51-55	7	9.7
	56-60	10	13.9
	61-65	5	6.9
	66-70	9	12.5
	71-75	2	2.8
	76-80	2	2.8
>80	6	8.3	
	Total	72	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat dari 72 Responden diperoleh informasi 24 responden memiliki jenis kelamin laki-laki dengan presentase 33.3% sedangkan 48 responden memiliki jenis kelamin perempuan dengan presentase 81.9%. Berdasarkan Tabel 1 diperoleh informasi terdapat 24 responden (33.3%) berjenis kelamin laki-laki dan 48 responden (81.9%) memiliki jenis kelamin perempuan.

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat dari 72 Responden diperoleh informasi 37 responden (51.4%) memiliki usia 19 tahun, 34 Responden (47.2%) memiliki usia 20 tahun, dan 1 responden (1.4%) memiliki usia 21 tahun.

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat dari 72 Responden diperoleh informasi 4 responden (5.6%) memiliki berat badan <40 kg, 21 Responden (29.2%) memiliki berat badan 41-45 kg , 6 responden (8.3%) memiliki berat badan 46-50 kg, 7 responden (9.7%) memiliki berat badan 51-55 kg, 10 responden (13.9%) memiliki berat badan 56-60 kg, 5 responden (6.9) memiliki berat

badan 61-65 kg, 9 responden (12.5%) memiliki berat badan 66-70 kg, 2 responden (2.8) memiliki berat badan 71-75 kg, 2 responden (2.8%) memiliki berat badan 76-80 kg, dan 6 responden (8.3) memiliki berat badan >80 kg.

Tabel 2. Distribusi frekuensi Pre-Test & Post-Test

variabel	Pre-test		Post-Test	
	f	%	f	%
Kualitas Tidur Baik	0	0	16	22.2
Kualitas Tidur Ringan	0	0	50	69.4
Kualitas Tidur Sedang	7	100	6	8.3
Kualitas Tidur Berat	2		0	0

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa kualitas tidur responden sebelum dilakukannya perlakuan terdapat data mengalami Kualitas tidur derajat sedang sebanyak 72 responden (100%), Sedangkan setelah dilakukannya perlakuan yang mengalami kualitas tidur derajat sedang sebanyak 6 responden (8.3%), Kualitas Tidur derajat ringan sebanyak 50 responden (69.4%), dan Kualitas tidur derajat baik sebanyak 16 responden (22.2%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi 7 Komponen Kualitas Tidur PQSI

Variabel	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Efisiensi tidur				
>85%	16	22.2%	38	52.8%
75-84%	44	61.1%	30	41.7%
65-74%	9	12.5%	4	5.6%
<65%	3	4.2%	0	0%
Latensi Tidur				
0	0	0%	11	15.3%
1-2	17	23.6%	38	52.8%

3-4	47	65.3%	21	29.2%
5-6	8	11.1%	2	2.8%
Durasi tidur				
>7 jam	2	2.8%	4	5.6%
6-7 jam	6	8.3%	36	55.6%
5-6 jam	44	61.1%	31	9.8%
<5 jam	20	27.8%	1	1.4%
Gangguan Tidur				
0	0	0%	15	20.8%
1-9	36	50%	46	63.9%
10-18	36	50%	11	15.3%
19-27	0	0%	0	0%
Penggunaan Obat				
0	65	90.3%	66	91.7%
1x Seminggu	5	6.9%	3	4.2%
2x Seminggu	1	1.4%	3	4.2%
3x Seminggu	1	1.4%	0	0%
Disfungsi Siang Hari				
Tidak pernah	0	0%	2	2.8%
1x Seminggu	1	1.4%	20	30.6%
2x Seminggu	9	12.5%	37	51.4%
3x Seminggu	62	86.1%	13	18.1%
Kualitas Tidur Subjektif				
Sangat Baik	0	0%	2	2.8%
Baik	6	8.3%	53	73.6%
Kurang	51	70.8%	17	23.6%
Sangat Kurang	15	20.8%	0	0%

Berdasarkan tabel 3 diperoleh informasi bahwa pada komponen efisiensi tidur pada pre-test sebanyak 16 responden (22.2%) memiliki kriteria >85%, 44 responden (61.1%) memiliki kriteria 75-84% yang merupakan hasil yang terbanyak untuk komponen efisiensi tidur, 9 responden (12,5%) memiliki kriteria 65-74%, dan 3 responden (4.2%) memiliki kriteria <65%, Setelah dilakukannya intervensi menggunakan teh chamomille diperoleh hasil efisiensi tidur pada post test sebanyak

38 responden (52,8%) memiliki kriteria >85% yang merupakan hasil terbanyak untuk komponen efisiensi tidur pada post test, 30 responden (41,7%) memiliki kriteria 75-84%, dan 4 responden (5.6%) memiliki kriteria 65-74%.

Komponen Latensi tidur pada pretest diperoleh hasil sebanyak 17 responden (23.6%) memiliki kriteria 1-2, 47 responden (65.3%) memiliki kriteria 3-4 yang merupakan hasil terbanyak untuk komponen latensi tidur pada pre-test, dan sebanyak 3 responden memiliki kriteria 5-6, Setelah dilakukannya intervensi diperoleh hasil untuk komponen latensi tidur pada post-test sebanyak 11 responden (15.3%) memiliki kriteria 0, 38 responden (52.8%) memiliki kriteria 1-2 yang merupakan hasil terbanyak komponen latensi tidur pada post-test, 21 responden (29.2%) memiliki kriteria 3-4, dan 2 responden (2.8%) memiliki kriteria 5-6.

Komponen Durasi tidur sebelum dilakukannya intervensi diperoleh hasil pada pre-test sebanyak 2 responden (2.8%) memiliki kriteria >7 jam, 6 responden (8.3%) memiliki kriteria 6-7 jam, 44 responden (61.1%) memiliki kriteria 5-6 jam yang merupakan hasil terbanyak komponen durasi tidur pada pre-test, dan 20 responden (27,8%) memiliki kriteria <5 jam, Setelah dilakukan intervensi diperoleh hasil untuk komponen durasi tidur pada post-test sebanyak 4 orang (5.6%) memiliki kriteria >7 jam, 36 responden (55.6%) memiliki kriteria 6-7 jam yang merupakan hasil terbanyak untuk komponen durasi tidur pada post-test, 31 responden (9.8%) memiliki

kriteria 5-6 jam, dan sebanyak 1 responden (1,4%) memiliki kriteria <5 jam.

Komponen Gangguan tidur sebelum dilakukannya intervensi diperoleh hasil paa pre-test sebanyak 36 responden (50%) memiliki kriteria 1-9, dan 36 responden (50%) memiliki kriteria 10-18, Setelah dilakukannya intervensi diperoleh hasil untuk komponen Gangguan tidur pada post-test sebanyak 15 responden (20.8%) memilikin kriteria 0, 46 responden (63.9%) memiliki kriteria 1-9 yang merupakan hasil terbanyak untuk komponen gangguan tidur pada post-test, dan sebanyak 11 responden (15.3%) memiliki kriteria 10-18.

Komponen Penggunaan Obat Tidur sebelum dilakukannya intervensi diperoleh hasil pada pre-test sebanyak 65 responden (90.3%) memiliki kriteria 0 yang merupakan hasil terbanyak untuk komponen Penggunaan obat tidur pada pre-test, 5 responden (6.9%) memiliki kriteria 1x seminggu, 1 responden (1.4%) memiliki kriteria 2x seminggu, dan 1 responden (1.4%) memiliki kriteria 3x seminggu, Setelah dilakukannya intervensi diperoleh hasil pada komponen Penggunaan Obat tidur pada post-test sebanyak 66 responden (91.7%) memiliki kriteria 0 yang merupakan hasil terbanyak untuk komponen penggunaan obat tidur, 3 responden (4.2%) memiliki kriteria 1x seminggu, dan 3 responden (4.2%) memiliki kriteria 2x seminggu.

Komponen Disfungsi siang hari sebelum dilakukannya intervensi diperoleh hasil pada pre-test sebanyak 1 responden (1.4%) memiliki kriteria 1x seminggu, 9

responden (12.5%) memiliki kriteria 2x seminggu, dan 62 responden (86.1) memiliki kriteria 3x seminggu yang merupakan hasil terbanyak untuk komponen disfungsi siang hari pada pre-test, Setelah dilakukannya intervensi diperoleh hasil pada komponen dsifungsi siang hari pada post test sebanyak 2 responden (2.8%) memiliki kriteria tidak pernah, 20 responden (30.6%) memiliki kriteria 1x seminggu, 37 responden (51.4%) memiliki kriteria 2x seminggu yang merupakan hasil terbanyak untuk komponen disfungsi siang hari pada post-test, dan 13 responden (18.1%) memiliki kriteria 3x seminggu.

Komponen Kualitas tidur subjektif sebelum dilakukannya intervensi diperoleh hasil pada pre-test sebanyak 6 responden (8.3%) memiliki kriteria baik, 51 responden (70.8%) memiliki kriteria kurang yang merupakan hasil terbanyak untuk komponen Kualitas tidur subjektif, dan 15 responden (20.8%) memiliki kriteria sangat kurang, Setelah dilakukannya intervensi diperoleh hasil pada post-test sebanyak 2 responden (2.8%) memiliki kriteria sangat baik, 53 responden (73.6%) memiliki kriteria baik yang merupakan hasil terbanyak untuk komponen kualitas tidur subjektif, dan sebanyak 17 responden (23.6%) memiliki kriteria kurang.

Tabel 4 Hasil Uji Wilcoxon

Pre test - post test	Negative Ranks	Positif Ranks	ties	Sig.
	70	0	2	0.000

Hasil Pengukuran Kualitas Tidur responden menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat perbedaan nilai Kualitas Tidur pretest yang dilakukan sebelum diberikanya intervensi dan posttest yang dilakukan setelah intervensi. Pada *Negative Ranks* sebesar 70, yang bermakna sebanyak 70 responden mengalami peningkatan kualitas tidur. Hasil pada *Positif-Ranks* sebesar 0, hal ini bermakna bahwa tidak terdapat responden yang mengalami perburukan dari kualitas tidur. Pada nilai *Ties* ditemukan sebesar 2, yang bermakna bahwa sebanyak 2 responden tidak mengalami penurunan maupun peningkatan kualitas tidur. Berdasarkan tabel 4 didapatkan nilai sig. 0.000 yang berarti $< 0,05$, dapat diputuskan rata-rata Kualitas tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera utara Angkatan 2022 sebelum dan sesudah diberikan intervensi berbeda. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Teh chamomille dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur responden.

DISKUSI

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh informasi terdapat 24 responden (33.3%) berjenis kelamin laki-laki dan 48 responden (81.9%) memiliki jenis kelamin perempuan. Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa kualitas tidur responden sebelum dilakukannya intervensi yang mengalami Kualitas tidur Sedang sebanyak 72 responden (100%). Sedangkan setelah dilakukannya intervensi yang mengalami kualitas tidur sedang sebanyak 6 responden

(8.3%), Kualitas Tidur ringan sebanyak 50 responden (69.4%), dan Kualitas tidur baik sebanyak 16 responden (22.2%). Hasil survei ini sesuai dengan penelitian sebelumnya, dengan perbandingan responden perempuan sebanyak 134 (65,0%) dan responden laki-laki sebanyak 72 (35,0%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dr. Alsagaf dari Universitas Udayana tentang kualitas dan kuantitas tidur dan gejala insomnia pada mahasiswa kedokteran, dengan jumlah responden perempuan sebanyak 178 orang (58,0%) dan laki-laki sebanyak 127 orang (42,0%). Fakultas Kedokteran Undana memiliki jumlah responden perempuan yang lebih banyak yaitu 50 perempuan (78,1%) dan 14 laki-laki (21,9%).^{1,2}

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat dari 72 Responden diperoleh informasi 37 responden (51.4%) memiliki usia 19 tahun, 34 Responden (47.2%) memiliki usia 20 tahun, dan 1 responden (1.4%) memiliki usia 21 tahun. Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat dari 72 Responden diperoleh informasi 4 responden (5.6%) memiliki berat badan <40 kg, 21 Responden (29.2%) memiliki berat badan 41-45 kg, 6 responden (8.3%) memiliki berat badan 46-50 kg, 7 responden (9.7%) memiliki berat badan 51-55 kg, 10 responden (13.9%) memiliki berat badan 56-60 kg, 5 responden (6.9) memiliki berat badan 61-65 kg, 9 responden (12.5%) memiliki berat badan 66-70 kg, 2 responden (2.8) memiliki berat badan 71-75 kg, 2 responden (2.8%) memiliki berat badan 76-80 kg, dan 6 responden (8.3) memiliki berat badan >80 kg.¹⁰⁻¹⁴

Penelitian yang dilakukan kepada 88 responden di *King George's Medical University*. Pada indeks massa tubuh populasi penelitian berkisar antara 18,02 hingga 48,77 kg/m², Menurut kriteria BMI yang digunakan didapatkan hasil 2 (2,3%) berat badan kurang, 17 (19,3%) memiliki berat badan normal, 14 (15,9%) memiliki berat badan lebih, 39 (44,3%) memiliki obesitas tingkat I dan 16 (18,2%) memiliki kategori obesitas tingkat II. BMI rata-rata populasi penelitian adalah 28,52±6,36 kg/m². Temuan penelitian menunjukkan bahwa BMI yang lebih tinggi dikaitkan dengan kualitas tidur buruk pada orang dewasa muda. Temuan ini menunjukkan perlunya intervensi gaya hidup sehat, pola makan, dan aktivitas fisik di kalangan orang dewasa muda dengan BMI yang lebih tinggi untuk mencegah mereka dari gangguan tidur.^{1,3}

Hasil pengukuran kualitas tidur responden menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat perbedaan nilai kualitas tidur *pretest* yang dilakukan sebelum diberikannya intervensi dan *posttest* yang dilakukan setelah intervensi. Pada Negative Ranks sebesar 70, yang bermakna sebanyak 70 responden mengalami peningkatan kualitas tidur. Sedangkan pada *Positif-Ranks* sebesar 0, hal ini bermakna bahwa tidak terdapat responden yang mengalami perburukan pada kualitas tidurnya. Pada nilai Ties sebesar 2, yang bermakna bahwa sebanyak 2 responden tidak mengalami penurunan maupun peningkatan kualitas tidur. Berdasarkan tabel 4.5, didapatkan nilai sig.0.000 yang berarti <0,05, dapat

disimpulkan bahwa rata-rata kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2022 sebelum dan sesudah diberikan intervensi berbeda. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa teh *Chamomille* dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur responden.

Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa kandungan teh *Chamomille* memberikan efek sedative, teh *Chamomille* terhadap peningkatan kualitas tidur dikarenakan Bahan aktif dalam Chamomile, apigenin memiliki efek hipnotis yang sama seperti benzodiazepin, dengan apigenin berikatan dengan GABA A di sistem saraf pusat, menghasilkan efek sedatif dengan merangsang kantuk dan mengendurkan otot.^{8,9}

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan terhadap 18 wanita lanjut usia di Panti Jompo Islamic Village Kabupaten Tangerang, diberikan teh kamomil kepada wanita lanjut usia sambil memberikan teh yang bermakna untuk meningkatkan kualitas tidurnya. Nilai hasil tes berpasangan sederhana menunjukkan (sig.0,000). Penelitian yang dilakukan pada kualitas tidur wanita post-partum di taiwan dengan responden sebanyak 80 wanita postnatal dengan kualitas tidur derajat buruk. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa wanita pasca melahirkan yang meminum teh chamomil selama dua minggu mengalami perbaikan gejala fisik terkait penurunan efisiensi tidur. Skor PSQSI menurun dari 25,12 menjadi 20,25.^{1,4}

KESIMPULAN

Pemberian teh chamomile terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur pada mahasiswa. Sebelum perlakuan, seluruh responden (100%) berada pada kategori kualitas tidur derajat sedang. Setelah diberikan teh chamomile, terjadi perbaikan yang nyata, dimana sebagian besar responden mengalami peningkatan menjadi kualitas tidur derajat ringan (69,4%) dan baik (22,2%), serta hanya sebagian kecil yang tetap pada derajat sedang (8,3%).

Hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan mayoritas responden mengalami peningkatan kualitas tidur (Negative Ranks = 70), tanpa adanya penurunan (Positive Ranks = 0), dan hanya 2 responden yang tidak mengalami perubahan. Nilai p-value sebesar 0,000 (<0,05) menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah perlakuan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian teh chamomile efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada responden penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya sangat berterima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian yang telah dilaksanakan ini, serta kepada pihak yang telah memberikan masukan dan dukungan yang sangat penting untuk kelancaran penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ohayon M, Wickwire EM, Hirshkowitz

- M, et al. National Sleep Foundation ' s sleep quality recommendations : fi rst report ☆. *Sleep Heal J Natl Sleep Found.* 2017;3(1):6-19. doi:10.1016/j.sleh.2016.11.006
2. Troynikov O, Watson C, Nawaz N. Author ' s Accepted Manuscript Sleep environments and sleep physiology : A review. Published online 2018. doi:10.1016/j.jtherbio.2018.09.012
 3. Almojali AI, Almalki SA, Alothman AS, Masuadi EM, Alaqeel MK. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *J Epidemiol Glob Health.* 2017;7(3):169-174. doi:10.1016/j.jegh.2017.04.005
 4. Mason GM, Lokhandwala S, Riggins T, Spencer RMC. Sleep and human cognitive development. *Sleep Med Rev.* 2021;57:101472. doi:10.1016/j.smr.2021.101472
 5. Bruce ES, Lunt L, McDonagh JE. Sleep in adolescents and young adults. *Clin Med J R Coll Physicians London.* 2017;17(5):424-4228. doi:10.7861/clinmedicine.17-5-424
 6. Bianca N, Ketut Budiarsa IGN, Purwa Samatra DPG. Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Pada Tahap Preklinik Dan Klinik. *E-Jurnal Med Udayana.* 2021;10(12):1. doi:10.24843/mu.2021.v10.i12.p01
 7. Kurnia AD, Wardhani V, Rusca KT. Lavender Aromatherapy Improve Quality of Sleep in Elderly People. *J Kedokt Brawijaya.* 2013;XXV(5):5-8.
 8. Suciwati A, Carolin BT, Bunga NA. Efektivitas Pemberian Teh Chamomile Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia. *Menara Med.* 2023;5(2):159-165. doi:10.31869/mm.v5i2.3623
 9. Puspa Devi P, Umiana Soleha T, Trijayanthi Utama W, Konsumsi Teh Chamomile untuk Mengurangi Kesulitan Tidur E. Efektivitas Konsumsi Teh Chamomile Untuk Mengurangi Kesulitan Tidur (Insomnia). *J Agromedicine.* 2021;8(2). <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/3005>
 10. Bruce ES, Lunt L, Mcdonagh JE. CMJv17n5-Bruce.indd. *Rev Clin Med.* 2017;17(5):424-432.
 11. Singh O, Khanam Z, Misra N, Srivastava MK. Chamomile (*Matricaria chamomilla* L .): An overview. 2011;5(9). doi:10.4103/0973-7847.79103
 12. Mawo PR, Rante SDT, I Nyoman Sasputra. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Hemoglobin Mahasiswa Fakultas Kedokteran Undana. *Cendana Med J.* 2019;17(2):158-163.
 13. Chowdhury S, Chakraborty P pratim. Universal health coverage - There is more to it than meets the eye. *J Fam Med Prim Care.* 2017;6(2):169-170. doi:10.4103/jfmpc.jfmpc
 14. Sari R, Anggorowati A. Intervensi Non Farmakologi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Postpartum: Kajian Literatur. *Holist Nurs Heal Sci.* 2020;3(2):59-69.

doi:10.14710/hnhs.3.2.2020.59-69