



EFEKTIVITAS *CHAMOMILE* (*Matricaria chamomilla*) TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA

Ivytha Sugiarto¹

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Corresponding Author: Ivytha Sugiarto, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

E-Mail: ivythasugiarto99@gmail.com

Received September 17, 2020; **Accepted** September 25, 2020; **Online Published** October 04, 2020

Abstrak

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-obatan. Karena itu sangat rentan bagi lansia untuk mengalami penurunan kualitas tidur. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami penurunan kualitas 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 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 otot.

Keywords: Kualitas tidur; lansia; *chamomile*

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa secara global pertumbuhan proporsi lanjut usia (lansia) berjalan lebih cepat daripada kelompok lainnya. Jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia sendiri, ditulis oleh Kementerian Kesehatan (kemenkes) Republik Indonesia, diperkirakan akan terus meningkat, bahkan dapat melebihi peningkatan populasi lansia secara global. Lansia menurut UU Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia adalah seseorang yang sudah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Dengan persentase penduduk lansia yang tinggi, maka sangat penting bagi Indonesia untuk memperhatikan kesehatan lansia dalam peningkatan

Usaha Harapan Hidup (UHH) di Indonesia (Kemenkes RI, 2016).

Berdasarkan data dari Riskesdas Kemeskes RI pada tahun 2013, diketahui bahwa angka kesakitan pada lansia cukup tinggi, dengan laporan penyakit terbanyak berupa penyakit-penyakit tidak menular. Chasanah (2017) menuliskan bahwa berdasarkan data yang didapatkan dari observasi yang dilakukan pada Puskesmas Panjang, Kabupaten Surakarta, pada tahun 2016 menunjukkan bahwa salah satu faktor pemicu masalah kesehatan pada lansia adalah kualitas tidur yang buruk, berupa sering terbangun di malam hari dan insomnia (Chasanah, 2017). Penelitian tersebut pun sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari

dkk (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap penurunan fungsi kognitif pada lansia dan mendukung penelitian yang sudah dilakukan oleh Riza dan Sigit (2013) mengenai hubungan kualitas tidur terhadap penurunan fungsi kognitif pada lansia (Sari, Onibala, dan Sumarauw, 2017). Salah satu masalah yang sering dijumpai pada lansia adalah berkurangnya waktu tidur yang sering diakibatkan oleh insomnia. Gangguan tidur yang dialami oleh lansia biasanya dipengaruhi oleh banyak faktor seperti depresi, penyakit diderita, dan efek dari obat-obatan yang dikonsumsi (Cooke dan Ancoli-Israel, 2011).

Untuk mengatasi masalah tidur pada lansia dapat digunakan berbagai macam metode seperti *behavioural therapy*, terapi kognitif, *sleep hygiene practices*, terapi medikamentosa, dan lain-lain. Namun diketahui bahwa terapi menggunakan obat-obatan dapat menimbulkan berbagai efek samping yang dapat berdampak terbalik dan memperburuk kualitas tidur pada lansia, seperti obat-obat antiansietas dan barbiturat yang dapat meningkatkan kejadian insomnia pada lansia (Bloom, *et al*, 2009). Untuk mengurangi efek samping akibat penggunaan obat-obatan sebagai terapi perbaikan kualitas tidur lansia, maka digunakan terapi dengan metode tradisional menggunakan bahan-bahan herbal, dimana salah satunya menggunakan *chamomile*. *Chamomile* diketahui mengandung senyawa *apigenin* yang dapat merangsang rasa kantuk dan relaksasi otot (Widya, 2010).

ISI

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 proses-proses biokimia tubuh yang mengalami penurunan secara rogresif ketika terjaga (Sherwood, 2013). Waktu tidur yang baik adalah 5-8 jam, pada malam hari menjelang pagi hari (Kemenkes RI, 2013). 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 (Briones et al, 1996; Lushington, Dawson dan Lack, 2000). Dampak-dampak tersebut tentunya akan mempengaruhi dan mengganggu aktivitas sehari-hari dan dapat menurunkan kualitas hidup seseorang, terutama bagi lansia.

Cooke dan Ancoli-Israel (2011) menuliskan bahwa semakin tua usia manusia, fungsi fisiologis tubuh akan semakin berkurang. Hal ini disebabkan karena adanya perubahan fungsi tubuh dan aktivitas yang mengakibatkan lansia lebih mudah lelah dan mengantuk di siang hari. Penurunan fungsi fisiologis lansia kemudian dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan yang kemudian menjadi dasar penyebab gangguan tidur. Masalah kesehatan yang dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur contohnya adalah diabetes mellitus yang membuat lansia sering terbangun di malam hari untuk buang air kecil dan penyakit defisit neurologis seperti penyakit Parkinson yang membuat lansia sulit untuk tidur atau mempertahankan kondisi tidur. Penyakit-penyakit tersebut menyebabkan berkurangnya waktu tidur lansia dan mempengaruhi siklus bangun-tidur normal. Penyebab lain dari penurunan kualitas tidur pada lansia adalah karena adanya tekanan atau stres psikologis

seperti kecemasan dan depresi. Selain itu, pengobatan yang diberikan untuk mengatasi penyakit yang diderita oleh lansia seperti obat-obat diuretik, *beta-blocker*, bronkodilator, dan dekongestan pun sering kali mempengaruhi kualitas tidur pada lansia. (Cooke dan Ancoli-Israel, 2011). Pada penelitian yang dilakukan oleh Kumar dan Ratep (2017) pada sebuah panti jompo di Denpasar, menunjukkan bahwa sekitar 63.3% penduduk panti memiliki kualitas tidur yang buruk.

Walaupun terdapat banyak cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia, metode terapi yang sekarang ini banyak digunakan dan dikembangkan adalah metode yang kembali menggunakan bahan-bahan alamiah seperti pengobatan dengan obat-obat berbahan herbal ataupun terapi dengan bahan-bahan herbal, dimana salah satu bahan herbal yang digunakan adalah tanaman *chamomile* (*Matricaria chamomilla*).

Chamomile sendiri sudah sejak lama digunakan sebagai salah satu bahan dalam pengobatan tradisional, terutama pada pengobatan tradisional Iran yang sering digunakan sebagai anti-inflamasi, antioksidan, obat untuk masalah kulit, obat untuk masalah saluran pernapasan, obat penenang sedatif, dan lain sebagainya. Bagian tanaman yang digunakan untuk pengobatan adalah bagian bunga yang biasanya dikeringkan. *Chamomile* banyak digunakan dalam bentuk minyak aromaterapi ataupun diminum sebagai teh (Abdullahzadeh, 2014; Srivastava *et al.*, 2010). Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, telah 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 (Srivastava *et al.*, 2010).

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. Selain itu, diketahui bahwa masih terdapat komponen lain, yang belum teridentifikasi jenisnya, turut membantu zat apigenin dalam menimbulkan efek sedatif pada tubuh manusia (Srivastava *et al.*, 2010). Karena kerjanya pada sistem saraf pusat, *chamomile* juga berpengaruh terhadap hipotalamus, hipofisis, dan sistem limbik sehingga *chamomile* juga dapat mengurangi kecemasan dan mencegah peningkatan stres dengan menghambat kortisol yang diikuti dengan penurunan respon terhadap stresor (Putra dan Tendry, 2018). Guadagna *et al* (2020) telah melakukan *literature review* terhadap berbagai ekstrak tanaman untuk mengatasi gangguan tidur dan mendapatkan hasil bahwa ekstrak bunga *chamomile* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan memperpanjang waktu tidur.

Adapun penelitian yang telah dilakukan oleh Abdullahzadeh *et al* (2014) yang dilakukan pada 77 lansia dari tujuh panti jompo berbeda di Isfahan, menunjukkan bahwa mengonsumsi teh *chamomile* selama empat minggu dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia dan mengurangi terapi gangguan tidur lansia menggunakan obat-obatan. Penelitian tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan Zick (2011) yang menunjukkan bahwa *chamomile* dapat memberikan manfaat klinis sederhana pada pasien dengan insomnia kronis. Penelitian yang dilakukan oleh Widodo, Joni, dan Abu (2014) juga mengatakan bahwa teh *chamomile* dan susu hangat sama-sama berpengaruh dalam pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia dengan tingkat keefektifitasan yang sama.

Penelitian yang dilakukan oleh Putra dan Tendry (2018) juga 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 yang dilakukan oleh Adib-Hajbaghery dan Mousavi (2017) yang melakukan penelitian pada 195 orang lansia di sebuah panti jompo di Karaj, Iran, juga mendapatkan hasil bahwa chamomile dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan tidur tanpa efek samping.

SIMPULAN

Tidur merupakan suatu proses fisiologis pada kehidupan manusia yang diatur oleh sistem saraf pusat dalam sebuah siklus bangun-tidur. Saat tidur, tubuh secara alami melakukan perbaikan proses-proses fisiologis dan biokimia tubuh yang mengalami penurunan selama keadaan terjaga. Namun seiring dengan bertambahnya usia, akan semakin rentan bagi seseorang untuk mengalami penurunan kualitas tidur. Penelitian telah membuktikan bahwa sebagian besar lansia mengalami penurunan kualitas tidur berupa sering terbangun di malam hari atau mengalami insomnia. Penurunan kualitas tidur pada lansia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor dimana diantaranya adalah faktor fisiologis tubuh, faktor psikologis, dan obat-obatan yang dikonsumsi.

Chamomile (Matricaria chamomilla) adalah sebuah tanaman yang sudah digunakan sejak jaman dahulu digunakan dalam pengobatan tradisional Iran yang biasanya digunakan dalam bentuk minyak aromaterapi atau dikonsumsi sebagai minuman teh. Bagian tanaman chamomile yang banyak digunakan dalam pengobatan adalah bagian bunga yang biasanya dikeringkan sebelum digunakan. *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 pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullahzadeh, M, et al. (2017). *Investigation effect of oral chamomilla on sleep quality in elderly people in Isfahan : A randomized control trial. Journal of education and Health Promotion, 6 : 1 – 7*
- Adib-Hajbaghery, M dan Seyedeh NM. (2017). *The effects of chamomile extract on sleep quality among elderly people : A clinical trial. Complementary Therapies in Medicine, 35 : 109 – 114*
- Bloom, HG, et al. (2009). *Evidence-Based Recommendations for the Assessment and Management of Sleep Disorders in Older Persons. J Am Geriatr Soc. 57(5) : 761 - 789*
- Briones et al. (1996). *Sleepiness and health: Relationship between sleepiness and general health status. Sleep, 19 (7) : 583 – 588.*
- Cooke, JR, dan Sonia A. (2011). *Normal and Abnormal Sleep in the Elderly. Handb Clin Neurol, 98 : 653 – 665*
- Chasanah, N. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Kelurahan Karangasem Kecamatan Laweyan Surakarta.

Skripsi. Surakarta : Fakultas Ilmu Kesehatan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Guadagna, S, et al. (2020). *Plant Extracts for Sleep Disturbances : A systematic Review. Hindawi Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* : 1 – 9

Kemendes RI. (2013). Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan : Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia . Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI

Kemendes RI. (2016). Infodatin : Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia. Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI

Kumar, VA dan Nyoman R. (2017). Kualitas Tidur pada Geriatri di Panti Jompo Tresna Wana Seraya, Denpasar-Bali. *Intisari Sains Medis*, 8(2) : 151 – 154

Lushington, K, Dawson D, & Lack L. (2000). *Core body temperature is elevated during constant wakefulness in elderly poor sleepers. Sleep*, 23 (4) : 504 – 510.

Putra, IL dan Tendry S. (2018). Efek Pemberian Teh Chamomile (*Matricaria recutita*) Terhadap Pasien GAD (*Generalized Anxiety Disorders*). *Majority*, 7(3) : 296 – 300

Riza,U dan Sigit, P. (2013). Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif dan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Pasuruhan Kecamatan

Mertoyudan Kabupaten Magelang. *Jurnal Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang* , 1-8.

Sari, RI, Franly O, dan Lando S. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara. *e-Kp Universitas Sam Ratulangi*, 5(1) : 1 – 8

Sherwood, L. (2013). *Introduction to Human Physiology* Edisi Internasional. Amerika Serikat : Brooks/Cole-Cengage Learning

Srivastava, JK, Eswar S, dan Sanjay G. (2010). *Chamomile : A herbal medicine of the past with bright future. Mol Med Report*, 3(6) : 895 – 901

Widodo, DS, Joni H, dan Abu B. (2014). Studi Komparasi Minum Susu Hangat dan The Chamomile Hangat terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 3(1) : 117 – 124

Widya, G. (2010). Mengatasi Insomnia: Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak Anda. Jogjakarta : Katahati

Zick, SM, et al. (2011). *Preliminary examination of the efficacy and safety of a standardized chamomile extract for chronic primary insomnia : A randomized placebo-controlled pilot study. BMC Complementary & Alternative Medicine*, 11(78) : 1 – 8