



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won7116>

Efektivitas Teh Chamomile terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Remaja

^KJihaan Nakhwah¹, Irma Herliana², Emi yuliza³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Email Penulis Korespondensi (^K): jihaannakhwah80@gmail.com

jihaannakhwah80@gmail.com¹, herlianaws@gmail.com², nersemi07@gmail.com³

ABSTRAK

Tidur adalah kebutuhan dasar bagi setiap orang itu orang tidak bisa lepas dari tidur, dimana kondisi orang itu tergantung kualitas tidur. Faktor: fisiologis, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan rendah keadaan kesehatan individu dan menambah atau menghilangkan rasa lelah, rendah secara psikologis kualitas tidur ketidakstabilan emosi, kurangnya terlalu percaya diri, terlalu impulsive dan kecerobohan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh teh chamomile terhadap kualitas tidur pada remaja di SMP An-Najah Kabupaten Bogor. Pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain yang digunakan pada penelitian ini yaitu pra eksperimen (*pre eksperimental designs*), yang hanya melibatkan 25 Orang remaja sebagai kelas eksperimen tanpa ada kelas kontrol. Bentuk pra eksperimen (*pre-eksperimental designs*) yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *One Group Pretest-Posttest Design*. Pada penelitian ini tes dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi teh chamomille didapatkan Sig. 0.000 yang berarti P-value <0.05. hasil interpretasi dari uji Wilcoxon apabila Asymp.Sig <0.05 maka hipotesis dapat diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, dapat diartikan terdapat pengaruh pemberian teh chamomille terhadap kualitas tidur remaja di SMP MTS An-Najah Kabupaten Bogor.

Kata kunci : Remaja; kualitas tidur; teh chamomile.

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.won@umi.ac.id

Article history :

Received 10 Februari 2025

Received in revised form 20 Maret 2025

Accepted 23 Desember 2025

Available online 30 Juni 2026

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Sleep is a basic need for everyone, people cannot be separated from sleep, where the person's condition depends on the quality of sleep. Factors: physiological, poor sleep quality can lead to low individual health state and increase or decrease fatigue, psychologically low sleep quality emotional instability, lack of overconfidence, overly impulsiveness and carelessness. This research was conducted to determine the effect of chamomile tea on sleep quality in adolescents at An-Najah Middle School, Bogor Regency. This research uses quantitative research with experimental methods. The design used in this research was pre-experimental designs, which only involved 25 teenagers as an experimental class without a control class. The pre-experimental design used in this research is One Group Pretest-Posttest Design. In this research, the test was carried out 2 times, namely before the experiment and after the experiment. Based on the results of the Wilcoxon test, it shows that the quality of sleep before and after being given chamomille tea therapy was Sig. 0.000 which means $P\text{-value} < 0.05$. Interpretation results from the Wilcoxon test if $\text{Asymp.Sig} < 0.05$ then the hypothesis can be accepted. Concluded that H_a is accepted and H_o is rejected, which means that there is an influence of giving chamomille tea on the sleep quality of teenagers at MTS An-Najah Middle School, Bogor Regency.

Keywords : Teenagers; sleep quality; chamomile tea.

PENDAHULUAN

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah. Kualitas tidur juga memiliki komponen subjektif dan objektif. Kualitas tidur berhubungan dengan jumlah total tidur, sebaik mana tidur yang dirasakan, dan apakah seseorang mendapatkan tidur NREM dan REM yang cukup.¹ Beberapa faktor yang mempengaruhi kekurangan tidur pada remaja meliputi fisiologis, perilaku, sosial dan budaya, serta perubahan lingkungan. Pada remaja, mereka mengalami perubahan siklus tidur yang mempengaruhi hormon yang menyebabkan tidur yaitu hormon melatonin.²

National Sleep Foundation menemukan bahwa hampir 90% orang dewasa di Amerika Serikat dengan kesehatan tidur yang sangat baik merasa sangat efektif dalam menyelesaikan sesuatu setiap hari, dibandingkan dengan 46% dari mereka yang memiliki kesehatan tidur yang buruk. Studi ini juga menunjukkan bahwa hanya 10% orang dewasa Amerika yang memprioritaskan tidur mereka di atas aspek kehidupan sehari-hari lainnya seperti kebugaran, gizi, pekerjaan, kehidupan sosial, dan hobi. Kurangnya kepedulian terhadap masalah kualitas tidur ini banyak dijumpai pada anak sekolahan, pekerja yang mempunyai jam terbang tinggi dan remaja.³

Kondisi tidur dapat memasuki suatu keadaan istirahat periodik dan pada saat itu kesadaran terhadap alam menjadi terhenti, sehingga tubuh dapat beristirahat.⁴ Otak memiliki sejumlah fungsi struktur, dan pusat-pusat tidur yang mengatur siklus tidur dan terjaga. Tubuh pada saat yang sama menghasilkan substansi yang ketika dilepaskan ke dalam aliran darah akan membuat mengantuk.⁵

Jika seseorang mengalami gangguan tidur dimana seseorang mengalami jeda dalam napas mereka atau kehilangan bernafas saat tidur, yang mempengaruhi kadar oksigen darah, atau gerakan anggota badan periodik, maka akan dapat mengganggu kualitas tidur seseorang. Kelompok mahasiswa merupakan kelompok yang memiliki aktivitas yang cukup padat. Saat pagi hari sebagian besar dari mahasiswa sudah harus bangun awal untuk mempersiapkan kuliah. Remaja dapat mengalami kesulitan jatuh tertidur sampai

hari telah larut dan terbangun di pagi buta. Adanya beban tugas juga menuntut mereka untuk terjaga hingga larut, bahkan pagi hari karena harus segera menyelesaikan tugasnya.⁶ Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu kondisi lingkungan, fisik, aktivitas, dan gaya hidup. Kebiasaan olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tidur seseorang. Kelelahan yang terjadi setelah melakukan aktivitas olahraga akan menimbulkan seseorang akan cepat tertidur. Hal ini juga disebabkan oleh siklus tidur tahap gelombang lambatnya diperpendek, sehingga akan lebih cepat masuk fase kedalaman tidur atau mengalami tidur yang nyenyak.⁷

Banyak upaya yang telah dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Namun belakangan ini kembali dikembangkan metode tradisional dengan bahan-bahan herbal.⁸ 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.⁵

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.⁹ Di negara lain, bunga dari spesies ini sering digunakan dalam bentuk teh untuk mengatasi spasmolitik 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.¹⁰ 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 tidur.⁷

Setelah penelitian melakukan studi pendahuluan pada hari Selasa 01 November 2022 di SMP An-najah Kabupaten Bogor. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi teh chamomille terhadap kualitas tidur pada anak remaja. Bahwa banyak remaja yang mengalami kurang tidur atau kesulitan untuk tidur, dengan kondisi tersebut remaja mengeluh sering merasa lelah di siang hari, tidak bersemangat dan sulit berkonsentrasi, sering bangun pada malam hari dan mengalami kesulitan untuk tidur kembali, bangun terlalu dini di pagi hari dan merasa lelah setelah bangun. Dimana permasalahan yang terjadi dan gejala untuk setiap anak remaja hampir sama. Pola tidur di masa remaja berkontribusi terhadap perilaku yang membahayakan kesehatan remaja.

Hasil kuesioner dengan 18 orang yang mengalami gangguan tidur pada kelompok kontrol, dan 12 orang yang mengalami gangguan tidur pada kelompok intervensi, didapatkan 30 orang yang tidak mengetahui bahwa *chamomile* dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. *Chamomile* dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologi untuk membantu meningkatkan kualitas tidur. Peneliti berharap dengan adanya penelitian pengaruh pemberian teh chamomille terhadap kualitas tidur diharapkan anak remaja dapat memanfaatkan obat herbal tersebut.

METODE

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain yang digunakan pada penelitian ini yaitu pra eksperimen (*pre eksperimental designs*), yang hanya melibatkan satu kelas sebagai kelas eksperimen tanpa ada kelas kontrol. Bentuk pra eksperimen (*pre-eksperimental designs*) yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi yang digunakan dalam Penelitian ini adalah siswa siswi MTS An-Najah Bogor sebanyak 20 orang Siswa yang mengalami gangguan tidur. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana besar sampel sama dengan populasi.¹¹

Peneliti menyediakan dan mengisi lembaran observasi kualitas tidur sebagai instrument, instrument yang digunakan pada penelitian ini yaitu lembaran observasi untuk mengukur kualitas tidur sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dan sesudah diberikan perlakuan (*post-test*) dan alat pengukur kualitas tidur yaitu (PSQI) *Pittsburgh Sleep Quality Indeks*. Analisa univariat merupakan analisa yang dilakukan untuk mengidentifikasi kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan terapi teh herbal Teh chamomille pada remaja. Distribusi dalam penelitian ini yaitu : insial responden, usia, jenis kelamin dan lembar observasi kualitas tidur. Analisa bivariat merupakan analisa yang dilakukan untuk mengidentifikasi pengaruh terapi teh chamomile terhadap kualitas tidur pada remaja. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi jenis kelamin responden yang mengalami gangguan kualitas tidur pada remaja

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-Laki	12	48.0
Perempuan	13	52.0
Total	25	100.0

Berdasarkan tabel diatas, diketahui jenis kelamin dari 12 orang responden berjenis kelamin laki-laki (48.0%) dan 13 orang responden lainnya berjenis kelamin perempuan (52.0%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi kualitas tidur pada remaja

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	4	16.0
Buruk	21	84.0
Total	25	100.0

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa kualitas tidur remaja di SMP MTS An-Najah Kabupaten Bogor sebelum diberikan terapi teh chamomille adalah buruk dengan jumlah sebanyak 21 responden (84.0%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi kualitas tidur pada remaja sesudah diberikan intervensi

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	6	24.0
Buruk	19	76.0
Total	25	100.0

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa kualitas tidur remaja di SMP MTS An-Najah Kabupaten Bogor sesudah diberikan terapi the chamomille sebagian besar masih buruk sebanyak 19 responden (76.0%). Namun angka tersebut sudah mengalami penurunan frekuensi dari 84.0% menjadi 76.0% yang berarti terdapat perbedaan selisih sebesar 8%.

Tabel 4. Uji Normalitas Data

Klasifikasi	df	Sig.
Pre-test teh chamomile	25	0.273
Post-test teh chamomille	25	0.547

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan hasil uji normalitas data yang diujikan pada data yang diperoleh oleh peneliti melalui lembar kuesioner. Hasil uji normalitas data sebelum diberikan terapi teh chamomille (pre-test) menunjukkan nilai Sig. 0.273 dan sesudah diberikan terapi teh chamomiller (post-test) menunjukkan nilai Sig. 0.547 yang berarti P-value > 0.05 dengan kesimpulan kedua data tersebut berdistribusi normal. Maka dapat dilakukan uji Wilcoxon.

Tabel 5. Uji Wilcoxon Pengaruh Teh Chamomille

Perlakuan	N	Z	Sig.
Pre-test teh chamomille – Post-test teh chamomille	25	-4.147	0.000

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi teh chamomille didapatkan Sig. 0.000 yang berarti P-value < 0.05. hasil interpretasi dari uji Wilcoxon apabila Asymp.Sig < 0.05 maka hipotesis dapat diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa H₀ diterima dan H_a ditolak, dapat diartikan terdapat pengaruh pemberian teh chamomille terhadap kualitas tidur remaja di SMP MTS An-Najah Kabupaten Bogor.

PEMBAHASAN

Gambaran kualitas tidur responden sebelum diberikan terapi teh chamomille

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur remaja di SMP MTS An-Najah Kabupaten Bogor sebelum diberikan terapi teh chamomille adalah buruk dengan jumlah sebanyak 21 responden (84.0%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Haryanto, (2016) tentang studi komparasi minum susu hangat dan the chamomile hangat terhadap pemenuhan kebutuhan tidur lansia menunjukkan sebelum diberikan teh chamomile hangat sebagian besar lansia termasuk dalam kategori kebutuhan tidur yang kurang yaitu berjumlah 4 orang (67%) dan 2 orang termasuk kategori sangat kurang (33%).¹²

Kualitas tidur adalah kemampuan individu bisa tidur, tidak hanya untuk mencapai jumlah atau durasi tidur. Kualitas tidur menunjukkan kemampuan individu tidur dan istirahat yang cukup yang sesuai dengan kebutuhan mereka.¹³ Kualitas tidur buruk melemahkan kesehatan fisiologis dan mental. Faktor: fisiologis, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan rendah keadaan kesehatan individu dan menambah

atau menghilangkan rasa lelah lelah rendah secara psikologis kualitas tidur ketidakstabilan emosi, kurangnya terlalu percaya diri, terlalu impulsive dan kecerobohan.¹⁴

Berdasarkan asumsi peneliti, peneliti menimpulkan bahwa seluruh responden pada penelitian ini memiliki masalah terhadap kualitas tidur. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, misalnya seperti status kesehatan, lingkungan, obat-obatan, dan gaya hidup. Status kesehatan seperti stres psikologis dapat membuat seseorang merasa cemas, depresi, dan hal lainnya yang dapat mengganggu kualitas tidur. Ada juga faktor internal dan eksternal, seperti kondisi fisik, keadaan emosi, lingkungan pekerjaan, dan tugas yang berlebih.

Penatalaksanaan kualitas tidur dapat dilakukan secara non farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi teh chamomile. Teh chamomile dapat membantu memperbaiki kualitas tidur pada remaja. Hal ini terjadi karena teh chamomile memiliki efek sedatif ringan. Zat kimia apigenin yang terdapat pada chamomile akan terikat ke reseptor benzodiazepine di sistem saraf pusat dan bekerja dengan cara merangsang otak untuk merelaksasikan otot dan merangsang rasa kantuk.

Gambaran kualitas tidur responden sesudah diberikan terapi teh chamomille

Penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur remaja di SMP MTS An-Najah Kabupaten Bogor sesudah diberikan terapi the chamomille sebagian besar masih buruk sebanyak 19 responden (76.0%). Namun angka tersebut sudah mengalami penurunan frekuensi dari 84.0% menjadi 76.0% yang berarti terdapat perbedaan selisih sebesar 8%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suciawati (2023) tentang efektivitas pemberian teh chamomile terhadap peningkatan kualitas tidur lansia didapatkan bahwa nilai rata-rata skor kualitas tidur setelah diberikan intervensi adalah 5.94.¹⁴ Adapun penelitian yang dilakukan oleh Putra (2018) mengungkapkan bahwa teh chamomile memberikan efek yang cukup signifikan terhadap penderita kecemasan, yang sering dijumpai sebagai salah satu faktor penyebab penurunan kualitas tidur pada lansia.¹⁵

Mengkonsumsi teh chamomile dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada remaja tanpa efek samping, karena teh chamomile memiliki efek sedatif ringan. Zat kimia apigenin yang terdapat pada chamomile akan terikat ke reseptor benzodiazepine di sistem saraf pusat dan bekerja dengan cara merangsang otak untuk merelaksasikan otot dan merangsang rasa kantuk.¹⁴

Menurut asumsi peneliti, teh camomile dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada responden. Meskipun skor PSQI tetap menunjukkan kualitas tidur yang buruk namun terdapat beberapa pengaruh skor hasil post-test yang berarti terdapat pengurangan terhadap kualitas tidur yang buruk. Peneliti menyadari bahwa banyak faktor pendukung yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur seperti dukungan psikologis dan hal lainnya yang dapat mengganggu kualitas tidur.

Pengaruh teh chamomille terhadap kualitas tidur remaja di SMP MTS An-Najah Kabupaten Bogor

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi teh chamomille didapatkan Sig. 0.000 yang berarti P-value <0.05. hasil interpretasi dari uji Wilcoxon

apabila $\text{Asymp.Sig} < 0.05$ maka hipotesis dapat diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, dapat diartikan terdapat pengaruh pemberian teh chamomille terhadap kualitas tidur remaja di SMP MTS An-Najah Kabupaten Bogor Tahun 2022.

Hasil penelitian yang sama dilakukan oleh Suciawati (2023) tentang efektivitas pemberian teh chamomille terhadap peningkatan kualitas tidur lansia menunjukkan bahwa hasil uji paired simple test $P\text{-value } 0.000 < 0.05$, yang artinya ada pengaruh peningkatan kualitas tidur lansia terhadap pemberian teh chamomille di Panti Wredha Islamic Village Kabupaten Tangerang.¹⁴ Selain itu, terdapat hasil penelitian yang sama dilakukan oleh Haryanto (2016) tentang studi komparasi minum susu hangat dan the chamomille hangat terhadap pemenuhan kebutuhan tidur lansia menunjukkan bahwa hasil uji wilcoxon rank test, nilai $\text{Sig. } 0.027$ yang berarti < 0.05 yang artinya teh chamomille hangat berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan tidur lansia.¹²

Berdasarkan asumsi penelitian, terdapat pengaruh pemberian teh chamomille terhadap peningkatan kualitas tidur remaja di SMP MTS An-Najah Kabupaten Bogor. Hal ini dikarenakan teh chamomille dapat membantu memperbaiki kualitas tidur pada remaja. Hal ini terjadi karena teh chamomille memiliki efek sedatif ringan. Zat kimia apigenin yang terdapat pada chamomille akan terikat ke reseptor benzodiazepine di sistem saraf pusat dan bekerja dengan cara merangsang otak untuk merelaksasikan otot dan merangsang rasa kantuk.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian sebagai berikut : Kualitas tidur sebagian besar remaja di SMP MTS An-Najah Kabupaten Bogor Tahun 2022 sebelum diberikan terapi teh chamomille adalah buruk. Kualitas tidur remaja di SMP MTS An-Najah Kabupaten Bogor Tahun 2022 setelah diberikan terapi teh chamomille sebagian besar masih buruk namun terdapat penurunan frekuensi dibandingkan sebelum diberikan terapi teh chamomille. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh teh chamomille terhadap peningkatan kualitas tidur remaja di SMP MTS An-Najah Kabupaten Bogor Tahun 2022.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan oleh peneliti, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut: Untuk instansi pendidikan diharapkan dapat digunakan sebagai informasi dan materi tambahan dalam kegiatan belajar mengajar. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menjadi bahan informasi tambahan untuk melakukan penelitian dalam peningkatan kualitas tidur mahasiswa maupun masyarakat lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih banyak kepada dosen pembimbing, responden dan instansi yang memfasilitasi penelitian ini. Atas arahan dan dukungan semuanya penelitian ini bisa selesai dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wilkinson AN, Afshar M, Ali O, Bhatti W, Hasday JD, Netzer G, et al. Effects of binge alcohol consumption on sleep and inflammation in healthy volunteers. *Journal of International Medical Research*. 2018;46(9):3938–47.
2. San Francisco CA. National Adolescent and Young Adult Health Information Center. Chapel Hill, NC. 2012;
3. Djamalilleil SF, Djamalilleil F, Rosmaini R, Nadia Purnama Dewi PDN. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang Angkatan 2018. *Health and Medical Journal*. 2020;3(1).
4. Nashori, F., dan Wulandari ED. Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia. Yogyakarta.: Universitas Islam Indonesia; 2017.
5. Sugiarto I. Efektivitas Chamomile (*Matricaria chamomilla*) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Medika Utama*. 2020;2(01 Oktober):407–11.
6. Alimul A. Buku Keperawatan Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur. Jakarta: Salemba Medika; 2012.
7. Widodo DS, Haryanto J, Bakar A. Studi Komparasi Minum Susu Hangat dan Teh Chamomile Hangat terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*. 2014;3(1).
8. Harsismanto J, Andri J, Payana TD, Andrianto MB, Sartika A. Kualitas tidur berhubungan dengan perubahan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*. 2020;2(1):1–11.
9. McKay DL, Blumberg JB. A review of the bioactivity and potential health benefits of chamomile tea (*Matricaria recutita* L.). *Phytotherapy Research: An International Journal Devoted to Pharmacological and Toxicological Evaluation of Natural Product Derivatives*. 2006;20(7):519–30.
10. Chang S, Chen C. Effects of an intervention with drinking chamomile tea on sleep quality and depression in sleep disturbed postnatal women: a randomized controlled trial. *J Adv Nurs*. 2016;72(2):306–15.
11. Dr P. Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. CV Alfabeta, Bandung. 2008;25.
12. Haryanto J. Studi Komparasi Minum Susu Hangat Dan teh Chamomile Hangat Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*. 2016;Vo. IX.
13. Alimul A. Keterampilan dasar praktik klinik kebidanan. Jakarta: Salemba Medika; 2008.
14. Suciawati A. Efektivitas Pemberian Teh Chamomile Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Menara Medika*. 2023;Vol. 2.
15. Putra IL, Septa T. Efek pemberian teh chamomile (*matricaria recutita*) terhadap pasien GAD (Generalized Anxiety Disorders). *Majority*. 2018;7(3):296–300.