

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 7 No. 2	Edition: April 2025 - Oktober 2025
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R	
Received : 16 April 2025	Revised: -----	Accepted: 21 April 2025

PENGARUH PEMBERIAN TEH *CHAMOMILE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU *POSTPARTUM BLUES* DI KLINIK PRATAMA SEHATI HUSADA KECAMATAN BIRU-BIRU KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2024

Erlina Hayati¹, Husna Sari², Anggun Tri Oktapiani³

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail: erlinahayati41@gmail.com

Abstract

Sleep disorders are conditions that disrupt a person's normal sleep patterns, such as frequent nighttime awakenings or difficulty falling asleep. To address this issue, researchers have explored alternative treatments for mothers experiencing sleep disturbances, including the use of herbal remedies like chamomile tea. Chamomile tea contains a flavonoid called apigenin, which interacts with benzodiazepine receptors in the brain to produce a calming effect. This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental design, specifically a pretest-posttest setup. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire was used to assess participants' sleep quality. Involving 20 participants, the study found that prior to consuming chamomile tea, 14 individuals were categorized as having moderate sleep quality, while 6 were classified as poor. After the intervention, 14 participants improved to the good category, and the remaining 6 shifted to moderate. The researchers concluded that chamomile tea positively impacted sleep quality. A normality test yielded a p-value of 0.00 (<0.05), indicating the data was not normally distributed. As a result, the Wilcoxon test was used, which also showed a p-value of 0.00. This outcome supports the acceptance of the alternative hypothesis (Ha) and the rejection of the null hypothesis (H0), suggesting a significant effect of chamomile tea on sleep quality.

Keywords: *Sleep Disorders, Chamomile Tea, Postpartum Blues*

1. PENDAHULUAN

Masa postpartum dimulai setelah keluarnya plasenta dan berakhir ketika organ reproduksi wanita kembali ke kondisi semula seperti sebelum kehamilan (Kemenkes RI, 2023). Pada fase ini, ibu mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik pada organ reproduksi maupun secara psikologis. Beberapa ibu dapat melewati masa ini dengan baik, namun sebagian lainnya mengalami

gangguan psikologis yang dikenal sebagai postpartum blues.

Postpartum blues merupakan gangguan suasana hati yang terjadi setelah persalinan, biasanya muncul pada hari ke-3 hingga ke-10 pascamelahirkan. Gejalanya meliputi perasaan mudah menangis, mudah marah, cemas, gangguan tidur, serta kurangnya perhatian terhadap bayi (Prawirohardjo dalam Hasna et al., 2018).

Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 70–80% ibu di seluruh dunia mengalami baby blues pascamelahirkan, dan sekitar 13% di antaranya berkembang menjadi depresi postpartum. Angka kejadian baby blues bervariasi di berbagai negara, seperti Jepang (15–50%), Amerika Serikat (27%), Prancis (31,7%), Nigeria (31,3%), dan Yunani (44,5%). Di kawasan Asia, prevalensinya berkisar antara 26–85% (USAID, 2021). Indonesia sendiri menempati peringkat keempat tertinggi di ASEAN dengan angka kejadian baby blues mencapai 50–70%, dengan estimasi 1 hingga 2 ibu dari setiap 1.000 kelahiran mengalami sindrom ini (WHO, 2018).

Banyak masyarakat menganggap kondisi ini sebagai hal yang lumrah dan bagian dari naluri keibuan, sehingga seringkali dianggap ringan dan dapat hilang dengan sendirinya. Namun, jika tidak ditangani dengan tepat, baby blues berisiko berkembang menjadi depresi postpartum yang bisa berdampak serius bagi ibu, bayi, serta lingkungan sekitarnya (Mariani, 2021).

Salah satu gangguan psikologis yang umum terjadi pada ibu dengan postpartum blues adalah gangguan tidur. Berdasarkan penelitian oleh Dalisyia (2020), ditemukan bahwa sebelum diberikan aromaterapi chamomile, sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang (43,6%). Namun setelah terapi, sebanyak 51,3% responden tidak lagi mengalami kecemasan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan aromaterapi chamomile terhadap penurunan kecemasan. Nilai Zhitung sebesar -5,450 juga mendukung kesimpulan bahwa aromaterapi

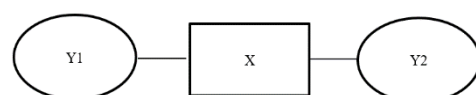
chamomile efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu postpartum di RSUD Karanganyar.

Upaya untuk meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum dapat dilakukan secara farmakologis, misalnya melalui pemberian obat-obatan dari golongan benzodiazepin atau non-benzodiazepin. Namun, metode non-farmakologis seperti konsumsi teh chamomile juga dapat menjadi alternatif. Kandungan flavonoid dalam chamomile, terutama apigenin, diketahui mampu berikatan dengan reseptor benzodiazepin di otak, sehingga memberikan efek menenangkan dan membantu mengatasi gangguan tidur.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan quasi-eksperimen tipe One Group Pretest-Posttest Design. Dalam desain ini, hanya melibatkan satu kelompok yang dipilih secara acak tanpa dilakukan uji kestabilan kondisi awal sebelum intervensi. Pengumpulan data dilakukan dua kali, yakni sebelum pemberian perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest), guna menilai pengaruh intervensi yang diberikan. Adapun skema atau rancangan penelitian ini disajikan sebagai berikut :

Gambar 1 Rancangan Penelitian



Keterangan :

Y1 : Pretest

X : Perlakuan

Y2 : PostTest

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independen adalah Pemberian Teh *Chamomile* dan Variabel Dependen adalah Kualitas tidur pada ibu *postpartum blues*.

3. HASIL

A. Karakteristik Responden

Karakteristik responden digunakan untuk mengetahui keragaman dari responden berdasarkan Pendidikan, Umur, Paritas, Pendidikan. Hal tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang cukup jelas mengenai kondisi dari responden dan kaitannya dengan masalah dan tujuan penelitian tersebut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Paritas, dan Pekerjaan di Klinik Pratama Sehati Husada Kecamatan Biru-Biru

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase
Pendidikan		
SD	1	5.0
SMP	1	5.0
SMA	11	55.0
Perguruan Tinggi	7	35.0
Total	20	100
Paritas		
Primipara	8	40.0
Multipara	12	60.0
Total	20	100
Usia Ibu		
20-25 Tahun	6	30.0
26-30 Tahun	5	25.0
31-35 Tahun	9	45.0
Total	20	100
Status Pekerjaan		
Bekerja	11	55.0
Tidak Bekerja	9	45.0
Total	20	100

Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa karakteristik responden terdiri dari Pendidikan, Paritas, umur, dan status

pekerjaan. Berdasarkan Pendidikan mayoritas ibu yang berpendidikan SMA sebanyak 11 orang (55.0%), dan minoritas ibu yang berpendidikan SD dan SMP sebanyak 1 orang (5.0%). Berdasarkan Paritas mayoritas ibu yang multipara sebanyak 14 orang (60.0%), dan minoritas ibu yang primipara sebanyak 8 orang (40.0%). Berdasarkan Usia ibu mayoritas ibu yang berusia 31-35 tahun sebanyak 9 orang (45.0%), dan minoritas ibu yang berusia 20-25 tahun sebanyak 6 orang (30.0%). Berdasarkan Status pekerjaan mayoritas ibu yang bekerja sebanyak 11 orang (55.0%) dan minoritas ibu yang tidak bekerja sebanyak 9 orang (45.0%).

a) Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengaruh pemberian Teh Chamomile Terhadap Kualitas Tidur ibu Postpartum Blues di Klinik Pratama Sehati Husada Kecamatan Biru-Biru Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024

N	Kualitas Tidur	Pretest		Posttest	
		Frekuensi (n)	Persentase %	Frekuensi (n)	Persentase %
1	Baik			14	70.0
2	Sedang	14	70.0	6	30.0
3	Buruk	6	30.0		
Total		20	100	20	100

Mengacu pada Tabel 4.3, diketahui bahwa sebelum pemberian teh chamomile, sebagian besar responden berada dalam kategori kualitas tidur sedang, yaitu sebanyak 14 orang (70,0%), sementara sisanya berada dalam kategori buruk sebanyak 6 orang (30,0%). Setelah intervensi pemberian teh chamomile, terjadi perubahan di mana mayoritas responden beralih ke kategori kualitas tidur baik sebanyak 14 orang (70,0%), dan sisanya, sebanyak 6 orang (30,0%), berada pada kategori sedang

b) Analisis Bivariat

Tabel 3. Uji Normalitas Frekuensi Pengaruh pemberian Teh Chamomile Terhadap Kualitas Tidur ibu Postpartum Blues diKlinik Pratama Sehati Husada Kecamatan Biru-Biru Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024

Kualitas Tidur	Shapiro Wilk			Kesimpulan
	Statistic	Df	Sig	
Kualitas Tidur Sebelum	.580	.20	.000	Tidak Normal
Kualitas Tidur Sesudah	.580	.20	.000	Tidak Normal

Berdasarkan Tabel 3 diatas dengan Uji Normalitas data dengan sampel <50 maka dengan uji Shapiro-Wilk menyatakan <alpha 0.05 maka data berdistribusi Tidak normal sehingga uji yang dilakukan yaitu Uji Wilcoxon.

Tabel 4. Uji Wilcoxon Pengaruh pemberian Teh Chamomile Terhadap Kualitas Tidur ibu Postpartum Blues diKlinik Pratama Sehati Husada Kecamatan Biru-Biru Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024

Perlakuan	F	Z	P-Value
PreTest	15	-4,472	.000
PostTest	15		

Berdasarkan Tabel 3 di atas, hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan kata lain, terdapat pengaruh yang signifikan setelah pemberian teh chamomile pada ibu postpartum di Klinik Pratama Sehati Husada, Kecamatan Biru-

Biru, Kabupaten Deli Serdang, pada tahun 2024..

4. PEMBAHASAN**a) Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Berdasarkan data pada Tabel 1, mayoritas dari 20 responden ibu postpartum memiliki pendidikan terakhir setingkat SMA, yaitu sebanyak 11 orang (55,0%). Sebanyak 7 responden (35,0%) merupakan lulusan perguruan tinggi, sementara masing-masing 1 orang (5,0%) berpendidikan SMP dan SD. Menurut Suryani dan rekan-rekan (2020), terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dan kualitas tidur pada ibu nifas. Ibu dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan dengan yang berpendidikan rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan berperan penting dalam membentuk perilaku tidur yang sehat, termasuk keteraturan dan kemampuan mempertahankan tidur yang optimal selama masa nifas.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Sebagian besar ibu postpartum berada dalam rentang usia 31–35 tahun, yaitu sebanyak 9 orang (45,0%). Sementara itu, kelompok usia terbanyak berikutnya adalah 26–30 tahun dengan jumlah 5 orang (25,0%). Penelitian oleh Lewis et al. (2018) mengungkapkan bahwa ibu nifas yang berusia lebih tua lebih rentan mengalami gangguan tidur

dibandingkan ibu yang lebih muda, dengan prevalensi gangguan tidur mencapai 61,6%. Selain itu, sekitar 53,9% ibu nifas juga dilaporkan mengalami insomnia.

Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Dilihat dari jumlah anak (paritas), mayoritas responden merupakan ibu multipara sebanyak 14 orang (60,0%), sedangkan ibu primigravida berjumlah 8 orang (40,0%). Penelitian oleh Mindell et al. (2013) menunjukkan bahwa semakin banyak anak yang dimiliki seorang ibu, semakin tinggi pula kemungkinan mengalami gangguan tidur, seperti kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, serta total waktu tidur yang lebih singkat. Faktor-faktor seperti usia, pekerjaan, pendidikan, dan jenis kelamin anak juga turut mempengaruhi kualitas tidur ibu.

Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pekerjaan

Dari aspek pekerjaan, mayoritas responden adalah ibu yang bekerja, sebanyak 11 orang (55,0%), sementara sisanya sebanyak 9 orang (45,0%) tidak bekerja. Dalam studi oleh Mindell et al. (2013), ditemukan bahwa dalam kelompok intervensi, jumlah ibu bekerja dan tidak bekerja masing-masing adalah 8 orang (50%). Namun, pada kelompok kontrol, sebagian besar ibu postpartum tidak bekerja, yaitu sebanyak 10 orang (62%). Status pekerjaan memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur ibu nifas. Ibu yang bekerja mungkin menghadapi tantangan

tambahan dalam membagi waktu antara tanggung jawab pekerjaan, merawat bayi, dan mencukupi waktu istirahat. Tekanan kerja, jadwal yang tidak menentu, serta stres akibat pekerjaan dapat berkontribusi terhadap meningkatnya risiko gangguan tidur pada ibu postpartum.

Distribusi Frekuensi Pemberian Teh Chamomile Sebelum dan Sesudah

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwasannya frekuensi ibu yang sebelum konsumsi teh *chamomile* mayoritas dengan kategori sedang sebanyak 14 orang (70.0%) dan minoritas dengan kategori buruk sebanyak (30.0%) Artinya Ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu postpartum memiliki kualitas tidur yang dikategori sedang sebelum mendapatkan konsumsi teh *chamomile*, sementara sebagian kecil memiliki kualitas tidur yang dikategorikan sebagai buruk. Dengan memberikan teh *chamomile* yang memiliki sifat menenangkan dan dapat membantu meredakan kecemasan serta meningkatkan relaksasi, diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada ibu postpartum yang berada dalam kategori sedang dan buruk.

Berdasarkan Tabel 2 Frekuensi setelah diberikan teh *chamomile* mayoritas kategori baik sebanyak 14 orang (70.0) dan Minoritas kategori sedang sebanyak 6 orang (30.0). Artinya Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan konsumsi teh

chamomile, sebagian besar ibu *postpartum* mengalami peningkatan kualitas tidur dari kategori sedang atau buruk menjadi kategori yang lebih baik. Teh *chamomile* mungkin telah memberikan efek positif dalam meningkatkan kualitas tidur dan meredakan gangguan tidur pada sebagian besar ibu *postpartum* yang mengonsumsinya.

b) Pengaruh Pemberian Teh Chamomile Pada Ibu Postpartum Blues

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, diketahui bahwa data kualitas tidur ibu dengan *postpartum blues*, baik sebelum maupun sesudah mengonsumsi teh *chamomile*, tidak berdistribusi normal, ditunjukkan oleh seluruh nilai p yang kurang dari 0,05. Oleh karena itu, peneliti melanjutkan analisis menggunakan uji Wilcoxon Sign Rank untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi pemberian teh *chamomile*.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam kualitas tidur ibu *postpartum blues* setelah mengonsumsi teh *chamomile* di Klinik Pratama Sehati Husada, Kecamatan Biru-Biru, Kabupaten Deli Serdang, pada tahun 2024.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan

serta diuraikan pada pembahasan yang terdapat di bab sebelumnya, maka peneliti memberikan kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian terhadap 20 orang responden ibu nifas di Klinik Pratama Sehati Husada Kecamatan Biru Biru sebelum diberikan Teh Chamomile didapatkan 14 orang masuk kedalam kategori Sedang dan 6 Orang masuk kedalam kategori Buruk.
2. Hasil penelitian terhadap 20 orang responden ibu nifas di Klinik Pratama Sehati Husada Kecamatan Biru Biru sesudah diberikan Teh Chamomile didapatkan 14 orang masuk kedalam kategori baik dan 6 Orang masuk kedalam kategori Sedang.
3. Berdasarkan pengolahan uji Wilcoxon didapatkan hasilnya adalah 0.000 dimana nilai $P\text{-Value} = 0.000 < \alpha = 0.05$. maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang berarti terdapat Pengaruh Pemberian Teh Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Postpartum Blues di Klinik Pratama Sehati Husada Kecamatan Biru Biru Tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatmawati, R., & Hidayah, N. (2019). Gambaran Pola Tidur Ibu Nifas. *Gambaran Pola Tidur Ibu Nifas*, 9(2), 45–46.
- FAUZIAH, A. (2022). *Konsep, Manifestasi Klinis Pospartum*. 1–23.
- Grabowski, H. G. (1977). *No Analisis struktur kovarians indikator terkait kesehatan pada lansia*

- yang tinggal di rumah, dengan fokus pada rasa subjektif terhadap kesehatan Title. 7(1), 541–559.
- Hasna, A. N., Murwati, M., & Susilowati, D. (2018). Hubungan Gangguan Tidur Ibu Nifas Dengan Kejadian Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmalang Sragen. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(2), 74–77.
<https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i2.81>
- Kemkes.go.id. (2023). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Kementerian Kesehatan RI*, 1.
- Sari, R., & Anggorowati, A. (2020). Intervensi Non Farmakologi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Postpartum: Kajian Literatur. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(2), 59–69.
<https://doi.org/10.14710/hnhs.3.2.2020.59-69>
- Pusdiknakes, 2003. *Panduan Pengajaran Asuhan Kebidanan Fisiologis Bagi Dosen Diploma III Kebidanan: Buku 4 Asuhan Kebidanan PostPartum*. Jakarta
- Pratiwi, L. (2023). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Primigravida Di Klinik Nmc Tahun 2023. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 6(1), 33–38.
<https://doi.org/10.54100/bemj.v6i1.86>
- Yuliani, D. (2018). *Konsep Teori Masa Nifas*. 2013, 8–25.
- Safitri, N. A. (2020). Tinjauan Pustaka Tinjauan Pustaka. *Convention Center Di Kota Tegal*, 938, 6–37.
- Sari, V. K., Khairani, N., Kesehatan, F., Kebidanan, P., Fort, U., Bukittinggi, D. K., Kesehatan, F., Kebidanan, P., Fort, U., & Bukittinggi, D. K. (2022). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas Di Bpm R Bukittinggi. *Jurnal Endurance*, 7(1), 199–208.
<https://doi.org/10.22216/jen.v7i1.743>
- Blues, P., Konseptual, K., & Tidur, K. I. (2009). *Bab 2 tinjauan pustaka*. 1–57.
- Puspa Devi, P., Umiana Soleha, T., Trijayanthi Utama, W., & Konsumsi Teh Chamomile untuk Mengurangi Kesulitan Tidur, E. (2021). Efektivitas Konsumsi Teh Chamomile Untuk Mengurangi Kesulitan Tidur (Insomnia). *JurnalAgromedicine*, 8(2).<https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/3005>