

## ABSTRAK

Gabriella Beatrice (01071190196)

### HUBUNGAN JUMLAH KONSUMSI TEH DENGAN KUALITAS TIDUR PADA USIA DEWASA

(xv + 53 halaman, 15 tabel, 1 grafik, 4 gambar, 7 lampiran)

**Latar Belakang:** Teh adalah minuman yang biasa diminum di Indonesia. Daun teh ini menjadi minuman yang disukai di Indonesia dan menjadi minuman yang digemari sebagian besar masyarakat di Indonesia. Minuman teh berasal dari daun tanaman *Camelia sinesis* merupakan salah satu jenis tanaman famili *Theceae* yang diyakini mempunyai khasiat untuk kesehatan. Dalam minuman teh mengandung berbagai zat antara lain asam amino  $\gamma$ -*N-ethylglutamine* (L-theanine), *epigallocatechin gallate* (EGCG), *epigallocatechin* (EGC), *epicatechin gallate* (ECG), *epicatechin* (EC) dan zat kafein. Jumlah kandungan kafein yang dikonsumsi ini sebanding dengan banyaknya jumlah minum teh yang di konsumsi dalam sehari.

**Metodologi:** Penelitian ini menggunakan studi potong lintang (*cross – sectional*) pada 104 dewasa. Pengambilan data menggunakan metode *Snowball* dan *Purposive Samping*. Data akan dikumpulkan secara daring menggunakan kuesioner (*google form*). Hasil sudah dianalisa menggunakan software SPSS. Penelitian ini menggunakan *Spearman*.

**Hasil:** Terdapat 104 responden, sebanyak 42 (40,38%) responden yang mengkonsumsi teh lebih dari gelas per hari dan terdapat 75 (72,12%) responden yang memiliki kualitas tidur buruk. Penelitian ini menggunakan metode uji korelasi Spearman dan hasil statistic menunjukkan nilai korelasi koefisien adalah 0,528 dengan nilai significance 0,000 dimana hasil ini menunjukkan korelasi positif dengan kekuatan korelasi yang kuat.

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan jumlah konsumsi teh dengan kualitas tidur

**Kata Kunci:** Teh, Kualitas tidur, Dewasa

**Referensi:** 51

## **ABSTRACT**

Gabriella Beatrice (01071190196)

### ***THE RELATIONSHIP OF TOTAL TEA CONSUMPTION WITH SLEEP QUALITY IN ADULT AGE***

*(xv + 53 pages, 15 tables, 1 chart, 4 pictures, 7 attachments)*

**Background:** *Tea is a drink commonly drunk in Indonesia. This tea leaf is the preferred drink in Indonesia and is a drink favored by most people in Indonesia. Tea drink comes from the leaves of the *Camelia sinesis* plant, a type of plant from the Theceae family that is believed to have health benefits. In tea drinks contain various substances including the amino acid -N-ethylglutamine (L-theanine), epigallocatechin gallate (EGCG), epigallocatechin (EGC), epicatechin gallate (ECG), epicatechin (EC) and caffeine substances. The amount of caffeine consumed is proportional to the amount of tea consumed in a day.*

**Methodology:** *this study used a cross-sectional study on 92 adults. Data retrieval using snowball dan side purposive methods. Data will be collected online using a questionnaire (google form). The results was analyzed using SPSS software. This study uses Spearman.*

**Results:** *There are 104 respondents, as many as 42 (40.38%) respondents who consume more than 1 cup of tea per day and there are 75 (72.12%) respondents who have poor sleep quality. This study uses the Spearman correlation test method and the statistical results show the correlation coefficient value is 0.528 with a significance value of 0.000 where this result shows a positive correlation with a strong correlation strength.*

**Conclusion:** *There is a relationship between the amount of tea consumption and sleep quality.*

**Keyword:** *tea, sleep quality, adult*

**References:** *51*