

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 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 yang berasal dari daun tanaman *Camelia sinesis* merupakan salah satu jenis tanaman dari famili *Theceae* yang diyakini mempunyai khasiat untuk kesehatan. Khasiat kesehatan ini disebabkan karena adanya kandungan yang ada di dalam daun teh dan dapat berfungsi sebagai anti oksidan, anti inflamasi, anti alergi dan anti obesitas.<sup>1</sup>

Selama bertahun-tahun teh sudah lebih dari sekedar minuman. Tradisi minum teh berasal dari Tiongkok sudah dikenal sejak 3000 tahun yang lalu. Teh yang berasal dari Tiongkok tersebut menjadi minuman yang terkenal di seluruh dunia karena Tiongkok menjadi salah satu negara penghasil teh yang asli dan menjadi mempunyai tradisi menanam, memproduksi, dan meminum teh. Sejarah minum teh di Tiongkok dapat ditelusuri dari zaman kuno yang disebut *Holy Farmer*, yang diakui sebagai dewa pertanian dan pengobatan. Semenjak itu, teh dikenal sebagai obat yang berharga dan secara khusus digunakan sebagai *magical drink* sejak zaman Dinasti Han (206 S.M.- 220 M).<sup>2</sup>

Tidur merupakan salah satu bagian aktivitas penting dalam rutinitas harian kita. Manusia menghabiskan sekitar sepertiga harinya untuk tidur. Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya.<sup>3</sup> Menurut *National Sleep Foundation*, dikatakan bahwa durasi tidur yang tepat untuk bayi baru lahir adalah diantara 14-17 jam, balita antara 10-13 jam dan anak prasekolah 9-11 jam dan kemudian untuk remaja 8-10 jam, dewasa muda dan dewasa 7-9 jam dan untuk lansia 7-9 jam.<sup>4</sup>

Ada banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. Kegiatan fisik, stress mental, makanan dan minuman yang kita makan dapat mempengaruhi tidur. Dari sekian banyak minuman yang dapat mempengaruhi tidur, seperti minuman kopi, teh, coklat dan berbagai minuman beralkohol. Salah satu minuman yang dapat mempengaruhi tidur adalah kebiasaan minum teh yang akan dijadikan topik dalam penelitian ini. Minum teh dapat menurunkan kualitas tidur dan juga dapat menurunkan prevalensi dari gangguan jiwa yang ringan.<sup>5</sup> Dalam minuman teh mengandung berbagai zat antara lain asam amino *γ-N-ethylglutamine* (L-theanine), *epigallocatechin gallate* (EGCG), *epigallocatechin* (EGC), *epicatechin gallate* (ECG), *epicatechin* (EC) dan zat kafein.<sup>6,7</sup> Salah satu zat yang membuat kualitas tidur dari seseorang dapat terganggu adalah kandungan kafein yang terdapat di dalam daun teh.<sup>8</sup> Jumlah kandungan kafein yang dikonsumsi ini sebanding dengan banyaknya jumlah minum teh yang di konsumsi dalam sehari.<sup>9</sup>

## **1.2 RUMUSAN MASALAH**

Minuman teh banyak dikonsumsi oleh banyak orang. Hasil penelitian oleh Tseng et al. pada mahasiswa baru di Taiwan memperlihatkan bahwa mengkonsumsi teh dapat menurunkan kualitas tidur.<sup>5</sup> Hasil penelitian lainnya oleh Choi pada mahasiswa di Korea memperlihatkan bahwa mengkonsumsi teh tidak mempengaruhi kualitas tidur.<sup>10</sup>

Data-data dari penelitian yang sudah dilakukan di Taiwan dan Korea memperlihatkan hasil yang kontradiktif. Namun sampai saat ini belum banyak penelitian yang meneliti tentang hubungan antara konsumsi teh dengan kualitas tidur pada dewasa. sehingga peneliti hendak melakukan penelitian mengenai hubungan jumlah konsumsi teh dengan kualitas tidur pada usia dewasa.

### **1.3 PERTANYAAN PENELITIAN**

Apakah terdapat hubungan antara jumlah konsumsi teh dengan kualitas tidur pada usia dewasa?

### **1.4 TUJUAN PENELITIAN**

#### **1.4.1 TUJUAN UMUM**

- Mengetahui jumlah konsumsi teh pada usia dewasa.
- Mengetahui kualitas tidur pada usia dewasa.
- Mengetahui data usia dan kualitas tidur

#### **1.4.2 TUJUAN KHUSUS**

- Untuk mengetahui hubungan antara jumlah konsumsi teh dengan kualitas tidur pada usia dewasa.

### **1.5 MANFAAT PENELITIAN**

#### **1.5.1 MANFAAT AKADEMIS**

- Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat memberikan data konsumsi teh di Indonesia dan kualitas tidur.

#### **1.5.2 MANFAAT PRAKTIS**

- Menjadi tambahan data dalam konsumsi teh dengan kualitas tidur pada usia dewasa.
- Memberikan pengetahuan bagi masyarakat luas mengenai konsumsi teh dengan kualitas tidur.