

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Teh hijau merupakan salah satu tanaman teh yang mempunyai nama latin *camelia sinensis*. Komoditas teh merupakan salah satu komoditi hasil pertanian yang mempunyai peran cukup penting dalam kegiatan perekonomian di Indonesia produksi tanaman teh di Indonesia dapat dilihat dari pernyataan berikut jumlah Produksi teh di Indonesia tahun 2016 diperkirakan sebesar 154.688 ton dan terus menurun hingga tahun 2020 dengan produksi sebesar 153.970 ton. Rata-rata penurunan produksi teh selama lima tahun ke depan (2016-2020) diperkirakan sebesar 0,11% per tahun. Produksi teh di Indonesia sebagian besar berasal dari Jawa Barat dengan kontribusi produksi (rata-rata lima tahun terakhir) sebesar 66,67%) (Brilliantina et al., 2018). Sedangkan produksi teh pada tahun 2013 sebesar 152.700 ton sedangkan pada tahun 2014 mengalami penurunan produksimenjadi 146.682 ton (Amalia et al., 2017). Teh merupakan salah satu minuman yang cukup favorit di Indonesia (Leonardo et al., 2019). Kebiasaan minum teh di Indonesia tersebar di seluruh wilayah Indonesia. Namun teh hijau tidak boleh dikonsumsi secara berlebihan karena mengandung kafein. Batas konsumsi kafein maksimum adalah 150 mg/hari dibagi minimal dalam 3 dosis (Santi Deliani Rahmawati, 2020).

Dapat dilihat dari prevalensi masyarakat Indonesia yang meminum teh hijau yaitu dari terdapat 140 responden penikmat teh hijau (Aditya, 2017) dengan alasan mereka untuk bergaya hidup sehat lebih menjaga asupan gizi dan pola makan (Leonardo et al., 2019). Selain itu sebesar 27,8% responden lainnya juga mengkonsumsi teh hijau dikarenakan responden menilai bahwa teh hijau memiliki kelebihan dari segi manfaat untuk kesehatan (Aditya, 2017). Fungsi dan manfaat teh hijau yaitu sebagai antioksidan, menurunkan berat badan. Selain fungsi diatas hal ini dapat terlihat dari manfaat teh hijau yang lainnya yaitu yang terdapat pada penelitian seperti *l-theanine* pada teh hijau dapat meningkatkan relaksasi, mengurangi gangguan tidur, dan mengurangi kecemasan (Williams et al., 2020). Selain itu terdapat penelitian yang mengatakan terdapat 1058 peserta lansia Jepang menderita depresi dan melakukan intervensi dengan konsumsi teh hijau yang ternyata pengurangan gejala depresi (Conger, 2019).

Selain teh hijau bermanfaat terhadap tingkat kecemasan, teh hijau juga mempunyai pengaruh terhadap kualitas tidur dapat berpengaruh membuat kualitas tidur menjadi baik (Unno et al., 2017). Untuk permasalahan pada tingkat kecemasan dan kualitas tidur umumnya dirasakan pada setiap kalangan salah satunya yaitu staff pada universitas. Setiap perguruan tinggi tentunya mempunyai struktur atau tingkatan organisasi didalam perguruan tinggi itu sendiri yang dimulai dari ketua yayasan, direktur pengelola yayasan, rektor universitas, wakil rektor, direktur kampus cabang, dekan dari masing-masing fakultas dan prodi serta para staff, yang mempunyai visi dan misi yang sama. Untuk mengembangkan perguruan tinggi mencapai visi dan misinya maka diperlukan kerjasama yang sangat baik dari para pekerja nya yaitu salah satunya adalah staff. Pengertian staff itu sendiri adalah seseorang yang telah memenuhi syarat tertentu, diangkat oleh pejabat yang berwenang atau pimpinan suatu organisasi, disertai tugas dalam unit tertentu, dan digaji berdasarkan peraturan perundangan yang berlaku atau ketentuan organisasi yang bersangkutan (Leplingard et al., 2003). Staff terdiri dari beberapa bagian yaitu staff administrasi dan keuangan, staff management, staff IT, staff keamanan dan lainnya. Tugas yang dijalankan oleh para staff itu sendiri tentunya bergantung pada bidangnya masing-masing, untuk menjalankan tugasnya dengan sangat baik maka diperlukan tanggung jawab yang sangat baik dari para staff. Adanya tanggung jawab, tuntutan pekerjaan, beban kerja (Mulyono, 2010), beban kerja yang berlebihan, hubungan dengan atasan dan partisipasi dalam pengambilan keputusan secara sistematis dilaporkan sebagai risiko tinggi bagi kesehatan karyawan. Tingkat kecemasan pada staff juga dapat terlihat dari lebih dari setengah staf di Wellington's Victoria University merasa stres, lelah, dan cemas (Wiltshire, 2020). Selain itu responden pada penelitian ini yaitu 27,8% menunjukkan gejala depresi, sementara 34,3% menunjukkan gejala cemas (Marelli et al., 2021). Sedangkan masalah kualitas tidur pada staff juga dapat berpengaruh karena adanya faktor-faktor seperti tingkat kecemasan, beban kerja, durasi kerja, faktor internal dan faktor eksternal dari masing-masing staff. Kualitas tidur adalah kemampuan seseorang untuk mendapatkan durasi tidur yang sesuai dengan kebutuhannya sehingga menghasilkan kualitas tidur yang baik. Tingkat kualitas tidur pada staff dilihat dari sebanyak 45 orang staff mengalami kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 39

orang staff mengalami kualitas tidur yang baik (Roy, 2018). Selain itu terdapat penelitian yang mengatakan sebanyak 94% dari 84 responden staff memiliki kualitas tidur yang buruk (Tam et al., 2021). Dan juga sebanyak 30,7 % staff lainnya mengalami kualitas tidur yang buruk (Hashemipour et al., 2021). Selain itu terdapat penelitian lain yang menunjukkan para staff mengalami kesulitan tidur dari 15% menjadi 42% (Marelli et al., 2021). Untuk mengatasi permasalahan diatas salah satu upaya yang digunakan adalah dengan mengonsumsi minuman seperti teh hijau. Berdasarkan data-data di atas penulis memiliki ketertarikan dan ingin mengetahui pengaruh teh hijau terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada staff universitas

1.2 Identifikasi Masalah

Pada staff tingkat kualitas tidur pada staff dilihat dari sebanyak 45 orang staff mengalami kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 39 orang staff mengalami kualitas tidur yang baik (Roy, 2018). Selain itu tingkat kecemasan pada staff dapat dilihat dari sejumlah (27,6%) anggota staf melaporkan tekanan psikologis (van Niekerk & van Gent, 2021) dan prevalensi gejala depresi, kecemasan, dan stres yang dirasakan di antara responden adalah 28,7%, 50,1%, dan 14,8%, masing-masing. Lebih dari seperempat (26,5%) dari peserta mempresentasikan gejala dari dua atau lebih gangguan jiwa (Manaf et al., 2021). Tingkat kecemasan dan kualitas tidur adalah salah satu contoh masalah yang dialami staff universitas. Untuk itu dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui pengaruh teh hijau terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada staff universitas

1.3 Pembatasan Masalah

Tingkat kecemasan (Stuart, 2009) ada empat tingkat kecemasan yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan kecemasan sangat berat. Kualitas tidur adalah keadaan dimana seseorang memperhatikan durasi tidur yang baik dan benar, agar dapat menjalani aktivitas dengan baik.

Teh hijau memiliki banyak kandungan yang baik. Salah satu kandungan teh hijau yaitu adalah kafein. Agar tidak meluasnya objek dalam penelitian, maka penelitian ini dibatasi, yaitu pada pengaruh konsumsi kopi hijau dan teh hijau terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada staff universitas, dan kandungan kafein yang terdapat pada teh hijau.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka perumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah ada pengaruh konsumsi teh hijau terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur staff universitas?”

1.5 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum :

Mengetahui pengaruh konsumsi teh hijau terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur terhadap staff universitas Esa Unggul

2. Tujuan Khusus :

- a. Mengidentifikasi karakteristik pada staff Universitas Esa Unggul
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada staff Universitas Esa Unggul
- c. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada staff Universitas Esa Unggul
- d. Mengidentifikasi kebiasaan konsumsi makanan yang meningkatkan *mood* pada staff Universitas Esa Unggul
- d. Mengidentifikasi kandungan kafein pada teh hijau
- e. Menganalisa tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada staff Universitas Esa Unggul

1.6 Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Melalui adanya penelitian tentang teh hijau terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada responden diharapkan dapat mengedukasi tentang manfaat yang terkandung didalam teh hijau, sehingga responden dapat menerapkan pola konsumsi hidup yang sehat.

2. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan serta wawasan untuk peneliti tentang pengaruh konsumsi teh hijau pada staff, serta dapat membagikan wawasan kepada responden tentang pengaruh dari teh hijau terhadap kecemasan dan kualitas tidur

3. Bagi FIKES UEU

Dapat memberikan informasi serta untuk menambah pengetahuan dan wawasan pada pembaca mengenai pengaruh konsumsi teh hijau terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur.

1.7 Keterbaruan Penelitian

Keterbaruan penelitian terkait kopi hijau dan teh hijau terhadap kecemasan dan kualitas tidur dapat dilihat pada table dibawah ini:

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Model Penelitian	Hasil Penelitian
1	Perceived Symptoms of Depression, Anxiety and Stress amongst Staff in a Malaysian Public University: A Workers Survey	Manaf, M.R.A.; Shaharuddin, M.A.-A.;Nawi, A.M.;Tauhid, N.M.;Othman, H.; Rahman,M.R.A.; Yusoff,H.M.; Safian,N.;Ng, P.Y.;Manaf, Z.A.; et al (2021)	1.Berdasarkan perhitungan ukuran sampel untuk studi prevalensi , sampel minimum ukuran 383 staf dihitung untuk mewakili penampang populasi dan untuk memungkinkan studi untuk menentukan prevalensi depresi, kecemasan, dan stres di antara staf. 2.Seleksi acak dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak berbantuan komputer gratis (Research Randomizer) . Kerangka pengambilan sampel mencakup seluruh populasi staf universitas, dengannomor identitas pekerjaan mereka yang diberikan oleh Departemen Kepaniteraan, Universitas Kebangsaan Malaysia.	Dari total sampel, 230 (50,1%) memiliki gejala kecemasan, 132 (28,7%) memiliki gejala depresi, dan 68 (14,8%) memiliki gejala stres . Kondisi kesehatan mental terisolasi yang paling umum di antara peserta adalah kecemasan (110, 24,0%), yang diikuti oleh depresi (20, 4,4%) dan stres (3, 0,7%). Enam puluh sembilan (15,0%) dari peserta menunjukkan gejala dua gangguan mental kondisi kesehatan, yang paling umum adalah kombinasi dari kecemasan dan depresi, yang menyumbang 57 (12,4%) dari peserta. Lima puluh tiga (11,5%) dari peserta mengalami gejala depresi, kecemasan, dan stres secara bersamaan

2	Mental health and well-being of university staff during the coronavirus disease 2019 levels 4 and 5 lockdown in an Eastern Cape university, South Africa	Rudolph L. van Niekerk Maria M. van Gent (2021)	<p>Ukuran sampel 278 peserta diharapkan untuk mencapai kekuatan statistik pada interval kepercayaan 95% dan 0,05 tingkat signifikansi. Sampel purposive dari 280 anggota staf (tingkat respons = 27,75%) menyelesaikan kuesioner (dalam bahasa Inggris)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skala Distress Psikologis Kessler (Kessler et al.27) 	<p>Sejumlah (27,6%) anggota staf melaporkan tekanan psikologis, Keruntuhan sosial-ekonomi, dan selesainya tahun akademik adalah kekhawatiran terbesar mereka.</p> <p>Anggota staf wanita, anggota staf dengan penyakit penyerta dan pekerja di bagian administrasi dan layanan secara signifikan lebih banyak mungkin melaporkan tekanan psikologis. Kesehatan mental anggota staf dan anggota perempuan dengan komorbiditas hampir dua kali lebih berisiko mengalami tekanan psikologis.</p>
3	Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff	Sara Marelli, Alessandra Castelnovo, Antonella Somma, Vincenza Castronovo, Samantha Mombelli (2021)	Peserta menyelesaikan survei berbasis web anonim yang mencakup kuesioner tentang tidur dan kecemasan dan gejala depresi. Sampel kami mencakup 400 subjek: 307 siswa (usia rata-rata $22,84 \pm 2,68$) dan 93 pekerja staf administrasi universitas (usia rata-rata $37,02 \pm 12,46$).	Pada pekerja, kami prevalensi insomnia pemeliharaan sebelum COVID-19 sebesar 24% yang meningkat secara signifikan selama COVID-19 mencapai 40%, sedangkan pekerja dengan kesulitan inisiasi tidur hanya 15% yang meningkat menjadi 42%. Dalam sampel kami, 27,8% menunjukkan gejala depresi, sementara 34,3% menunjukkan gejala cemas.

4	Hubungan tingkat Tingkat Stres Kerja dengan Kualitas Tidur pada Satuan Pengamanan Universitas Islam Bandung	Ai Nazly Nur Daima (2020)	Pengambilan data stres kerja menggunakan Kuesioner Survei Diagnosis Stres Kerja berdasarkan Peraturan Menteri Ketenagakerjaan No.5 Tahun 2018 dan kualitas tidur menggunakan kuesioner The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada satuan pengamanan Universitas Islam Bandung.
5	Association between tea consumption and depressive symptom among Chinese older adults	Kes hen, Bin Zhang (2019)	Kami menggunakan frekuensi dan konsistensi perilaku minum teh untuk mengidentifikasi empat jenis konsumsi teh di antara manula Cina. Gejala depresi dinilai dengan skala lima item. Model efek campuran linier diterapkan	Kami menemukan bahwa minum teh yang konsisten dan sering dikaitkan dengan gejala depresi yang berkurang secara signifikan

6	Analisa Karakteristik Peminum Teh di Kota Bandung	Fernando Leonardo (2019)	Metode pengumpulan data menggunakan metode survei. Tujuan metode penelitian untuk mencari informasi data penelitian dari pertanyaan dapat terungkap secara faktual dan terperinci yang menggambarkan fenomena yang ada. Selain menggunakan metode survei, penelitian ini melakukan pengumpulan data dengan interview dan study literature.	Berdasarkan jenis teh, 104 responden mengkonsumsi teh hitam, 18 responden mengkonsumsi teh oolong, 1 responden mengkonsumsi teh putih, 87 responden mengkonsumsi teh tanpa mengetahui jenis teh apa yang mereka konsumsi dan mayoritas sebanyak 140 responden mengkonsumsi teh hijau. tentang budaya masyarakat yang lebih hidup sehat dan lifestyle
7	Faktor determinan preferensi dan perilaku konsumsi teh hitam dan hijau	Aditya nugraha, Ujang sumarwan, Megawati Simanjuntak (2017)	Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah nonprobability sampling dengan Teknik convenience sampling. Jumlah responden sebanyak 131 orang. Pengumpulan data ini menggunakan kuisisioner online yang dibuat menggunakan google forms yang disebar menggunakan grup sosial media.	Responden menilai bahwa teh hijau memiliki kelebihan dari segi manfaat untuk kesehatan. Hasil penelitian menyatakan sikap terhadap atribut yang dikategorikan sebagai klaim kesehatan, nilai skor teh hijau (43,08) lebih besar dari teh hitam (40,71). Hal ini mengindikasikan bahwa responden lebih mempercayai klaim kesehatan teh hijau dibandingkan teh hitam.

8	Pengembangan produk dan inovasi pada teh hijau cap pohon kurma	Bambang Purnomo (2017)	Metode diskriptif dengan pendekatan kualitatif merupakan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Maksud dari penelitian ini agar peneliti dapat menggambarkan keadaan yang sebenarnya sesuai dengan kenyataan, menggali, dan menganalisis lebih mendalam terkait strategi pengembangan produk dan inovasi produk Teh Hijau Cap Pohon Kurma yang diproduksi oleh PLU.	Produk Teh Hijau Cap Pohon Kurma banyak ditemui pada rak-rak produk berkategori rempah-rempah di supermarket besar maupun kecil. Produk Teh Hijau Cap Pohon Kurma bersaing ketat dalam rak-rak premium pada beberapa supermarket terkenal. Produk Teh Hijau Cap Pohon Kurma dikemas dalam aluminium foil dan dibungkus dalam karton tipis berwarna hijau dengan tulisan besar “TEH HIJAU.”
---	---	------------------------	--	--

Berdasarkan data yang sudah ada, yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu terdapat pada jenis teh, sasaran responden, lokasi penelitian dan efek teh secara langsung. Ada teh yang lebih sering diteliti untuk melihat efek langsungnya yaitu teh hitam sedangkan pada penelitian ini meneliti menggunakan teh hijau, dan berdasarkan tabel di atas teh hijau dampaknya tidak dapat dilihat langsung efeknya pada responden karena terdapat pengembangan produk, sedangkan pada penelitian ini peneliti ingin langsung melihat langsung efek dari teh hijau kepada responden tanpa ada pengembangan produk terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur.