

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Tidur adalah sebuah kebutuhan dasar manusia yang berfungsi sebagai proses detoksifikasi substansi berbahaya dalam tubuh, proses restorasi fisik, proses kognitif, dan perkembangan otak, juga sebuah proses neurorestoratif (Ganong, 2003). Tidur harus terpenuhi karena akan berkontribusi dalam keadaan psikis dan fungsi kognitif saat seseorang tersebut bangun (Potter & Perry, 2006). Kualitas tidur yang kurang akan menyebabkan rasa kantuk berlebihan dan turunnya latensi pada siang hari, dimana hal tersebut akan menyebabkan banyak efek negatif bagi kesehatan tubuh, seperti performa yang menurun, gangguan mood, dan fungsi kognitif, hingga hal yang dapat mengancam jiwa yaitu meningkatnya resiko kecelakaan (Ganong, 2003). Secara teori jumlah jam tidur normal berada pada rentang 6-8 jam dalam 24 jam (Potter & Perry, 2006), namun ada juga yang melaporkan atau menyatakan bahwa merasa tidurnya puas dan kualitas tidurnya baik walaupun jumlah jam tidur 4 jam semalam dan tidur siang hanya 30 menit. Saat ini, konsumsi kopi menjadi tren di kalangan pelajar dan mahasiswa Indonesia untuk memberikan stimulasi dan menambah energi, serta menghilangkan kantuk saat menjelang ujian (Liveina, 2014). Mengonsumsi jenis kopi berkafein sebelum tidur dapat menurunkan atau mengganggu waktu tidur, dan bangun tidur lebih awal.

Fakta menunjukkan Indonesia merupakan produsen kopi keempat terbesar di dunia. Urutan pertama dirajai oleh Brasil, disusul Vietnam, lalu Kolumbia. Banyak daerah di Indonesia seperti Aceh Gayo, Jember, Toraja, dan daerah di Jawa Barat dan Papua, yang dikenal sebagai penghasil kopi berkualitas dengan tingkat produksi sebesar 700kg biji kopi Arabika dan 700kg biji kopi Robusta per hektar dalam satu tahun (kemenperin.go.id dalam *Aroma Kopi Nusantara*, 2017). Menurut *National Coffee Association United States* tahun 2011, terdapat peningkatan konsumsi kopi harian pada mahasiswa (Swastika, 2012). Konsumsi kopi sebagai sumber utama kafein meningkat sebesar 98% dalam 10 tahun terakhir di Indonesia (Ingrouille, 2013). Di dalam kopi juga terdapat kafein, dimana kopi merupakan salah satu sumber kafein yang dominan tersebar luas dan dapat diperoleh secara bebas, selain minuman energi, cocoa, dan *softdrink* (Liveina, 2014). Kafein merupakan salah satu zat psikoaktif yang paling banyak dikonsumsi di dunia, di Amerika Serikat diperkirakan 85% dan di Indonesia lebih dari 50% mengonsumsi minuman berkafein sehari-hari (Mitchell et al., 2014). Pengaruh gaya hidup dan semakin maraknya cafe serta kedai kopi memberikan kontribusi dalam peningkatan jumlah konsumen kopi (Liveina, 2013). Menurut *American College of Sport Medicine*, kafein dapat meningkatkan kekuatan fisik dan daya tahan, dan mungkin menunda kelelahan. Penggunaan kafein juga dapat mengurangi perasaan lelah dan meningkatkan kinerja dan energi selama kegiatan berdiskusi dan juga olahraga seperti bersepeda, berjalan, bermain sepak bola, dan golf.

Seperti yang dinyatakan sebelumnya, kafein memiliki beberapa manfaat, namun ternyata, kafein juga memiliki efek samping. Studi deskriptif menunjukkan

bahwa 34,3% peminum minuman energi yang mengandung kafein mengaku mengalami efek samping diantaranya gangguan kardiovaskuler, palpitasi, insomnia, nyeri kepala, tremor, gelisah, serta mual dan muntah. Selain itu, mengkonsumsi kopi berkafein secara rutin dapat menimbulkan ketergantungan (Bawazeer and Alsobahi, 2013), sedangkan mengkonsumsi kopi dekafein tidak menimbulkan ketergantungan maupun kecanduan. Penelitian oleh Vlasta Brezinova membuktikan mengkonsumsi kopi berkafein dengan jumlah total kafein 300mg sebelum tidur dapat mengurangi jumlah tidur selama 2 jam, meningkatkan latensi tidur selama 66 menit serta meningkatkan frekuensi terjaga pada waktu malam (Brezinova, 1974), sedangkan mengkonsumsi kopi dekafein tidak mempengaruhi kualitas tidur. Penelitian eksperimental di laboratorium membuktikan bahwa minuman yang mengandung kafein diatas 300mg ketika dikonsumsi 1-3 jam sebelum waktu tidur akan mengurangi efisiensi tidur, mengurangi waktu tidur total, dan meningkatkan latensi tidur (Watson et al., 2016).

Kafein adalah zat antagonis reseptor adenosin sentral yang bisa mempengaruhi fungsi sistem saraf pusat dan mengakibatkan gangguan tidur (Ain, 2016). Konsumsi kafein akan meningkatkan adrenalin dan tekanan darah, dimana adrenalin yang meningkat akan menyebabkan rasa kantuk berkurang yang akan mempengaruhi kualitas tidur. Secara khusus, kafein dapat mempercepat tindakan otak agar tetap lebih waspada. Kafein berikatan dengan reseptor adenosin di otak. Dampaknya aktivitas otak meningkat dan mengakibatkan hormon epinefrin dirembes. Hormon tersebut akan menaikkan detak jantung, meninggikan tekanan darah, menambah penyaluran darah ke otot-otot, mengurangi penyaluran darah ke

kulit dan organ dalam, dan mengeluarkan glukosa dari hati. Tambahan, kafein juga menaikkan permukaan neurotransmitter dopamin di otak (Chawla, 2011).

Mahasiswa merupakan golongan yang sering memanfaatkan kafein dalam kopi di kehidupan sehari-hari (Daswin, 2013) padahal kafein dapat mempengaruhi kualitas tidur dari mahasiswa tersebut, sedangkan kualitas tidur penting bagi menentukan produktivitas dan prestasi akademis. Kesulitan tidur merupakan gejala yang paling sering dialami oleh peminum kopi. Dengan mengurangi konsumsi kopi berkafein pada malam hari dan tidak tidur larut malam, nantinya akan dapat meningkatkan kembali efisiensi tidur dan menambah waktu tidur (kurang lebih 8 jam perhari) sehingga akan memperbaiki kualitas tidur. Minum kopi di pagi hari juga merupakan waktu terbaik, karena nantinya akan menambah energi sebelum mulai beraktifitas. Dengan batasan konsumsi kafein kopi 300 mg per hari (kira-kira 3 cangkir kopi per hari), tidak akan menyebabkan gangguan kesehatan pada kalangan dewasa (IFIC, 2007). Penelitian tentang pengaruh kopi terhadap kualitas tidur remaja terutama golongan mahasiswa juga masih tergolong sangat sedikit. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti pola konsumsi dan jenis kopi terhadap kualitas tidur pada mahasiswa, khususnya mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana hubungan jenis kopi terhadap kualitas tidur mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo?”

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan umum

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan jenis kopi terhadap kualitas tidur mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.3.2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi jenis kopi yang dikonsumsi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- c. Menganalisis hubungan jenis kopi terhadap kualitas tidur mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.4. Manfaat

1.4.1. Teoritis

1. Perkembangan IPTEK
 - a. Dapat dijadikan literatur untuk pengembangan ilmu kesehatan tentang hubungan jenis kopi terhadap kualitas tidur.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemikiran dan informasi bagi ilmu keperawatan.

1.4.2. Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat:

- a. Bagi responden, dapat memberikan pengetahuan tambahan tentang hubungan jenis kopi terhadap kualitas tidur pada mahasiswa.

- b. Bagi tempat penelitian, dapat memberikan informasi dasar bagi penelitian lebih lanjut tentang hubungan jenis kopi terhadap kualitas tidur.
- c. Bagi Profesi Perawat, dapat meningkatkan ilmu pengetahuan dalam pengembangan pendidikan serta pelayanan keperawatan.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, dapat menjadi rujukan, sumber informasi dan bahan referensi penelitian selanjutnya agar bisa dikembangkan.

1.5. Keaslian Penelitian

1. Daswin, N. B. T., 2013 telah melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Kafein Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, dengan menggunakan 30 mahasiswa semester VII sebagai sampel yang dipilih secara *consecutive sampling* menunjukkan hasil bahwa kualitas tidur 53,3% orang yang mendapat kopi berkafein berkualitas sedang dan 73,3% orang yang mendapat kopi dekafein berkualitas baik. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang jenis kopi dan kualitas tidur serta respondennya, yaitu mahasiswa. Perbedaannya adalah pada penelitian ini bersifat eksperimental dengan tujuan mengetahui apakah ada pengaruh dari 2 kelompok yang ingin diteliti tanpa ingin mengetahui sebab-akibat.
2. Ain, Ria Churin, 2016 melakukan penelitian yang berjudul Hubungan Antara Konsumsi Kopi Bersama Rokok dan Kualitas Tidur pada Sopir Bus di Terminal Arjosari Malang, penelitian ini bersifat analitik observasional dengan desain *cross sectional* menggunakan *purpose*

sampling dengan 81 responden, dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa konsumsi kopi bersama rokok memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 46,9% dan kualitas tidur baik 13,5%, responden yang tidak mengkonsumsi kopi bersama rokok memiliki kualitas tidur 6,2% dan memiliki kualitas tidur buruk 33,3%, yang dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi kopi bersama rokok dan kualitas tidur pada sopir bus di terminal Arjosari Malang. Persamaan pada penelitian ini terletak pada kopi dan kualitas tidur. Perbedaannya adalah pada rokok dan jenis kopinya, serta responden dimana penelitian ini tidak meneliti pada mahasiswa, namun pada supir bus.

3. Khairani, Mitra, 2017 melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Minuman Kopi terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa/i Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, penelitian bersifat analitik dengan metode *cross sectional* terhadap 100 mahasiswa/i angkatan 2015 di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Hasil menunjukkan bahwa pada mahasiswa/i yang mengkonsumsi kopi didapatkan kualitas tidur baik sebesar 24%, kualitas tidur buruk sebesar 81,3%, sedangkan pada mahasiswa/i yang tidak mengkonsumsi kopi didapatkan kualitas tidur baik sebesar 76%, kualitas tidur buruk sebesar 18,7%. Persamaan pada penelitian ini terletak pada konsumsi kopi dan kualitas tidur pada mahasiswa. Perbedaannya, pada penelitian ini meneliti responden yang konsumsi kopi dan tidak mengkonsumsi kopi.