

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur adalah hal yang penting bagi semua orang, baik anak-anak, remaja, dewasa maupun lansia yang mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan, kesehatan fisik dan mental, cara berpikir, bekerja, belajar dan berinteraksi sosial (Lisiswanti et al., 2019). Tidur juga merupakan cara untuk memulihkan energi yang telah digunakan tubuh untuk beraktifitas seharian dan mengembalikan kondisi tubuh ke tingkat yang optimal (Ponidjan et al., 2022). Remaja usia 14-17 tahun membutuhkan waktu tidur sekitar 8-10 jam setiap malam untuk mendukung kesehatan fisik dan mental mereka (Trianandra., 2023).

Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh dua faktor yaitu jam tidur (kuantitas tidur) dan kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur dapat dinilai dari beberapa aspek seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk dapat tertidur, frekuensi terbangun, dan beberapa aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur merupakan aspek penting yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang, dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Pertama, lingkungan tidur yang nyaman sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur; suara bising, pencahayaan yang terlalu terang, dan suhu ruangan yang tidak nyaman dapat mengganggu proses tidur (Hirshkowitz et al., 2015). Stres tinggi dan kondisi kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi diketahui dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur, sementara kebiasaan

sehari-hari seperti pola makan, aktivitas fisik, serta konsumsi kafein dan alkohol terutama menjelang waktu tidur, turut berperan dalam mengganggu siklus tidur (Damayanti & Wirjarmadi, 2023; Arslan, 2025). Konsumsi kafein yang berlebihan dapat merusak tahapan tidur normal dan meningkatkan risiko gangguan tidur, sedangkan konsumsi alkohol yang biasanya digunakan sebagai sedatif justru menurunkan kualitas tidur dan mengganggu siklus tidur alami (Dewi & Sari, 2024; Arslan, 2025).

Kafein adalah zat alami yang banyak terkandung di dalam tanaman teh, kopi, dan kakao. Kafein juga merupakan senyawa stimulan yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat luas. Minuman kopi dan teh umumnya dipergunakan sebagai penambah semangat meningkatkan konsentrasi dan menghilangkan rasa lelah (Watson et al., 2016). kafein adalah zat psikoaktif yang paling banyak dikonsumsi di dunia. Konsumsi kafein di Indonesia cukup tinggi dengan rata-rata konsumsi harian sekitar 234 mg per orang dewasa, dan mayoritas masyarakat mengonsumsi satu atau dua minuman berkafein setiap hari (Jannah et al., 2023)

Kopi adalah salah satu minuman berkafein yang paling banyak dikonsumsi di dunia, dan Indonesia merupakan negara penghasil kopi terbesar keempat. Di Indonesia, minuman kopi telah menjadi gaya hidup, terutama di kalangan generasi milenial, terbukti dari maraknya kedai kopi dan kafe. Menurut data dari Pusat Data dan Sistem Informasi Pertanian Kementerian Pertanian, konsumsi kopi nasional di Indonesia diperkirakan akan mengalami penurunan, dengan proyeksi mencapai 361.000 ton pada tahun 2025, turun dari

368.000 ton pada tahun 2024. Penurunan ini mencerminkan tren rata-rata sebesar 1,23% per tahun dalam konsumsi kopi domestik. Meskipun demikian, pertumbuhan kedai kopi yang menawarkan berbagai varian kopi menarik minat masyarakat, terutama generasi muda, dan budaya ngopi yang semakin mengakar dalam kehidupan sehari-hari menjadikan kopi sebagai bagian dari rutinitas harian. Berdasarkan data Asosiasi Kopi Spesialti Indonesia (ACSI), sekitar 80% populasi dewasa di Indonesia mengonsumsi kopi, dengan persentase tertinggi pada usia 18 hingga 34 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa kopi telah menjadi bagian penting dalam budaya masyarakat Indonesia, terutama generasi muda. Dengan demikian, kopi bukan sekadar minuman sehari-hari, tetapi juga simbol gaya hidup dan interaksi sosial.

Menurut *National Coffee Association* konsumsi kopi di kalangan remaja Amerika Serikat semakin meningkat secara signifikan, di mana sekitar 47% dewasa muda berusia 18-24 tahun mengonsumsi kopi secara rutin. Di Indonesia, konsumsi kopi mengalami peningkatan pesat yang didorong oleh pertumbuhan kedai kopi modern dan pengaruh gaya hidup urban, khususnya di kalangan mahasiswa dan generasi muda. Hal ini menjadikan kopi sebagai pilihan utama untuk stimulasi energi dan mengatasi rasa kantuk, terutama selama masa ujian (Azzahra et al., 2023). Fenomena ini menunjukkan bagaimana kopi telah menjadi bagian penting dalam rutinitas harian generasi muda saat ini.

Siswa pada umumnya mengonsumsi kopi untuk menghilangkan kantuk. Hal ini dapat berdampak negatif pada kualitas tidur siswa. Kafein yang

dikonsumsi dengan rutin umumnya memperpanjang latensi tidur, mengurangi total waktu tidur dan efisiensi tidur, serta memperburuk kualitas tidur yang dirasakan. Tidur gelombang lambat dan aktivitas gelombang lambat elektroensefalografi (EEG) biasanya berkurang, sedangkan tahap 1, terjaga, dan gairah meningkat. Hubungan dosis dan waktu respons telah ditetapkan. Orang dewasa yang lebih tua cenderung lebih terpengaruh oleh kafein dalam tidurnya dibandingkan dengan orang dewasa yang lebih muda. Perbedaan individu yang mencolok juga ada pada kaum muda, dan studi genetik telah mengidentifikasi polimorfisme fungsional gen yang terlibat dalam neurotransmisi dan metabolisme adenosin yang berkontribusi terhadap sensitivitas individu terhadap gangguan tidur oleh kafein (Clark dan Landolt, 2017). Durasi tidur yang terlalu pendek yaitu kurang dari 7 jam atau terlalu panjang yaitu lebih dari 9 jam dapat meningkatkan resiko Penyakit Jantung Koroner, stroke, dan kematian. Selain itu, kualitas tidur merupakan indikator kesehatan yang dapat mengganggu sistem kardiovaskular, endokrin, sistem imun, dan sistem saraf, diabetes dan toleransi glukosa yang lemah, hipertensi, gangguan mood dan kecemasan yang berlebihan, serta penyalahgunaan obat (Wulansih et al., 2024)

Menurut penelitian Drake et.al., 2013 tentang pemberian kafein sebesar 400 mg 30 menit sebelum waktu tidur dari sampel, dan hasilnya membuktikan bahwa terjadi dua gangguan tidur yang berat serta gangguan pada kardiovaskular pada saat tidur, hal ini berkaitan dengan meningkatnya aktivitas simpatik. Oleh karena itu, konsumsi kopi dalam jeda waktu yang singkat dengan

waktu tidur dapat meningkatkan resiko gangguan tidur secara signifikan. Penelitian eksperimental di laboratorium telah menunjukkan bahwa ketika minuman yang mengandung kafein dikonsumsi satu sampai tiga jam sebelum waktu tidur mengurangi efisiensi tidur, mengurangi waktu tidur total, dan meningkatkan latensi tidur (Watson et al., 2016).

Ciamis dipilih karena memiliki kondisi sosial dan budaya yang relevan untuk meneliti pola konsumsi kopi yang berkembang di kalangan remaja serta pengaruhnya terhadap kualitas tidur (Lestari et al., 2025), Kelas XII menjadi pilihan pada penelitian ini karena siswa pada tingkat ini berada di usia remaja akhir dengan tekanan akademik tinggi, yang sering memengaruhi pola tidur dan konsumsi kopi sebagai upaya mengatasi lelah dan kantuk, sehingga relevan untuk dipelajari dampaknya pada kualitas tidur. (Ikram et al., 2025)

Oleh karena itu penelitian ini sangat penting untuk dipahami dalam konteks kesehatan dan pendidikan. Pertama, konsumsi kopi dan minuman berkafein lainnya telah menjadi bagian dari gaya hidup siswa, terutama di kalangan remaja yang sering mencari cara untuk meningkatkan energi dan fokus, terutama saat menghadapi ujian. Penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang seberapa besar pengaruh konsumsi kopi terhadap kualitas tidur siswa, yang merupakan faktor krusial dalam proses belajar dan perkembangan mereka.

Kedua, kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental siswa, termasuk penurunan konsentrasi, peningkatan stres, dan masalah kesehatan jangka panjang. Dengan memahami hubungan

antara konsumsi kopi dan kualitas tidur, penelitian ini dapat membantu pihak sekolah, orang tua, dan siswa itu sendiri untuk membuat keputusan yang lebih baik mengenai kebiasaan konsumsi kafein.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan Latar Belakang yang telah diuraikan maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimana Gambaran Konsumsi Kopi dan Kualitas Tidur Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Ciamis.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran konsumsi kopi dan kualitas tidur siswa kelas XII SMA Negeri 2 Ciamis.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus penelitian ini adalah sebagai berikut

- a. Untuk mengetahui Gambaran Konsumsi kopi pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 Ciamis.
- b. Untuk mengetahui kualitas tidur pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 Ciamis.

D. Ruang Lingkup

Lingkup keilmuan dalam penelitian ini dalam farmasi klinik dan komunitas.

E. Manfaat Penelitian

- a. Bagi Peneliti Penelitian ini diharapkan dapat mendalami pengetahuan dan wawasan tentang minuman kopi dan kualitas tidur

- b. Bagi Institusi Dapat dijadikan sebagai dasar referensi bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai gambaran konsumsi kopi dan kualitas tidur.
- c. Bagi Masyarakat Hasil penelitian ini diharapkan agar masyarakat mengetahui gambaran pengaruh konsumsi kopi dan kualitas tidur pada remaja.

F. Keaslian Penelitian

Table 1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil
1.	Khairani (2017)	Pengaruh Minuman Berkafein Kopi Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa/i Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara	penelitian analitik dengan metode potong lintang (cross-sectional).	Terdapat pengaruh antara konsumsi kopi terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2015 di Universitas Sumatera Utara.
2.	Amelia (2019)	Gambaran Konsumsi Minuman Berkafein (Kopi) dan Kualitas Tidur Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif	konsumsi kopi di kalangan mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya berpengaruh terhadap kualitas tidur mereka. Hasil menunjukkan adanya hubungan antara tingkat konsumsi kafein dan pola tidur yang dialami mahasiswa.
3.	Nanda putri (2022)	Gambaran Konsumsi Kopi dan Kualitas Tidur Mahasiswa Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif	mahasiswa Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya mengonsumsi kopi, terutama jenis espresso, dengan proporsi 51,5%. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi

					kopi dan kualitas tidur mahasiswa tersebut.
4.	Nabila Salwa Rizal, Dian Afriandi (2022)	Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatra Utara	penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross sectional.		Tidak terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa FK UISU.
5.	Khairunnisa, Riski Andriani, Wahyudi Wahyudi, Puti Miratil Hayati Efri, Dhea Rizky Fitri Saragi (2025)	Pengaruh Konsumsi Minuman Berkafein terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa UIN Sumatera Utara Medan	kuantitatif dengan desain cross sectional		Hasil tersebut menegaskan bahwa meskipun konsumsi kafein dianggap sebagai faktor risiko yang potensial, kenyataannya pengaruhnya terhadap kualitas tidur tidak cukup kuat secara statistik dalam konteks populasi ini.

Penelitian ini memiliki beberapa persamaan dengan studi sebelumnya. Sebagian besar penelitian terdahulu yang disebutkan juga berfokus pada hubungan antara konsumsi kafein (kopi) dan kualitas tidur, seringkali menggunakan metode kuantitatif deskriptif, dan menargetkan populasi remaja atau mahasiswa, yang sejalan dengan fokus penelitian ini. Namun, penelitian ini menawarkan kebaruan yang signifikan karena secara spesifik menargetkan "Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Ciamis", sebuah kelompok usia yang menghadapi tekanan akademis unik seperti ujian akhir dan persiapan perguruan tinggi. Penelitian ini juga memiliki lokasi yang spesifik yaitu "SMA Negeri 2 Ciamis". yang membedakannya dari penelitian sebelumnya yang dilakukan di universitas atau politeknik.