

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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, di Indonesia lebih dari 50% dan di Amerika Serikat diperkirakan 85% mengonsumsi minuman berkafein sehari-hari (Mitchell *et al.*, 2014).

Kopi merupakan salah satu minuman berkafein yang paling sering dikonsumsi di seluruh dunia. Indonesia merupakan negara penghasil kopi nomor 4 dunia. Di Indonesia bahkan dunia minum kopi kini sudah menjadi gaya hidup bagi anak-anak generasi millennial, bukti tersebut didapatkan banyaknya kafe atau kedai-kedai kopi di seluruh nusantara. Berdasarkan Pusat Data dan Sistem Informasi Pertanian Kementerian Pertanian konsumsi kopi nasional pada 2016 mencapai sekitar 250 ribu ton dan tumbuh 10,54% menjadi 276 ribu ton. Konsumsi kopi Indonesia sepanjang periode 2016-2021 diprediksi tumbuh rata-rata 8,22% per tahun. Pada 2021, pasokan kopi diprediksi mencapai 795 ribu ton dengan konsumsi 370 ribu ton, sehingga terjadi surplus 425 ribu ton.

Menurut *National Coffee Association United States* tahun 2008 sampai dengan 2016, terdapat peningkatan konsumen kopi harian pada remaja usia 18-24 tahun, yaitu dari 13% menjadi 36%. Konsumen kopi sebagai sumber utama kafein meningkat sebesar 98% dalam 10 tahun terakhir di Indonesia. Saat ini pengaruh gaya hidup dan maraknya kedai kopi memberikan kontribusi dalam peningkatan jumlah konsumen kopi. Di Indonesia konsumsi kopi sudah semakin marak dikalangan anak muda untuk memberikan stimulasi, menambah energi, dan menghilangkan kantuk saat menjelang ujian (Liveina dan Artini, 2014).

Kafein biasanya memperpanjang latensi tidur, mengurangi total waktu tidur, efisiensi tidur, dan memperburuk kualitas tidur. Aktivitas *Slow wave sleep* dan *Electroencephalographic (EEG) Slow wave sleep* biasanya berkurang, sedangkan tahap 1 meningkat (Clark dan Landolt, 2017). Durasi tidur yang pendek (kurang dari 7 jam) dapat meningkatkan resiko kematian dan telah dilaporkan sebagai faktor risiko penting 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 (Purdiani, 2014). Ada berbagai macam faktor yang mempengaruhi durasi tidur dan kualitas tidur pada orang dewasa, di antaranya adalah pengaruh penggunaan kafein dan substansi stimulan lainnya. Konsumsi kopi dapat meningkatkan konsentrasi dan mengurangi rasa kantuk, sedangkan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan meningkatnya rasa cemas dan berkurangnya konsentrasi.

Konsumsi kopi memiliki hubungan yang cukup erat dengan kualitas tidur, hal ini disebabkan oleh kandungan kafein dari kopi memiliki efek stimulan pada sistem saraf pusat dan metabolik. 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.

Mahasiswa pada umumnya mengonsumsi kopi untuk menghilangkan kantuk. Hal ini dapat berdampak negatif pada kualitas tidur mahasiswa. Kafein yang dikonsumsi dengan rutin dapat memperpanjang latensi tidur, mengurangi total waktu tidur, efisiensi tidur, dan memperburuk kualitas tidur (Clark and Landolt, 2017). Tidur adalah kebutuhan individual dan dapat berbeda dari orang ke orang. Orang dewasa tidur selama 7-9 jam per malam (Hirshkowitz *et al.*, 2015). 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).

Menurut studi pendahuluan yang dilakukan oleh Amelia pada tahun 2019 kepada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya sebanyak 60 orang yang mengisi kuesioner diperoleh hasil sebanyak 55 orang diantaranya mengonsumsi minuman berkafein, dimana kopi sebagai jenis minuman

berkafein yang paling banyak dikonsumsi dengan alasan untuk menghilangkan rasa kantuk. Oleh karena itu peneliti ingin melanjutkan penelitian Amelia dikarenakan metode pembelajaran pada tahun ini menggunakan metode daring dan maraknya kedai kopi saat ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Seberapa Besar Gambaran Konsumsi Kopi dan Kualitas Tidur Mahasiswa Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran konsumsi kopi dan kualitas tidur Mahasiswa Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Untuk mengetahui gambaran konsumsi kopi pada Mahasiswa Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
- b. Untuk mengetahui kualitas tidur pada Mahasiswa Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat mendalami pengetahuan dan wawasan tentang minuman kopi dan kualitas tidur

2. Bagi Institusi

Dapat dijadikan sebagai dasar referensi bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai gambaran konsumsi kopi dan kualitas tidur

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan agar masyarakat mengetahui gambaran pengaruh konsumsi kopi dan kualitas tidur

E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai gambaran konsumsi kopi dan kualitas tidur Mahasiswa Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Tabel 1.1 Persamaan dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya

Peneliti	Judul	Persamaan	Perbedaan
Purdiani (2014)	Hubungan Penggunaan Minuman Berkafein Terhadap Pola Tidur dan Pengaruhnya Terhadap Tingkah Laku Mahasiswa/I Universitas Surabaya	a. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner	a. Waktu dan tempat penelitian b. Variabel yang digunakan c. Metode penelitian d. Teknik pengambilan sampel
Parkhani (2016)	Perilaku Konsumsi Minuman Berkafein Pada Mahasiswa Jurusan Farmasi Poltekkes	a. Tempat penelitian b. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner	a. Waktu penelitian b. Variabel penelitian c. Teknik pengambilan sampel

Kemenkes
Tasikmalaya

Khairani (2017)	Pengaruh Minuman Berkafein Kopi Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa/I Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara	a. Variabel yang digunakan yaitu konsumsi kopi dan kualitas tidur b. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner	a. Waktu dan tempat b. Metode Penelitian c. Teknik Pengambilan Sampel
Amelia (2019)	Gambaran Konsumsi Minuman Berkafein (Kopi) dan Kualitas Tidur Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	a. Variabel yang digunakan b. Metode penelitian c. Tempat penelitian	a. Waktu penelitian b. Teknik pengambilan sampel
