

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Kopi merupakan minuman yang mengandung kafein yang diolah dari biji kopi yang sebelumnya telah disangrai dan dihaluskan hingga menjadi bubuk. Kopi digolongkan ke dalam *family Rubiaceae* dengan *genus coffea*. Secara umum, kopi yang paling sering dibudidayakan dibagi menjadi dua jenis yaitu kopi *Arabica* dan *Robusta*.¹ Konsumsi kopi jenis *Arabica* sebesar 70% sedangkan jenis *Robusta* 28%.²

Masyarakat usia dewasa dari berbagai kalangan sosial memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi untuk mengawali hari mereka ataupun untuk menambah semangat saat melakukan pekerjaan. Seiring perkembangan zaman yang makin modern dan makin banyak juga jumlah kedai kopi, tidak heran jika jumlah penggemar minuman kopi kian meningkat.

Kopi adalah minuman dalam golongan psikostimulan. Bila seorang dewasa mengonsumsi kopi dengan jumlah 200 mg sampai 400 mg per hari maka kandungan kafein dalam kopi dapat menyebabkan peningkatan suasana hati, konsentrasi, kemampuan kognitif dan mencegah rasa kantuk.¹ Konsumsi kopi dengan jumlah lebih dari 400 mg per hari dapat menyebabkan rasa cemas berlebih, rasa lelah di pagi hari, dan penurunan kualitas tidur.¹ Jumlah 200 mg yang dimaksud dalam hal ini adalah bubuk kopi yang sudah diseduh dengan air, sebagai contoh 2 sendok teh logam atau 10 gram bubuk kopi diseduh dengan 200 mL air.

Kandungan kafein dalam kopi bekerja dengan meningkatkan neurotransmitter dopamin, noradrenalin, dan glutamat di sistem saraf pusat melalui reseptor adenosin. Kafein dan adenosin memiliki struktur yang sama maka saat kafein berikatan dengan reseptor adenosin akan meningkatkan kadar neurotransmitter dan aktivitas sel saraf. Peningkatan aktivitas sel saraf ini terjadi secara tiba-tiba dan akan merangsang kelenjar hipofisis untuk mensekresi hormon yang memicu kelenjar adrenal untuk

menghasilkan adrenalin. Beberapa efek adrenalin adalah dilatasi pupil, meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah serta meningkatkan energi dengan cara memperbanyak pelepasan kandungan gula dalam darah.² Sifat stimulan psikoaktif pada kafein merupakan sifat yang dimiliki juga oleh dopamin. Sifat ini berfungsi dalam *reward system* sebagai stimulus dan penguat *reward* sehingga memicu pendekatan antar keduanya dan menyebabkan peningkatan kadar dopamin.³

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar bagi setiap orang. Dengan tidur, fungsi sistem organ tubuh baik secara fisik maupun mental akan berfungsi dengan optimal karena tubuh melakukan pemulihan stamina. Durasi tidur dapat bervariasi bagi setiap orang.⁴ Pada umumnya, kebutuhan waktu tidur bagi orang dewasa berkisar antara 6 sampai 9 jam per hari.⁵ Kualitas tidur merupakan keadaan tidur yang dapat menghasilkan kebugaran di pagi hari. Kualitas tidur yang baik saat malam hari dapat memberikan pengaruh yang cukup besar dalam kesehatan seseorang.⁴ Durasi tidur kurang dari 6 jam dapat meningkatkan faktor risiko bagi sistem kardiovaskular, endokrin, imun, dan saraf.⁶ Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi durasi dan kualitas tidur seseorang antara lain pengaruh konsumsi kopi dan substansi stimulan lain.⁷ Kualitas tidur yang berkurang akan menimbulkan rasa kantuk berlebih dan atensi yang menurun di pagi hari ataupun siang hari.⁸

Minuman mengandung kafein seperti kopi merupakan salah satu yang paling luas dikonsumsi oleh kalangan remaja dan dewasa.⁹ Salah satu minuman yang sering dikonsumsi oleh generasi muda di pagi hari adalah minuman berenergi dan mengandung kafein.⁶ Mahasiswa merupakan salah satu kalangan sosial yang memanfaatkan kandungan kafein dalam kopi.¹⁰ Sebanyak 92,3% kalangan mahasiswa memberikan persepsi rasa kantuk berkurang setelah mengonsumsi kopi. Kalangan dewasa muda di daerah perkotaan cenderung memiliki aktivitas yang memicu mereka untuk duduk dan minum di kedai kopi.¹¹ Terdapat 5,7% mahasiswa sebagai responden dengan kualitas tidur baik karena mengonsumsi kopi pada pagi hari

sedangkan 94,3% mahasiswa lainnya yang mengonsumsi kopi pada malam hari memiliki kualitas tidur buruk karena efek dari kafein.¹²

Berdasarkan latar belakang yang telah dibahas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Konsumsi Kopi Sehari-hari Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Tahun 2022”. Bagi mahasiswa, dengan perkembangan zaman saat ini, minuman kopi sangat mudah didapatkan maka merupakan hal yang penting untuk mengetahui pengaruh dari konsumsi kopi terhadap kualitas tidur.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan konsumsi kopi sehari-hari terhadap kualitas tidur pada mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia tahun 2022.

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan konsumsi kopi sehari-hari terhadap kualitas tidur pada mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia tahun 2022.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui profil konsumsi kopi di pagi hari pada mahasiswa.
2. Untuk mengetahui profil konsumsi kopi pada mahasiswa karena tugas atau pekerjaan.
3. Untuk mengetahui profil kualitas tidur pada mahasiswa.
4. Untuk mengetahui hubungan konsumsi kopi di pagi hari terhadap kualitas tidur pada mahasiswa.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat bagi peneliti

1. Sebagai sarana meningkatkan pengetahuan dan wawasan penulis dalam mengaplikasikan disiplin ilmu yang telah dipelajari selama pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
2. Memenuhi tugas akhir skripsi dalam menempuh pendidikan S1 di Fakultas Kedokteran.
3. Menambah pengetahuan mengenai konsumsi kopi sehari-hari terhadap kualitas tidur.

1.4.2 Manfaat bagi institusi

Menjadi bahan referensi dan pembelajaran bagi kalangan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai topik yang berhubungan dengan judul penelitian diatas.

1.4.3 Manfaat bagi masyarakat

Memberikan informasi mengenai pengaruh konsumsi kopi sehari-hari terhadap kualitas tidur dan pekerjaan.