

HUBUNGAN MENGGONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA UNIVERSITAS AUFA ROYHAN KOTA PADANGSIDIMPUAN

Ulfah Hidayah Almadany, Nikmah Kemala Sari, Nur Arfah Nasution
Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpun
almadanyulfah@gmail.com

ABSTRAK

Kopi merupakan salah satu minuman yang digemari dan sering dikonsumsi. Kopi dapat memberikan efek psikosomatan seperti meningkatkan kewaspadaan, meningkatkan daya berpikir dan mengurangi rasa lelah atau kantuk yang dapat membantu orang-orang dalam beraktivitas. Banyak yang percaya dengan mengonsumsi kopi dapat menahan rasa kantuk di malam hari terutama mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara (FK UISU). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan rancangan *cross sectional*. Populasi penelitian ini berjumlah 469 orang dengan jumlah sampel sebanyak 82 orang responden. Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk menilai konsumsi kopi serta kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur. Sebanyak 57 orang (69,5%) responden mengonsumsi kopi dan 46 orang (80,7%) responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Analisa data menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p=1,000$. Kesimpulan penelitian ini tidak terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Keperawatan Universitas Aufa Royhan.

Keywords: Konsumsi kopi, Kualitas tidur, PSQI

ABSTRACT

Coffee is a drink that is popular and frequently consumed. Coffee can provide psychosocial effects such as increasing alertness, improving thinking power and reducing feelings of fatigue or sleepiness which can help people with their activities. Many believe that consuming coffee can prevent sleepiness at night, especially students. This study aims to determine the relationship between coffee consumption and sleep quality among students at the Faculty of Medicine, Islamic University of North Sumatra (FK UISU). This research is a quantitative analytical research with a cross sectional design. The population of this study was 469 people with a sample size of 82 respondents. This study used a questionnaire to assess coffee consumption as well as the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to assess sleep quality. A total of 57 people (69.5%) of respondents consumed coffee and 46 people (80.7%) of respondents had poor sleep quality. Data analysis using the Chi-Square test obtained a p value = 1,000. The conclusion of this study is that there is no relationship between coffee consumption and sleep quality in Aufa Royhan University Nursing students.

Keywords: Coffee consumption, sleep quality, PSQI

1. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO, 2014), adolescence atau remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* yang diartikan tumbuh menjadi dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun, dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10 sampai 24 tahun serta belum menikah (BKKBN, 2021). Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik secara umum, perkembangan kognitif dan sosial (Potter, & Perry, 2010).

Tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai dengan perkembangan kemampuan intelektual, stress dan harapan baru membuat remaja rentan terhadap masalah kesehatan (Pribadi, Utami & Marliyana, 2019). Masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja adalah kurang zat besi atau anemia, kurang tinggi badan atau stunting, kurang energi kronis atau kurus dan kegemukan atau obesitas (Dinas Kesehatan, 2018). Masalah kesehatan remaja yang tidak kalah penting adalah kurangnya pemenuhan tidur pada remaja, tidur adalah keadaan yang berulang, suatu perubahan keadaan kesadaran yang terjadi

dalam jangka waktu tertentu (Keswara, Syuhada, & Wahyudi, 2019).

Tidur dikaitkan dengan perubahan aliran darah otak, peningkatan aktivitas kortikal, peningkatan konsumsi oksigen dan pelepasan adrenalin (Syamsuedin, Bidjuni dan & Wowiling, 2015). Setelah seharian beraktivitas, tidur dapat memulihkan fungsi fisik dan istirahat, mengurangi stres dan kecemasan, serta dapat meningkatkan dan kekuatan (Keswara et., al, 2019). National Sleep Foundation merekomendasikan bahwa waktu tidur yang ideal bagi remaja adalah 8-10 jam semalam (NSF, 2018 dalam Pandey, Ratag, & Langi, 2019) . Jika waktu yang dibutuhkan untuk tidur tidak mencukupi, gangguan tidur dapat terjadi (Trihono et al., 2013). Gangguan tidur merupakan gangguan yang berhubungan dengan tidur dikarenakan beberapa faktor yang menyebabkan tidur terganggu.

Salah satu kandungan dalam kopi yang memiliki zat psikoaktif dan efek stimulan adalah kafein. Setelah mengonsumsi kafein, seseorang akan tetap terjaga sehingga durasi tidur menjadi lebih pendek, jam bangun lebih siang dan meningkatkan kebutuhan akan tidur siang pada remaja (Sanchez, 2013). The Coffee Sciene Information Centre menyatakan

bahwa seseorang yang mengonsumsi kopi dengan dosis kafein 100-200 mg sehari dapat meningkatkan kewaspadaan mental dan performa dalam bekerja, sedangkan seseorang yang mengonsumsi kopi dengan dosis kafein 300 mg sehari dapat menyebabkan kecemasan (CoSIC, 2011 dalam Maulidan, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Suartiningsih et.al., (2018) di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana menyatakan bahwa kejadian insomnia pada pengonsumsi kopi memiliki hubungan yang signifikan. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Wahyuni et.al., (2020) di Universitas Muhammadiyah Parepare menyatakan bahwa ada pengaruh konsumsi kopi terhadap insomnia. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Ravaandran (2018) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur. Remaja yang mengonsumsi kopi pada saat ini terbilang tinggi. Hal ini dapat menyebabkan gangguan tidur pada remaja sehingga kualitas tidur menjadi buruk karena kopi digolongkan sebagai minuman psikostimulan yang akan menyebabkan orang tetap terjaga. Oleh karena itu, peneliti tertarik menganalisis hubungan

mengonsumsi minum kopi dengan gangguan tidur pada mahasiswa semester 3 A Universitas Aafa Royhan tahun 2024.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian merupakan hasil akhir dari tahap keputusan yang dibuat oleh peneliti yang berhubungan dengan bagaimana penerapannya (Nursalam, 2016). Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan Cross Sectional dimana variabel risiko atau bebas (independent variabel) dan variabel efek atau terikat (dependent variabel) akan diukur

bersamaan atau sekaligus (point time approach). Sampel pada penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus penentuan besar sampel menurut teori *Slovin* dengan tingkat kesalahan 0,05% dan jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 106 orang pasien.

3. HASIL

Selama masa penelitian November-Desember 2024 terdapat 106 responden. Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan frekuensi dan persentase tingkat kepuasan pasien di salah satu rumah sakit di Kota Padangsidimpuan.

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Remaja di Universitas Aufa Royhan (n=106)

	Kualitas Tidur	Frekuensi (n) Persentase (%)	
		N	%
1.	Kualitas tidur baik	32	30.2
2.	Kualitas tidur buruk	74	69.8

Berdasarkan Tabel 5.4 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 74 orang (69.8%) dan responden yang memiliki kualitas baik sebanyak 32 orang (30.2%).

Tabel 5.5 Hasil Korelasi Spearmen’s Rho konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada Pada Remaja di Universitas Aufa Royhan (n=106)

			Konsumsi Kopi	Kualitas Tidur
Spearman's rho	Konsumsi Kopi	Correlation Coeffisient	1.000	,468
	Sig.(2-tailed)			.000
		N	106	106
	Kualitas	Correlation Coeffisient	.468	1.000
	Tidur	Sig.(2-tailed)	.000	
		N	106	106

Berdasarkan Tabel 5.4 menunjukkan bahwa p-value <0,05, maka Ha diterima yang mana hasilnya menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada Remaja di Universitas Aufa Royhan. Hubungan ini ditunjukkan dengan kekuatan korelasi ($r=0,468$) yang memiliki keeratan sedang dengan arah korelasi positif dimana semakin banyak remaja mengonsumsi kopi maka semakin buruk kualitas tidur yang dialami.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan distribusi remaja yang mengonsumsi kopi mahasiswa di Universitas Aufa Royhan sebagian besar dalam kategori sedang yaitu sebanyak 59 orang (55,7%). Hal ini dikarenakan rata-rata remaja mengonsumsi kopi untuk mencegah kantuk, teman untuk mengerjakan tugas, rekreasional atau mengumpul bersama teman. Responden juga mengatakan bahwa dirinya meminum

kopi di pagi hari guna untuk menghilangkan rasa kantuk saat beraktivitas. Hasil sebaran kuesioner menyatakan bahwa rata-rata responden meminum kopi 1-3 kali sehari dengan volume kopi berkisar antara 200-600ml/hari yang merupakan dalam kategori sedang. Kebiasaan minum kopi merupakan tradisi yang khas dilakukan oleh masyarakat setiap harinya. Meminum kopi tidak hanya di pagi hari di saat semua orang memulai harinya melainkan juga di saat istirahat siang ataupun bersantai di sore atau malam hari untuk menjadi teman menghabiskan waktu. Tradisi minum kopi tidak hanya sekedar melepas dahaga, tetapi juga untuk menemani aktivitas kehidupan masyarakat seperti rapat, pertemuan bisnis, reuni, kencan, dan lain-lain. Hal inilah yang membuat trend peminum kopi terus meningkat tajam dan secara tidak sadar, trend minum kopi ini telah menjadi bagian dari gaya hidup.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan ditemukannya penelitian lainnya yang menyatakan bahwa dari 142 mahasiswa yang diteliti, sebanyak 34 (23,9%) mahasiswa tidak mengonsumsi kafein, 75 (52,8%) tidak rutin mengonsumsi kafein dan 33 (23,2%) mahasiswa sedang dalam mengonsumsi kafein (Oktaria, 2019).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada remaja di Teras Temu Kopi Tabanan dapat dirumuskan kesimpulan sebagai berikut:

1. Pola konsumsi kopi dalam penelitian ini sebagian dalam kategori sedang yaitu sebanyak 59 orang (55,7%).
2. Kualitas tidur responden dalam penelitian ini sebagian dalam kategori buruk yaitu sebanyak 74 orang (69.8%).
3. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada remaja di Universitas Aufa Royhan. Hubungan ini ditunjukkan dengan kekuatan korelasi ($r=0,468$) yang

memiliki keeratan sedang dengan arah korelasi positif dimana semakin banyak remaja mengonsumsi kopi maka semakin buruk kualitas tidur yang dialami.

Saran

1. Bagi Remaja

Diharapkan remaja mampu mengurangi konsumsi kopi agar tidak sering mengalami gangguan tidur sehingga dapat menjaga kesehatan fisik dan pikiran.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang terkait mengenai Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur tidak hanya di Universitas Aupa Royhan melainkan meneliti remaja secara luas, meneliti mengenai jenis kopi yang dikonsumsi dan mampu mengembangkan metode pendekatan cohort selain cross sectional study.

6. REFERENSI

Adepoju, A.F., (2017). Coffee: Botany, Distribution, Diversity, Chemical

Composition and Its Management. IOSR Journal of Agriculture and Veterinary Science (IOSR- JAVS) 57-62.

Amiri, A. J., Morovatdar, N., Soltanifar, A., & Rezaee, R. (2020). Prevalence of Sleep Disturbance and Potential Associated Factors among Medical Students from Mashhad, Iran. Hindawi, 1-4.

Amran, Y., & Handayani, P. (2012). Hubungan Pergantian Waktu Kerja dengan Pola Tidur Pekerja. Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal), 6(4), 153-157.

Awwal, H., Hartanto, F., & Hendrianingtyas, M. (2015). Prevalensi Gangguan Tidur Pada Remaja Usia 12-15 Tahun: Studi Pada Siswa SMP N 5 Semarang. Jurnal Kedokteran Diponegoro, 4(4), 873-880.

BKKBN. (2021). Mengenal Remaja Generasi Z (Dalam Rangka memperingati Hari Remaja Internasional). Diperoleh pada tanggal 12 januari 2021, dari <http://ntb.bkkbn.go.id/?p=1467> Bush, A. L., Armento, M.E.A., Weiss, B. J., Rhoades, H. M., Novy, D. M., et al. (2012).

The Pittsburgh Sleep Quality Index in Older Primary Case Patients with Generalized Anxiety Disorder : Pyschometrics and Outcomes Following Cognitive Behavior Therapy. Journal of Psychiatry, 199(1), 24-30.

CDC. 2017. Short Sleep Duration Among US Adults. Geographic Variation in Short Sleep Duration. Centers for Disease Control and Prevention.

DASWIN, N. B. (2012). Pengaruh Penggunaan Kafein Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Semester Vii Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun 2012. E-journal Medistra. (Skripsi)

Diani, A. W. (2014). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecenderungan Kesulitan Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi.

Dinas Kesehatan. (2018). 4 Masalah Kesehatan Remaja Indonesia. Diperoleh pada tanggal 20 November 2020, dari <http://diskes.karangasemkab.go.id/4-masalah-kesehatan-remaja-indonesia/>

Farah, A. (2012). Coffee: Emergency Health Effect and Disease Prevention. Blackwell Publishing Ltd, First Edition, 28-34.

Faridha, N. (2017). Hubungan Konsumsi Kopi Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bumiajikota Batu (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).

Fredholm.B B. (2011).Physiological and pathophysiological roles of adenosin.Japan : Japanese society of research.