

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia memiliki kebutuhan khusus yang harus dipenuhi, baik secara fisiologis maupun psikologis. Terdapat banyak kebutuhan fisiologis manusia, salah satunya adalah istirahat dan tidur. Tidur merupakan kebutuhan penting bagi setiap orang, karena dengan tidur seseorang dapat memulihkan stamina tubuh dan pembentukan daya tahan tubuh. Kebutuhan tidur bervariasi pada setiap individu, umumnya dibutuhkan 6-8 jam perhari untuk mendapatkan kuantitas dan kualitas tidur yang efektif (Siregar, 2011).

Kualitas tidur adalah karakter tidur yang penting diperhatikan oleh individu. Kualitas tidur merupakan suatu kognitif, penilaian mengenai persepsi tidur seseorang. Kualitas tidur yang baik diperhatikan dengan mudahnya seseorang tidur, satu jam tidur, tidak ada hasil peralihan dari terjaga ke tidur, mempertahankan tidak terganggunya tidur, menginisiasikan tidur kembali setelah terbangun di malam hari dan peralihan dari tidur ke bangun di pagi hari dengan mudah (LeBourgeois, 2005 *cit* Trisnawati, 2010).

Seperti firman Allah SWT yang berbunyi :

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ
فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

“Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebahagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.” (QS. Al-Qashash:73).

Mulai dari usia balita sampai lansia memiliki waktu tidur yang berbeda. Salah satu tahap paling unik adalah waktu tidur diusia dewasa. Masa dewasa dibagi menjadi 2, yaitu masa dewasa muda (usia 16-30 tahun) dan dewasa tua (usia 31-60). Keunikan justru terjadi pada usia dewasa muda dimana terjadi pergeseran irama sirkadian sehingga jam tidur pun bergeser akibat dari perubahan hormonal yang terjadi pada akhir masa pubertas. Secara umum, kebutuhan tidur dewasa akan meningkat menjadi 8,5-9,25 jam setiap hari akan tetapi waktu tidurnya berubah (Marpaung *et al.* 2013).

Menurut *National Coffee Association United States* (2011), terdapat peningkatan konsumsi kopi harian pada dewasa 18-24 tahun. Konsumsi kopi sebagai sumber utama kafein meningkat sebesar 98 % dalam 10 tahun terakhir di Indonesia. Konsumsi kopi juga menjadi tren di kalangan Pelajar dan Mahasiswa Indonesia untuk memberikan stimulasi, menambah energi dan menghilangkan kantuk saat menjelang ujian.

Konsumsi kafein di dunia saat ini cukup tinggi. Lebih dari 80% populasi dunia mengkonsumsi kafein setiap harinya baik untuk stimulan, kombinasi obat maupun mengurangi *jet lag* pada wisatawan. Kopi merupakan salah satu sumber kafein yang tersebar luas dan dapat diperoleh secara bebas, disamping produk lain seperti minuman energi, *cocoa* dan *soft drink*. Pengaruh gaya

hidup dan semakin maraknya kedai kopi memberikan kontribusi dalam peningkatan jumlah konsumen kopi (Liveina dan Artini, 2013).

Kopi mengandung banyak antioksidan yang dapat menghambat penyakit yang disebabkan oleh kerusakan oksidatif, mengurangi resiko stroke, parkinson, mencegah kanker, meningkatkan fungsi kognitif, mengobati liver, meningkatkan kerja fisik dan membuka peredaran darah. Disisi lain kopi memiliki dampak negatif karena mengandung kafein yang merupakan stimulan bersifat mencandu dan memberikan efek merangsang. Kafein ialah alkaloid yang tergolong dalam *methylxanthine* bersama-sama senyawa teofilin dan teobromin sebagai penenang sistem saraf pusat (Luthfianto et al. 2013). Secara alamiah, efek langsung dari kafein terhadap kesehatan sebetulnya tidak ada, tetapi yang ada adalah efek langsungnya seperti menstimulasi pernafasan dan jantung, serta memberikan efek tak langsungnya berupa rasa gelisah (*neurosis*), tidak dapat tidur (*insomnia*) dan denyut jantung tak beraturan (*tachycardia*) (Hermanto, 2007).

Seperti yang sudah terpapar di atas dari segala efek yang dapat terjadi akibat mengkonsumsi kafein pada kopi, penelitian tentang konsumsi kafein pada kopi pada masyarakat umum sangat diperlukan untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan serta untuk memberikan edukasi dan informasi kepada masyarakat tentang dampak negatif yang ditimbulkan dari konsumsi kafein khususnya pada kopi.

Mahasiswa merupakan golongan yang sering memanfaatkan kafein untuk mempengaruhi kualitas tidur. Oleh karena itu, dilakukan penelitian ini

bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi kafein pada kopi terhadap kualitas tidur Mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah penelitian yaitu: Apakah terdapat pengaruh konsumsi kafein pada kopi terhadap kualitas tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh konsumsi kafein pada kopi terhadap kualitas tidur.

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui pengaruh konsumsi kafein pada kopi terhadap kualitas tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Akademi

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dunia ilmu pengetahuan mengenai pengaruh konsumsi kafein pada kopi terhadap kualitas tidur.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan, terutama untuk memberikan informasi terhadap

masyarakat tentang pengaruh konsumsi kafein pada kopi terhadap kualitas tidur.

3. Bagi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan bacaan dan acuan bagi peneliti selanjutnya untuk lebih mengembangkan penelitian secara mendalam.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan referensi yang ada dan sepanjang pengetahuan peneliti, penelitian tentang pengaruh konsumsi kafein pada kopi dengan kualitas tidur memang ada yaitu penelitian sebelumnya yang dilakukan antara lain :

1. Daswin dan Samosir (2012), orang yang mengkonsumsi kopi berkafein adalah 53,3% berkualitas tidur sedang dan kualitas tidur orang yang mengkonsumsi dekafein adalah 73,3% berkualitas baik. Jadi kualitas tidur orang yang mendapat kopi berkafein lebih buruk dari orang yang mendapat kopi dekafein.
2. Liveina dan Artini (2013), proporsi konsumsi kopi pada responden sebesar 91,9%. Sebanyak 76,1 % peminum kopi mengalami efek samping meliputi kesulitan tidur (50,5%), palpitasi (33,7%), peningkatan frekuensi urinasi (31,9%), nyeri kepala (20,2%), tremor (10,9%), mual dan muntah (14,8%), gejala *anxietas* (15,7%), nyeri ulu hati (15,3%) peningkatan frekuensi defekasi (10,0%) dan gejala lain.

Dilihat dari penelitian yang telah dilakukan di atas maka kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terletak pada variable bebas

maupun variable terikat. Sedangkan perbedaan antara penelitian-penelitian yang sudah dilakukan di atas dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu tempat penelitian, waktu penelitian, subjek penelitian, metode penelitian dan teknik analisisnya.