

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan proses fisiologis yang dibutuhkan otak agar dapat berfungsi dengan baik dan memulihkan fungsi homeostatik tubuh. Jika seseorang memiliki kualitas tidur yang buruk, mereka akan mengalami kesulitan untuk memusatkan perhatian dan menurunkan kemampuan konsentrasi. Hal ini dikarenakan kualitas tidur yang baik sangat penting untuk fungsi neuro-kognitif, psikomotor, serta kesehatan fisik dan mental.¹ Kebutuhan tidur usia 18-40 tahun adalah 7-8 jam setiap hari.² Kualitas tidur adalah tingkat kepuasan seseorang dengan bagaimana mereka tidur, termasuk kapan mulai tidur, berapa lama tidur, bagaimana mereka mempertahankan tidurnya, dan seberapa segar mereka setelah bangun.³

Beberapa penelitian menyatakan bahwa kualitas tidur mahasiswa kedokteran cenderung buruk. Dikatakan sebanyak 46% remaja berusia 18-29 tahun tidak cukup tidur dengan durasi tidur kurang dari sama dengan 6 jam.⁴ Penelitian di India menunjukkan prevalensi mahasiswa kedokteran dengan kualitas tidur buruk sebesar 72,5%.⁵ Selain itu, 70,4% dari 576 mahasiswa kedokteran di Universitas King Abdulaziz di Mesir memiliki kualitas tidur yang buruk.⁶ Sementara penelitian yang dilakukan di Universitas Padjajaran Bandung sebanyak 150 (93,8%) mahasiswa yang kualitas tidurnya buruk.⁷

Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh berbagai macam hal diantaranya adalah konsumsi alkohol, merokok, gangguan psikiatri (depresi, skizofrenia, PTSD, ADHD, bipolar), gangguan *mood*, kecemasan, stres, konsumsi obat-obatan (antidepresan, antipsikotik, antiepilepsi, *mood stabilizer*, SSRI, *Beta blockers*) dan kopi.^{8,9} Kopi mengandung kafein yang merupakan zat psikotropik dan dapat memberikan efek psikostimulan dalam tubuh manusia. Efek psikostimulan yang dimaksud adalah melawan rasa kantuk dan lelah, serta meningkatkan konsentrasi dan proses berpikir. Selain efek psikostimulan, konsumsi kopi juga dapat menyebabkan kurangnya kinerja koordinasi otot

polos.¹⁰ Menurut *U.S. Food and Drug Administration*, konsumsi kopi yang aman adalah 1-3 cangkir/hari atau kafein 80-100 mg/hari.¹¹

Data dari *International Coffee Organization* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan jumlah konsumsi kopi di Indonesia setiap tahunnya. Dalam jangka waktu 10 tahun konsumsi kopi di Indonesia meningkat sebesar 50%. Konsumsi kopi di Indonesia mencapai 300 ton pada tahun 2020/2021, naik dari 200 ton pada tahun 2010/2011.¹² Dalam penelitian yang dilakukan oleh Liviena *et al.*, didapatkan bahwa 91,9% dari 491 responden mahasiswa program studi Pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana merupakan peminum kopi.¹³

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang berbeda. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Furqon terdapat hubungan bermakna antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur dengan $p\text{ value} = 0,046$ ($< 0,05$).¹⁴ Sedangkan penelitian Oktaberika *et al.*, menunjukkan $p\text{ value} = 0,659$ ($> 0,05$) yang artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur.¹⁵ Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengangkat topik tersebut dan mengetahui apakah terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik FK UPH.

1.2 Rumusan Masalah

Dari data penelitian sebelumnya, banyak mahasiswa FK mengonsumsi kopi dan kualitas tidur mahasiswa kedokteran cenderung buruk. Meskipun sebelumnya telah dilakukan penelitian yang serupa, tetapi terdapat kontradiksi. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin melakukan penelitian terkait hubungan konsumsi kopi dan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran konsumsi kopi pada mahasiswa preklinik FK UPH?
2. Bagaimana kualitas tidur pada mahasiswa preklinik FK UPH?

3. Apakah terdapat hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik FK UPH?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2 Tujuan Khusus

Penelitian ini bertujuan khusus untuk:

- a. Mengetahui tingkat konsumsi kopi pada mahasiswa preklinik FK UPH.
- b. Mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa preklinik FK UPH.
- c. Mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik FK UPH.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang kualitas tidur dan tingkat konsumsi kopi pada mahasiswa preklinik di Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi yang dapat digunakan pada penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan konsumsi kopi dan kualitas tidur.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan edukasi dan pembelajaran untuk masyarakat supaya dapat lebih mengerti tentang dampak konsumsi kopi terhadap kualitas tidur.