

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kafein adalah sebuah psikostimulan yang sangat sering dikonsumsi di dunia. Kafein berada di biji kopi, daun teh, biji kakao, dan kacang kola yang nantinya akan dijadikan sumber makanan atau minuman seperti kopi, teh, soda berkafein, dan minuman berenergi. Di Amerika Serikat, terdapat 90 % orang dewasa yang mengonsumsi minuman berkafein dengan rata-rata pengonsumsiannya 200 mg/ hari. Kafein dalam bentuk lain selain kopi ada di analgesik termasuk obat flu, teh, coklat panas dan minuman berenergi. Itu semua sering diabaikan, pasalnya sulit menghindari minuman yang bebas kafein¹. Pada studi penelitian di US dikatakan bahwa untuk laki-laki diperkirakan sekitar 87,2 % mengonsumsi kafein dan pada perempuan diperkirakan sekitar 94,3 % mengonsumsi kafein².

Pada data konsumsi kopi dari *International Coffee Organization* melaporkan tahun 2020/2021 konsumsi kopi di Indonesia sebanyak 5 juta kantong (1 kantong = 60 kg). Angka ini mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2017/2018 yaitu sebanyak 4,75 juta kantong. Indonesia memiliki tingkat pertumbuhan per tahun sebesar 1,7% dalam rentang tahun tersebut, lebih tinggi dibandingkan tingkat pertumbuhan per tahun di dunia yaitu sebesar 1,0%³.

Tidur memiliki efek vitalitas untuk fungsi otak dan juga semua organ dalam tubuh⁴. Tidur memiliki fungsi yaitu untuk konsolidasi pengingatan, koordinasi dari hormonal, sebagai transmisi saraf yang baik untuk otak, penting untuk sistem metabolisme tubuh, sebagai imunitas, berperan dalam sistem kardiovaskular, kognisi, dan psikologi. Tidur yang tidak cukup akan menimbulkan banyak penyakit dan peningkatan risiko kematian⁵. Prevalensi dari gangguan tidur untuk pria di rentang usia 70-74 tahun sebesar 13,7 % individu dan di rentang usia 18-24 tahun sebesar 18,1 % individu. Untuk prevalensi pada wanita di usia di atas 80 tahun terdapat 17,7 % individu dan di

rentang usia 18-24 tahun pada wanita terdapat 25,1% individu. Pada prevalensi tersebut bisa dikatakan bahwa menurunnya hasil laporan dari gangguan tidur seiring bertambahnya usia⁶.

Pengonsumsi kafein menjadi salah satu terganggunya kualitas tidur seseorang. Gangguan tidur yang dimaksud termasuk hiperinsomnia, terbangun di malam hari, dan mengantuk di siang hari yang menyebabkan gangguan produktivitas di siang hari. Lalu, diikuti juga rasa depresi akibat dari kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan epidemiologi ditunjukkan terdapat 75 % - 98% individu setidaknya mengonsumsi satu minuman berkafein di setiap harinya dan ada 31 % individu yang mengonsumsi lebih dari dua perharinya⁷. Penelitian dari gangguan tidur akibat konsumsi kafein dosis tinggi yang diambil pada siang dan sore hari memiliki tingkat kesulitan tidur yang tinggi. Data terbaru menunjukkan 37 % konsumsi kafein menjelang waktu tidur yaitu sekitar 3 jam sampai 6 jam menjelang tidur pada usia muda memiliki efek gangguan tidur yaitu insomnia⁸.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah ada konsumsi kafein dapat menyebabkan gangguan tidur. Akan tetapi, belum ada penelitian yang berfokus pada pengaruh konsumsi kafein terhadap kualitas tidur pada kelompok usia 17—25 tahun. Oleh karena itu, diperlukan eksplorasi dan analisis untuk membuktikan hubungan antara mengonsumsi kafein dengan kualitas tidur.

1.2 Perumusan Masalah

pengonsumsi kafein yang banyak digemari oleh masyarakat ini berkaitan dengan buruknya kualitas tidur masyarakat. Namun, penelitian untuk meneliti hubungan konsumsi kafein dengan kualitas tidur di kelompok umur 17—25 tahun masih sedikit dilakukan di Indonesia. Dengan ini, saya akan memutuskan untuk mengeksplorasi dan menganalisis penelitian tersebut untuk kelompok umur 17—25 tahun yang dimana kelompok umur 17—25 tahun sedang aktif untuk mengonsumsi kafein di setiap harinya serta untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidurnya akibat konsumsi kafein.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran pengonsumsian kafein terhadap kelompok usia 17—25 tahun?
2. Bagaimana gambaran kualitas tidur terhadap kelompok usia 17—25 tahun?
3. Bagaimana hubungan pengonsumsian kafein dengan kualitas tidur terhadap kelompok usia 17—25 tahun?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengonsumsian kafein dengan kualitas tidur terhadap kelompok usia 17—25 tahun.

1.4.2 Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui gambaran pengonsumsian kafein terhadap kelompok usia 17—25 tahun.
2. Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur terhadap kelompok usia 17—25 tahun.
3. Untuk mengetahui hubungan pengonsumsian kafein dengan kualitas tidur terhadap kelompok usia 17—25 tahun.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademis

- Penelitian ini dapat menjadi ilmu pengetahuan dan wawasan baru mengenai hubungan pengonsumsian kafein dengan kualitas tidur.
- Melengkapi penelitian sebelumnya yang sudah ada.

1.5.2 Manfaat Praktis

- Sebagai wawasan baru untuk masyarakat untuk memberikan gambaran tentang hubungan pengonsumsian kafein terhadap kualitas tidur, sehingga dapat di aplikasikan ke kehidupan sehari-hari.

- Sebagai informasi untuk masyarakat agar bisa mengambil langkah yang lebih baik kedepannya untuk kualitas tidurnya.
- Bermanfaat sebagai landasan ilmu untuk penelitian lebih lanjut.

