

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kualitas tidur menjadi salah satu aspek penting dalam hal kebutuhan fisiologis dan psikologis seseorang terpenuhi selama tidur. Hal ini mencakup kemampuan untuk tidur tanpa adanya gangguan, mencapai tidur yang nyenyak, dan merasa segar saat bangun dari tidur. Kualitas tidur sangat berdampak pada kesehatan fisik dan mental seseorang, kualitas tidur yang baik dapat mendukung pemulihan tubuh, otak, dan meningkatkan toleransi terhadap stres serta mendukung fungsi kognitif yang optimal. Tidur yang kurang berkualitas dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti perubahan mood, penurunan produktivitas, dan peningkatan risiko penyakit kronis. Salah satu dampak utama adalah peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, termasuk hipertensi, penyakit jantung koroner, dan stroke. Gangguan tidur berdampak pada sistem kekebalan tubuh yang dapat meningkatkan risiko seseorang mudah terinfeksi dan menderita penyakit kronis. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman dari faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang.^{1,2}

Kopi memiliki banyak kandungan senyawa kimia yang memiliki manfaat bagi tubuh manusia, salah satunya adalah kafein yang dapat meningkatkan konsentrasi dalam jangka pendek. Kafein bersifat sebagai stimulan alami yaitu zat psikoaktif yang dapat merangsang sistem saraf pusat, berfungsi sebagai diuretik, mempercepat metabolisme, dan memberikan efek positif dalam

kinerja fisik dengan meningkatkan daya tahan tubuh serta kontraksi otot. Mekanisme kerja kafein adalah dengan merangsang pelepasan neurotransmitter seperti norepinefrin yang berperan dalam meningkatkan kewaspadaan dan respons motorik serta dopamine yang dapat memengaruhi mood dan motivasi seseorang. Kafein juga berperan penting dalam produksi adenosin yang berkaitan dengan regulasi rasa kantuk dan peningkatan konsentrasi jangka pendek. Apabila reseptor dari adenosin dihambat oleh kafein, akan berdampak pada peningkatan pelepasan asam amino glutamat untuk peningkatan aktivitas otak.^{3,4}

Seseorang yang rutin mengonsumsi kafein seringkali merasakan manfaat namun tidak sedikit yang mengalami efek toleransi dari kafein sehingga perlu dosis yang lebih tinggi untuk mencapai efek yang sama. Gejala putus kafein atau *caffeine withdrawal symptoms* juga dapat muncul apabila seseorang tidak mengonsumsi kafein dalam waktu tertentu. Gejala dapat berupa mengantuk, nyeri kepala, lemas, dan sulit untuk konsentrasi. Efek langsung dari kafein memengaruhi kualitas tidur melalui mengurangi rasa kantuk dengan meningkatkan denyut jantung karena stimulasi kafein secara hormonal dan neurologis.⁵

Dampak kualitas tidur sangat spesifik terhadap kualitas hidup seseorang karena berpengaruh kepada aktivitas dan produktivitas sehari-hari. Beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan hasil yang masih inkonklusif. Penelitian yang dilakukan oleh Milasari (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan

gangguan tidur pada remaja dewasa usia 17 – 25 tahun. Hasil yang berbeda ditemukan oleh Mette van der Linden (2024), dimana ditemukan bahwa sampel perempuan yang tidak mengkonsumsi kopi justru memiliki risiko lebih besar untuk terkena gangguan tidur dan memiliki jam tidur yang kurang dari 7 jam sehari (OR = 2.26 [95% CI = 1.22 - 4.20]). Pada mahasiswa fakultas kedokteran sendiri, sebuah studi oleh Budiani (2023) menunjukkan bahwa dari 386 responden, terdapat 21,5% yang mengalami gangguan tidur dan 43,52% yang mengonsumsi kafein, dengan hubungan yang signifikan ($P < 0.001$). Studi yang dilakukan oleh Anggraini (2018) menunjukkan bahwa dari 94 mahasiswa fakultas kedokteran, 81.9% diantaranya mengalami gangguan tidur. Dengan demikian, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian antara pengaruh kebiasaan konsumsi kopi terhadap kualitas tidur mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti memiliki keinginan untuk mengetahui pengaruh dari kebiasaan mengonsumsi kopi dengan kualitas tidur, serta mengidentifikasi faktor lainnya yang berperan dalam kedua hubungan tersebut, seperti: individu, seperti usia, dan jenis kelamin yang memoderasi pada Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Dari perumusan masalah tersebut dapat dibentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh kebiasaan konsumsi kopi terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?
2. Bagaimana kebiasaan mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan dalam mengonsumsi kopi?
3. Bagaimana kualitas tidur pada mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?
4. Apakah ada faktor-faktor individu, seperti usia dan jenis kelamin yang memoderasi hubungan antara konsumsi kopi dan kualitas tidur?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui apakah terdapat pengaruh dalam kebiasaan mengonsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kebiasaan konsumsi kopi pada mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur pada mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

3. Menganalisis apakah ada perbedaan dalam kualitas tidur berdasarkan faktor – faktor individu, seperti usia, dan jenis kelamin, pada mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

Memperoleh pengetahuan terhadap efek samping dari kebiasaan mengonsumsi kopi yang mengandung kafein terhadap kualitas tidur yang dialami oleh mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran UPH.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Meningkatkan kesadaran pada Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan terhadap efek dari mengonsumsi kopi berlebihan.
2. Meningkatkan kewaspadaan baik dari perspektif kesehatan maupun akademik terhadap pencegahan kejadian gangguan tidur.