



Original Research Article

HUBUNGAN FREKUENSI MINUM KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR PEMUDA 18-26 TAHUN DI DESA SUMBERDADI KECAMATAN SUMBERGEMPOL TULUNGAGUNG

Moch Alfian Candra^{1*} , Nurhidayati² , Leny Indrawati³ , Amita Audila⁴

¹Sarjana Keperawatan, STIKes Utama Abdi Husada

²DIII Keperawatan, STIKes Utama Abdi Husada

^{3,4}Profesi Ners, STIKes Utama Abdi Husada

Article history: Submitted 25 July 2024, Revised 30 July 2024, Accepted 31 July 2024

ABSTRACT

Sleep quality and quantity factors are influenced by several things including disease, environment, fatigue, lifestyle, emotional stress, stimulants, and alcohol, diet, smoking, and motivation. Coffee consumption has a close relationship with the quality of sleep, this is caused by the caffeine content of coffee has a stimulant effect on the central nervous system and metabolic. This study aims to determine the relationship between the frequency of coffee drinking and sleep quality in adolescents. The design of this study is sectional cross. The population of this study were all Sumberdadi village teenagers aged 18-24 years old. The sampling technique in this study used a purposive sampling technique with a total sample of 30 respondents. Respondents were given a questionnaire to determine the frequency and size of drinking coffee in a day. For the quality of sleep, sleep quality instruments are used, namely Pittsburgh Quality Sleep Index. The analysis test in this study used the Spearman rho test. The results of the Spearman RHO test were 0.044. Which shows that there is a relationship between the frequency of drinking coffee and the quality of sleep. Respondents who often consume coffee tend to experience poor sleep and vice versa, respondents who have less than 3 times the frequency of drinking coffee have good quality sleep opportunities.

Keywords: Frequency of Drinking Coffee, and Sleep Quality

HOW TO CITE: candra, nurhidayati, indrawati, audila. 2024. Hubungan Frekuensi Minum kopi dengan kualitas tidur Pemuda 18-26 tahun di Desa Sumberdadi Kecamatan Sumbergempol Tulungagung. Anamnetic: <http://doi.org/10.21070/anamnetic.v1i2.1588>

1. Introduction

Kita tahu bahwa ada beberapa makanan/minuman tertentu yang dapat mengganggu tidur kita. Salah satu yang tentunya sudah kita kenal adalah kopi, yang sangat diandalkan untuk membuat kita tetap terjaga di malam hari. Konsumsi kopi telah dikaitkan dengan gangguan tidur karena efek fisiologisnya. Meskipun gangguan tidur dapat disebabkan oleh banyak faktor lain seperti masalah kejiwaan, stres, obat-obatan atau alkohol, kurang olahraga, kebisingan yang berlebihan atau cahaya, dan penyakit fisik tertentu, telah ditemukan bahwa konsumsi kopi adalah penyebab paling umum dari gangguan tidur.

*Corresponding author.

E-mail address: nurhidayati@stikestulungagung.ac.id

Peer reviewed under responsibility of Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

© 2016 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, All right reserved, This is an open access article under the CC BY license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Kafein adalah stimulan yang banyak ditemukan dalam minuman seperti kopi dikonsumsi oleh masyarakat luas. Minuman kopi umumnya dipergunakan sebagai penambah semangat meningkatkan konsentrasi dan menghilangkan rasa lelah

Kopi merupakan salah satu sumber kafein yang dominan tersebar luas dan dapat diperoleh secara bebas, disamping produk lain seperti minuman energi, *cocoa* dan *softdrink*. Pengaruh gaya hidup dan maraknya *cafes* serta kedai kopi memberikan kontribusi dalam peningkatan jumlah konsumen kopi.

Menurut *National Coffe Association United States* tahun 2011, terdapat peningkatan konsumsi kopi harian pada remaja usia 18-26 tahun. Konsumsi kopi sebagai sumber utama kafein meningkat sebesar 98% dalam 10 tahun terakhir di Indonesia dan di Amerika Serikat diperkirakan 85% mengkonsumsi minuman berkafein sehari-hari [1, 1].

Konsumsi kafein dalam dosis rendah memang terbukti memberikan manfaat. Dalam sebuah studi dikatakan bahwa 12,5-100mg kafein dapat memberikan efek positif dan jarang menimbulkan efek samping. Kadar kafein dalam kopi diketahui bervariasi tergantung pada jenis kopi. Pada kopi instan terkandung 66-100mg kafein per sajian [2]

Kopi yang bekerja dalam tubuh dapat memberikan efek positif maupun efek samping. Dari studi deskriptif menunjukkan bahwa 34,3% peminum minuman energi yang mengandung kafein mengaku mengalami efek samping diantaranya palpitasi, insomnia, nyeri kepala, tremor, gelisah, serta mual dan muntah. Selain itu, konsumsi kopi secara rutin dapat menimbulkan efek ketergantungan [3]

Dilihat dari banyaknya pengaruh mengkonsumsi kafein, sangat dianjurkan bagi kita untuk tidak terlalu berlebihan mengkonsumsi kafein. Sebagaimana yang dialami oleh remaja di Desa Sumberdadi Tahun 2019. Sebagian dari mereka banyak yang mengkonsumsi kopi, mereka mengkonsumsi bukan untuk menambah energi tetapi, karena memang minuman favoritnya. Dari data mengenai pola konsumsi serta efek samping kafein dikalangan remaja masih sedikit, oleh karena itu pada penelitian ini penulis ingin mengkaji frekuensi minum kopi dengan kualitas tidur pemuda di Desa Sumberdadi.

2. Materials and Methods

Metode Penelitian merupakan cara yang dilakukan dalam proses penelitian. Pada bab ini akan dijelaskan rancangan atau desain penelitian, kerangka kerja, populasi, sampel, besar

sampel, dan teknik pengambilan sampel, variabel penelitian, definisi operasional, pengumpulan data, prosedur pengambilan data, analisa data, etika penulisan, serta jadwal kegiatan penelitian.

Desain penelitian adalah sesuatu yang sangat penting dalam penelitian, memungkinkan pengontrolan maksimal beberapa faktor yang dapat memengaruhi akurasi suatu hasil [4]. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu penelitian yang mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada satu saat (*point time approach*) artinya tiap subjek hanya diobservasi sekali dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan. Namun tidak berarti bahwa semua subjek penelitian dapat diamati pada waktu yang sama [5].

3. Results and Discussion

Frekuensi Minum Kopi Pemuda

Tabel 1 Distribusi frekuensi minum kopi pemuda 18-26 tahun di Desa Sumberdadi Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung Tahun 2019.

No	Interpretasi	F	%
1	Lebih Dari 3X	6	20%
2	Cukup 3X	11	37%
3	Kurang Dari 3X	13	43%
Jumlah		30	100%

Sumber: Hasil penelitian 2019.

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengahnya Pemuda mengkonsumsi kopi kurang dari 3X sehari sejumlah 13 responden (43%).

Kualitas tidur pemuda

Tabel 2 Distribusi frekuensi kualitas tidur pemuda 18-26 tahun di Desa Sumberdadi Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung Tahun 2019.

No	Interpretasi	F	%
1	Baik	13	43%
2	Sedang	12	40%
3	Buruk	5	17%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa hampir setengahnya kualitas tidur pemuda di desa Sumberdadi Baik sebanyak 13 responden (43%).

Tabulasi silang frekuensi minum kopi dengan kualitas tidur Pemuda usia 18-26 tahun di desa Sumberdadi kecamatan Sumbergempol kabupaten Tulungagung Tanggal 30 Mei 2019.

adalah 300-400 mg atau setara dengan 3 gelas dalam sehari. Konsumsi kafein normal adalah 200-400 mg/hari, apabila mengonsumsi lebih dari 400 mg/hari maka dapat dikategorikan sebagai konsumsi kafein berlebih [7]. Dari NPR, sebuah studi terbitan *Mayo Clinic Proceedings* menunjukkan bahwa konsumsi kopi lebih dari 21 gelas per minggu, rata-rata 3 gelas setiap hari adalah porsi yang cukup, setidaknya bagi yang berusia kurang dari 55 tahun.

Budaya konsumsi kopi adalah kebiasaan dan sudah menjadi turun temurun masyarakat Indonesia yang mendarah daging sejak dahulu. Kebiasaan ini di pengaruhi oleh faktor sosial dan gaya hidup yang sudah menjadi trend di lingkungan sekitar seperti pelajar/mahasiswa dan pekerja yang cenderung mengikuti minat perilaku seperti mengonsumsi kopi yang dijadikan sebagai gaya hidup dikarenakan pola pikir bahwa konsumsi kopi merupakan pelepasan lelah dan menjadi segar kembali apabila dikonsumsi. Faktor yang mempengaruhi konsumsi kopi dikarenakan budaya konsumsi kopi adalah kebiasaan dan sudah menjadi turun temurun masyarakat Indonesia yang mendarah daging sejak dahulu. Kebiasaan ini di pengaruhi oleh faktor sosial dan gaya hidup yang sudah menjadi trend di lingkungan sekitar seperti keluarga, teman, kerabat yang cenderung mengikuti minat perilaku seperti mengonsumsi kopi yang dijadikan sebagai gaya hidup dikarenakan masyarakat berpikir bahwa konsumsi kopi merupakan pelepasan lelah dan menjadi segar kembali apabila dikonsumsi. Karena tingkat pendidikan Pemuda di desa Sumberdadi dalam kategori yang baik, sehingga dapat memahami kebutuhan konsumsi kopi yang baik sesuai dengan saran kesehatan [8].

Kopi menjadi pilihan untuk menemani saat beraktivitas malam hari terutama jika sedang banyak pekerjaan yang harus segera diselesaikan. Kopi mengandung kafein yang dapat mempercepat kerja otot jantung dan memperlebar pembuluh darah karena merupakan stimulan saraf pusat. Dengan begitu asupan oksigen dan glukosa ke otak dapat terus mengalir sehingga membuat otak terus bekerja. Stimulasi sistem saraf pusat yang meningkat akan meningkatkan kewaspadaan, kecepatan dalam berpikir, fokus dan koordinasi tubuh yang baik. Sebagian besar responden di tempat penelitian mengonsumsi kopi kurang dari 3x sehari dan ada hampir setengah responden mengonsumsi kopi cukup 3x sehari [9].

Berdasarkan teori dan fakta yang ada maka perilaku minum kopi responden termasuk perilaku yang sesuai dengan saran kesehatan dengan kategori konsumsi kopi <3x sehari karena hampir sebagian responden berusia 21-23 tahun dimana pada usia tersebut termasuk dalam kategori usia dewasa dimana sudah mempunyai pola pikir yang baik tentang kesehatan.

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa dari 30 responden pemuda di Desa Sumberdadi Kabupaten Tulungagung usia (18-26) tahun dengan cara mengisi kuesioner PSQI didapatkan hasil 13 responden (43%) dengan kualitas tidur yang baik, dalam kategori kualitas tidur sedang sebanyak 12 responden (40%), dan dalam kategori kualitas tidur buruk 5 responden (12%). Jadi, sebagian besar kualitas tidur pada pemuda di Desa Sumberdadi adalah kualitas tidur yang baik yaitu sejumlah 13 responden.

Fakta di tempat penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa banyak responden yang berusia 18-26 tahun memerlukan 7-8 jam tidur saat malam hari. Banyak faktor yang mempengaruhi kualitas maupun kuantitas tidur, diantaranya adalah penyakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, stress emosional, stimulan, alkohol, diet, merokok, dan motivasi.

Cheng SH, Shih mendefinisikan tidur adalah salah satu irama biologis tubuh yang sangat kompleks. Aktivitas tidur diatur dan dikontrol oleh dua system pada batang otak, yaitu: *Reticular Activating System (RAS)* dan *Bulbar Synchronizing Region (BSR)* [10]

RAS di bagian atas batang otak diyakini memiliki sel-sel khusus yang dapat mempertahankan kewaspadaan dan kesadaran, memberi stimulus visual, pendengaran, nyeri, dan sensori raba serta emosi dan proses berfikir. Orang dewasa memerlukan 7-8 jam tidur saat malam hari. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti durasi tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kepulasan tidur [11]

Responden termasuk usia dewasa dan berpengetahuan baik sehingga memiliki pola pikir atau gaya hidup yang sudah bagus sesuai saran kesehatan, diusia tersebut membutuhkan waktu tidur 7-8 jam sesuai dengan fakta Kafein mampu menstimulasi produksi dua hormon perangsang yaitu kortison dan adrenalin. Akibatnya kopi memberikan efek menghilangkan rasa kantuk, meningkatkan kesadaran mental yang di dapat, sebanyak 13 responden memiliki kualitas tidur yang baik.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa pemuda dengan frekuensi minum kopi kurang dari 3 kali, dengan kualitas tidur baik jumlah responden 8 responden dan kualitas tidur sedang pada 5 responden. Pemuda dengan frekuensi minum kopi 3 kali sehari dengan 3 responden kualitas tidur baik, 5 responden dengan kualitas tidur sedang dan 3 responden dengan kualitas tidur buruk. Dan pemuda dengan frekuensi minum kopi lebih dari 3 kali, 2 responden kualitas tidur baik, 2 responden kualitas tidur sedang, dan 2 responden kualitas buruk. Secara statistik, hasil penelitian menyebutkan ada hubungan antara frekuensi minum

kopi dengan kualitas tidur pemuda di desa Sumberdadi. Hal ini berdasarkan hasil analisis uji *spearman rho* dengan SPSS 16 yaitu dengan nilai α 0,05 dengan hasil 0,044. Dari hasil distribusi frekuensi pendidikan bahwa hampir dari seluruhnya responden adalah 27 responden, dan hasil distribusi frekuensi pekerjaan bahwa setengahnya responden adalah pelajar sejumlah 15 responden.

Definisi kopi adalah suatu jenis tumbuhan yang dibuat minuman dengan sifat psikostimulant sehingga menyebabkan seseorang yang meminumnya akan tetap terjaga (susah tidur), mengurangi kelelahan atau stress saat bekerja, serta mampu untuk memberikan efek fisiologis yakni energi. Minum kopi bukan hanya sekedar tuntutan selera, melainkan bagi sebagian masyarakat perkotaan sudah menjadi bagian dari gaya hidup [12]

Kafein mampu menstimulasi produksi dua hormon perangsang yaitu kortison dan adrenalin. Akibatnya kopi memberikan efek menghilangkan rasa kantuk, meningkatkan kesadaran mental dan energi, pikiran, fokus dan respon [13]

Selain efek positif yang dapat didapat kafein juga memiliki efek negatif apabila dikonsumsi berlebihan seperti gangguan tidur seperti durasi tidur yang singkat, waktu terjaga yang lebih lama di malam hari, timbulnya rasa cemas atau anxiety, dan rasa lelah saat pagi hari. Kondisi tubuh yang lelah dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Semakin lelah seseorang, semakin pendek siklus tidur REM yang dilaluinya [14].

Berdasarkan fakta dan teori yang dapat diartikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel frekuensi minum kopi dengan kualitas tidur Pemuda (18-26th) di desa Sumberdadi kecamatan Sumbergempol kabupaten Tulungagung. Dilihat dari frekuensi konsumsi kopi dengan kualitas tidur pelajar dan pekerja swasta yang memiliki aktivitas yang melelahkan menjadikan kopi sebagai gaya hidup, stimulan untuk menambah energi atau menghilangkan kantuk saat beraktivitas. Dengan hasil penelitian frekuensi minum kopi <3x sehari dan kualitas tidur yang baik, hasil ini sesuai dengan teori dan saran kesehatan [15].

4. Conclusions

Uji analisis dalam penelitian ini menggunakan uji *spearman rho*. Hasil dari uji *spearman rho* adalah 0,044. Yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi minum kopi dengan kualitas tidur. Responden yang sering mengkonsumsi kopi cenderung

mengalami kalitas tidur yang buruk dan sebaliknya responden yang frekuensi minum kopi kurang dari 3 kali mempunyai peluang kualitas tidur baik

Bibliography

- [1] Ingrouille K, Effect of caffeinated beverages upon breakfast meal consumption of University of Wisconsin-Stout undergraduate students., 2013.
- [2] S. Smith, "Caffeine: The side effect. 1st ed. USA: Oxford University. The Nursing Department of St. Patrick's University Hospital, Sleep Hygiene: Advic on Lifestyle Choices & Techniques to Ensure Healthy Sleep.," pp. 16-17, 2011.
- [3] A. N. A. Bawazeer N A, "Prevalence and side effects of energy drink consumption among medical students at Umm Al-Qura University, Saudi Arabia," International Journal of Medical Students, 2013.
- [4] Nursalam, Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan., Jakarta: Salemba Medika, 2008.
- [5] Notoatmodjo, S , Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta : Rineka Cipta, 2012.
- [6] Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D., Bandung: Alfabeta., 2012.
- [7] Seblewengel Lemma, Sheila V, Patel, The Epidemiology of Sleep Quality, Sleep Patterns, Consumption of Caffeinated, 2012.
- [8] Dr Ramli, Rosdina, 10 Faktor umum penyebab insomnia atau susah tidur, 2012..
- [9] R. H. Secret, Khasiat Bombastis Kopi., Jakarta: Elek Media Komputindo., 2012.
- [10] Cheng SH, Shih CC, Study on the sleep quality of incoming university students. Psychiatry Research., 2011.
- [11] Slameto, Belajar Dan Faktor- Faktor Yang Mempengaruhinya., Jakarta: Rineka Cipta., 2010.
- [12] Secret Redaksi Health, Khasiat bombastis kopi, 2012.
- [13] Roehrs T; Greenwald M; Roth T, "Risk-taking behavior: effects of ethanol, caffeine, and basal sleepiness.," pp. 887-93, 2004.
- [14] R. E. D. Jennifer S. Silk, " Caffeine Consumption, Sleep, and Affect in the Natural Environments of Depressed Youth and Healthy Controls.," Journal of Pediatric Psychology., 2008.
- [15] S. Arikunto, Prosedur Penelitian, 2014: Rineka Cipta, jakarta.