

Pengaruh Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba

Wahyu Kijang Ramadhan*

Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*wahyukijang22@gmail.com

Abstract. The body that was previously tired can be refreshed after sleeping and ready to carry out daily activities. Delayed recovery can prevent organs from functioning optimally and lead to health problems, such as decreased concentration. A good night's sleep is essential for the body to function optimally. Adequate sleep for adults is about 7-8 hours per night, although some people estimate they sleep 5 hours per day. Coffee is one of the most widely available, freely available caffeine-containing beverages and is one of the most consumed beverages after water and is enjoyed by people from all walks of life. times in one day. The habit of drinking coffee in Indonesia is quite high and covers all people from young to old age. This research was conducted using an observational analysis method with a cross sectional approach to determine the effect of coffee consumption on sleep patterns of UNISBA Medical Faculty students in the 2021/2022 Academic Year. Completely answer all the questions contained in the questionnaire that has been given. The sample in this study as many as 93 students, but according to the inclusion criteria as many as 92 people. 2. Most of the Unisba Medical Faculty students for the 2021/2022 academic year have poor sleep quality of up to 85%.

Keywords: *Sleep, Coffee Consumption, Sleep Quality, Caffeine, Students.*

Abstrak. Tubuh yang sebelumnya lelah bisa segar kembali setelah tidur dan siap melakukan aktivitas sehari-hari. Pemulihan yang tertunda dapat mencegah organ berfungsi secara optimal dan menyebabkan masalah kesehatan, seperti penurunan konsentrasi. Tidur malam yang baik sangat penting bagi tubuh untuk berfungsi secara optimal. Tidur yang cukup untuk orang dewasa adalah sekitar 7-8 jam per malam, meskipun beberapa orang memperkirakan mereka tidur 5 jam per hari. Kopi adalah salah satu minuman yang mengandung kafein yang paling banyak tersedia, tersedia secara bebas dan merupakan salah satu minuman yang paling banyak dikonsumsi setelah air dan dinikmati oleh orang-orang dari semua lapisan masyarakat. kali pada satu hari. Kebiasaan minum kopi di Indonesia cukup tinggi dan mencakupi semua kalangan dari usia muda sampai usia lanjut. Penelitian ini dilakukan dengan metode analisis observasional dengan pendekatan cross sectional untuk mengetahui pengaruh konsumsi kopi terhadap pola tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISBA Tahun Akademik 2021/2022. Penelitian telah dilakukan di mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISBA tingkat 4 Tahun Akademik 2021/2022 yang telah bersedia mengikuti penelitian dan menjawab dengan lengkap seluruh pertanyaan yang terdapat pada kuesioner yang telah diberikan. Sampel pada penelitian ini sebanyak 93 orang mahasiswa, akan tetapi yang sesuai dengan kriteria inklusi sebanyak 92 orang. 2. Sebagian besar mahasiswa FK Unisba tahun ajaran 2021/2022 memiliki kualitas tidur kurang baik hingga 85 %.

Kata Kunci: *Tidur, Konsumsi Kopi, Kualitas Tidur, Kafein, Mahasiswa.*

A. Pendahuluan

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, proses pemulihan sel yang sangat bermanfaat buat menjaga syarat kesehatan. Tubuh yang sebelumnya mengalami kelelahan, bisa segar pulang sehabis tidur & siap buat melakukan kegiatan rutin. Proses pemulihan yang terhambat mampu menyebabkan organ tubuh nir bisa bekerja secara optimal & bisa mengakibatkan gangguan kesehatan, misalnya contohnya penurunan konsentrasi.¹ Tidur merupakan suatu kegiatan aktif, berulang, yang dilakukan setiap hari & adalah kebutuhan dasar manusia, sebagai akibatnya pola tidur yang baik sangat diperlukan supaya tubuh mampu berfungsi dengana optimal. Secara umum, durasi atau saat usang tidur mengikuti pola sinkron menggunakan termin tumbuh kembang manusia.

Pada bayi baru lahir membutuhkan tidur selama 14-18 jam sehari, pernafasan teratur, gerak tubuh sedikit 50% tidur NREM dan terbagi dalam 7 Periode. Bayi tidur selama 12-14 jam sehari, sekitar 20% - 30% tidur REM, tidur lebih lama pada malam hari dan punya pola terbangun sebentar. Kopi adalah salah satu minuman yang banyak mengandung kafein, dapat diperoleh bebas dan termasuk minuman yang paling banyak dikonsumsi setelah air biasa serta digemari masyarakat dari berbagai kalangan.⁴ Pengaruh gaya hidup dan semakin maraknya cafe dan kedai kopi menyebabkan peningkatan jumlah konsumen kopi.

Berdasarkan studi yang sudah dilakukan dalam 272 responden pada Al Qura University of Saudi Arabia memperlihatkan bahwa 32,8% peminum minuman yang mengandung kafein, dapat berdampak buruk bagi kesehatan seperti misalnya kesulitan tidur dan kecemasan. Hal ini diperkuat adanya penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang dilakukan pada 491 responden mahasiswa dan pekerja, yang memperlihatkan data bahwa sebanyak 76,1% peminum kopi mengalami dampak negatif seperti kesulitan tidur (50,5%), palpitasi (33,7%), peningkatan frekuensi urinasi (31,9%), nyeri kepala (20,2%), tremor (10,9%), mual dan muntah (14,8%), tanda-tanda anxietas (15,7%), nyeri ulu hati (15,3%) peningkatan frekuensi defekasi (10,0%) & tanda-tanda lain.^{8 5} Selain itu, konsumsi kafein secara reguler bisa mengakibatkan dampak ketergantungan.

Mahasiswa mengkonsumsi kopi memiliki tujuan masing-masing, tergantung perilaku konsumsi dari masing-masing mahasiswa. Melalui pembahasan di atas, mahasiswa mengkonsumsi kopi dibentuk oleh adanya kebutuhan, entah bentuk pemenuhan kebutuhan fisiologis, rasa aman, rasa memiliki, harga diri atau aktualisasi diri yang menuju ke perilaku konsumsi mahasiswa itu sendiri. Saat ini belum ada penelitian yang menilai pengaruh minum kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Islam Bandung khususnya mahasiswa kedokteran, sehingga berdasar atas hal-hal tersebut diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh konsumsi kopi terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas kedokteran Unisba.

B. Metodologi Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISBA. Populasi target penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISBA tahap akademik Program Studi Pendidikan Dokter (PSPD). Populasi terjangkau terjangkau pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISBA tahap akademik Program Studi Pendidikan Profesi (PSPD) tahun akademik 2020/2021. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISBA Program Pendidikan Profesi Dokter tahap akademik tingkat 4 Tahun Akademik 2021/2022 yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan sampel akan dilakukan adalah non random sampling-quota sampling pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISBA tingkat 4 Tahun Akademik 2021/2022.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian mengenai jumlah mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISBA tingkat 4 Tahun Akademik 2021/2022 Mengonsumsi Kopi:

Tabel 1. Tabel Jumlah Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISBA tingkat 4

Mengonsumsi kopi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ya	82	89.13
Today	10	10.87
Total	92	100

Berdasarkan tabel 1 terdapat 82 (89.13%) Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISBA tingkat 4 Tahun Akademik 2021/2022 aktif mengonsumsi kopi dan 10 (10.87%) mahasiswa yang tidak mengonsumsi kopi. Mahasiswa aktif meminum kopi dan ada berbagai alasan bagi seseorang untuk mengonsumsi kopi seperti karena sudah kebiasaan atau memang suka minum kopi, agar tidak mudah mengantuk/terjaga, agar tetap segar/lebih berenergi, agar meningkatkan kinerja otak, meningkatkan mood, meningkatkan konsentrasi.

Tabel 1. Tabel Uji Chi Square

Variabel	Kualitas Tidur				Total	p-value
	Baik (N=12)		Buruk (N=70)			
	n	%	n	%		
Pola Konsumsi Kopi	Jarang	5	15.63	27	84.38	0.737
	Kadang-kadang	3	20.00	12	80.00	
	Sering	0	0.00	5	100.00	
	Tidak pernah	4	13.33	26	86.67	

Pada Tabel 2 mengenai konsumsi minum kopi mahasiswa yang dinilai dalam satu bulan terakhir, dari 32 orang mahasiswa yang jarang mengonsumsi kopi sebanyak 5 orang (15.63%) kualitas tidur baik dan 27 orang (84.38%) kualitas tidur buruk, dari 15 orang mahasiswa yang kadang-kadang mengonsumsi kopi sebanyak 3 orang (20%) dan 12 orang (80%) kualitas tidur baik, dari 5 orang mahasiswa yang sering mengonsumsi kopi sebanyak 5 orang (100%) kualitas tidur buruk dan 30 orang mahasiswa yang tidak pernah mengonsumsi kopi sebanyak 4 orang (13.33%) kualitas tidur baik dan 26 orang (86.67%) kualitas tidur buruk. Hasil analisis menggunakan uji chi-square menunjukkan tidak terdapat pengaruh antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur dengan nilai $p=0.737$ yang berarti H_0 gagal diterima. Hipotesis pada penelitian ini ditolak karena nilai $p > 0,05$ sehingga tidak terdapat pengaruh antara mengonsumsi kopi terhadap kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba Tahun Ajaran 2021/2022.

Pembahasan

Penelitian telah dilakukan di mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISBA tingkat 4 Tahun Akademik 2021/2022 yang telah bersedia mengikuti penelitian dan menjawab dengan lengkap seluruh pertanyaan yang terdapat pada kuesioner yang telah diberikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba Tahun Ajaran 2021/2022. Sampel pada penelitian ini sebanyak 93 orang mahasiswa, akan tetapi yang sesuai dengan kriteria inklusi sebanyak 92 orang. Berdasarkan tabel 4.1 terdapat 82 (89.13%) Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISBA tingkat 4 Tahun Akademik 2021/2022 aktif mengonsumsi kopi dan 10 (10.87%) mahasiswa yang tidak mengonsumsi kopi.

Pada penelitian ini dapat diperoleh mahasiswa yang meminum kopi, sebagian besar meminum kopi berjenis Kopi Arabica dengan jumlah 40 orang (48.78%), 19 orang (23.17%) meminum Kopi Robusta, sisanya minum kopi seperti Kopi Instan, Cappuccino, Espresso, Kemasan, Good Day, Nescafe, Luwak, Kopi Susu, Kopi Latte, Kopi Americano, Creamy Latte dan Macchiato. Setelah minum kopi mahasiswa merasakan perubahan fisiologis antara lain tidak mengantuk (31.71%), konsentrasi meningkat, jantung berdebar & tidak mengantuk (14,63%), Jantung berdebar & tidak mengantuk (14.63%), Konsentrasi meningkat & tidak mengantuk (12.20%), dan Jantung berdebar (10.98%)

Berdasarkan hasil kuesioner diketahui hasil distribusi mengenai pola konsumsi minum kopi mahasiswa yang dinilai dalam satu bulan terakhir adalah Jarang dengan jumlah 32 orang (39%), Kadang-kadang dengan jumlah 15 orang (18.3%), Sering dengan jumlah 5 orang (6.1%) dan tidak pernah dengan jumlah 30 orang (36.6%) Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat hasil distribusi indikator kualitas tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISBA tingkat 4 Tahun Akademik 2021/2022. Pada indikator kualitas tidur subyektif (KTS), mayoritas mahasiswa dengan KTS baik sebanyak 46 orang (56.1%), Kurang sebanyak 30 orang (36.6%), sangat kurang sebanyak 4 orang (4.9%) dan sangat baik sebanyak 2 orang (2.4%).

Latensi Tidur dengan skor 5-6 sebanyak 20 orang (24.4%), dan Latensi Tidur dengan skor 0 sebanyak 12 orang (14.6%), dari hasil tersebut dapat terlihat bahwa responden sulit untuk tertidur setelah berbaring di tempat tidur. Pada durasi tidur (DT), mayoritas mahasiswa dengan durasi tidur 5-6 jam sebanyak 28 orang (34.1%), durasi tidur <5>7 jam sebanyak 9 orang (11%) hal tersebut terlihat bahwa beberapa responden penelitian memiliki kualitas tidur yang cukup buruk dan tidak sesuai dengan kebutuhan tidurnya. Pada indikator Efisiensi Tidur Sehari-hari (ETS), mayoritas mahasiswa dengan efisiensi tidur > 85% (82.9%), dari hasil tersebut dapat terlihat bahwa bahwa responden memiliki efisiensi tidur yang baik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan kesimpulan bahwa Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba Tahun Ajaran 2021/2022 jarang mengonsumsi kopi sebanyak 39%. Sebagian besar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba Tahun Ajaran 2021/2022 memiliki kualitas tidur adalah buruk sebanyak 85.4%. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba Tahun Ajaran 2021/2022 yang mengonsumsi kopi dalam satu bulan terakhir sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk. Tidak terdapat pengaruh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba Tahun Ajaran 2021/2022 ($p\text{-value} > 0.05$).

Acknowledge

Dengan ini saya sebagai penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua, Bapak alm Khriyadi & Ibu Karsiti, Kakak & Adik saya, Teman-teman, Dosen Wali, Dosen Pembimbing, serta Dosen Penguji yang selalu menyediakan waktu dan membimbing dalam pengerjaan penelitian tugas akhir ini.

Daftar Pustaka

- [1] Cibinong SM. Hubungan kualitas tidur dengan mengonsumsi minuman berkafein pada perawat yang bekerja shift malam di rumah sakit sentra medika cibinong tahun 2018. 2018;39:1–14. Available from: <http://ecampus.imds.ac.id/xmlui/handle/123456789/462>
- [2] Risdiana N, Rozy MF. Hubungan antara Gangguan Pola Tidur dengan Keseimbangan Sistem Saraf Otonom pada Usia Dewasa Muda. Mutiara Med J Kedokt dan Kesehat. 2019;19(1):1–6.
- [3] Purdiani M. Hubungan penggunaan minuman berkafein terhadap pola tidur dan pengaruhnya pada tingkah laku mahasiswa/i universitas surabaya. Calyptra J Ilm Mhs Univ Surabaya [Internet]. 2014;3(1):1–15. Available from: <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/1508/1228>
- [4] Maulidan M, Alam TS. Insomnia dan Kecemasan pada Masyarakat yang Mengonsumsi Kopi. JIM FKPE. 2018;III(3):241–7.

- [5] Liveina AIGA. Pola konsumsi dan efek samping minuman mengandung kafein pada mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas udayana. Fak Kedokt Univ Udayana [Internet]. 2011;1–12. Available from: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/8507/6369>
- [6] Aprilia FR, Ayuliansari Y, Putri T, Aziz MY, Camelina WD, Putra MR. Analisis kandungan kafein dalam kopi tradisional gayo dan kopi lombok menggunakan hplc dan spektrofotometri uv / vis Analysis of the Caffeine Concentration Contained in Traditional Coffee (Kopi Gayo and Kopi Lombok) Using UV / Vis Spectrophotometry and. Biotika [Internet]. 2008;16(2):37–41. Available from: <http://jurnal.unpad.ac.id/biotika/article/view/19829>
- [7] Liunima MGM, Sutriningsih A, A.F SM. Hubungan Antara Konsumsi Kopi Dengan Tingkat Stres Pada Dewasa Muda Ikatan Keluarga Besar (IKB) Nekomese Di Kota Malang. Nurs News (Meriden) [Internet]. 2017;2(3):8. Available from: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/691>
- [8] Maulidan M, Alam TS. Insomnia dan kecemasan pada masyarakat yang mengkonsumsi kopi. Jim Fkep [Internet]. 2018;III(3):241–7. Available from: <http://jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/8436/3717>
- [9] Andriani. Hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa akademi kebidanan internasional pekanbaru tahun 2016. Sci J Stikes Prima Jambi [Internet]. 2016;4(01):383–90. Available from: <https://www.neliti.com/id/publications/286458/hubungan-kualitas-tidur-terhadap-konsentrasi-belajar-mahasiswa-akademi-kebidanan>
- [10] John E. Hall PDA. Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology. 12th ed. Amerika Serikat: William Schmitt;
- [11] Ii BAB, Pustaka T. No Title. In 2015. p. 6–28.
- [12] Sadock BJ. Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry [Internet]. 7th editio. Sadock BJVAS, editor. Vol. 15. Lippincott Williams & Wilkins Publishers; 1980. 422–8 p. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7424529>
- [13] Alhogbi BG. Sleep medicine: a guide to sleep and its disorders [Internet]. Vol. 53, Journal of Chemical Information and Modeling. 2017. 21–25 p. Available from: <http://www.elsevier.com/locate/scp>
- [14] Riyanti E, Silviana E, Santika M. Analisis Kandungan Kafein Pada Kopi Seduhan Warung Kopi Di Kota Banda Aceh. Lantanida J. 2020;8(1):1.
- [15] Ii BAB, Pustaka T. kandungan dan jenis kopi. 2013;3–10. Available from: http://eprints.undip.ac.id/77280/4/BAB_II.pdf
- [16] Sulistiyani C. Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. Kesehatan Masy [Internet]. 2012;1(2):280–92. Available from: <https://media.neliti.com/media/publications/18762-ID-beberapa-faktor-yang-berhubungan-dengan-kualitas-tidur-pada-mahasiswa-fakultas-k.pdf>
- [17] Oktavia, Pera Anabela, Hanum, Widayanti (2022). *Pengaruh Frekuensi dan Jenis Olahraga Aerobik terhadap Dismenorea Primer pada Wanita*. Jurnal Riset Kedokteran 2(1). 1-6.