

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA DI UNIVERSITAS ICHSAN SATYA TANGERANG SELATAN

Selsa Arpiani¹, Riswahyuni Widhawati², Heni Purwanti³

Universitas Ichsan Satya^{1,2,3}

Corresponding Author : riswahyuniwidhawati@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan kebiasaan Konsumsi kopi sedang populer di kalangan masyarakat, menurut data dari ICO melaporkan bahwa konsumsi kopi domestik di Indonesia dari tahun 2014 hingga tahun 2021 terus mengalami peningkatan. Indikasi meningkatnya konsumsi kopi ditandai dengan banyaknya pertumbuhan jumlah kedai kopi modern dan produk variasi kopi yang bergaya anak muda di beberapa tahun belakangan ini semakin meningkat pesat. Kondisi ini membuat tradisi minum kopi menjadi semakin populer di kalangan anak muda, terutama pada mahasiswa, namun konsumsi kopi secara rutin dapat menimbulkan ketergantungan, salah satu efek negatif yang paling jelas dirasakan adalah membuat seseorang menjadi sulit tidur. Dengan demikian efek ini bisa mempengaruhi kualitas tidur seseorang. **Tujuan Penelitian** untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa di Universitas Ichsan Satya Tahun 2023. **Metode Penelitian** menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan pendekatan statistik menggunakan uji *chi square test*. Sample penelitian ini sebanyak 128 responden yang ditentukan dengan teknik *simple random sampling*. **Hasil Penelitian** Ditinjau dari tingkat kebiasaan konsumsi kopi dengan nilai *P value* 0,001 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur. Dengan nilai OR (CI:95%) sebesar 3,907 (1,673-9,123) yang berarti bahwa responden yang memiliki kebiasaan konsumsi kopi yang tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk sebesar 3,907 kali lipat dibanding dengan responden yang mengonsumsi kopi dengan intensitas rendah. **Kesimpulan** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mengonsumsi kopi dengan intensitas yang tinggi dapat meningkatkan resiko kualitas tidur yang buruk. **Saran** Diharapkan dapat dijadikan masukan pada mahasiswa agar dapat membatasi konsumsi kopi dalam sehari.

Kata kunci: Konsumsi Kopi, Kualitas Tidur, Mahasiswa

ABSTRACT

Background: Coffee consumption habits are popular among the public, according to data from the ICO reported that domestic coffee consumption in Indonesia from 2014 to 2021 continues to increase. This indication of increasing coffee consumption is characterized by the large growth in the number of modern coffee shops and the variety of coffee products that are in the style of young people in recent years is increasing rapidly. This condition makes the tradition of drinking coffee become increasingly popular among young people, especially college students, but regular consumption of coffee can cause dependence, one of the most obvious negative effects is to make it difficult for a person to sleep, thus this effect can affect the quality of a person's sleep. **Objective:** to find out whether there is a Relationship between Coffee Consumption Habits and Student Sleep Quality at Ichsan Satya University in 2023. **Method:** uses a cross-sectional approach with a statistical approach using the chi-square test. The sample of this study was 128 respondents determined by a simple random sampling technique. **Results:** In terms of the level of coffee consumption habits with a *P value* of 0.001 which means H_0 is rejected, with an OR value (CI: 95%) of 3,907 (1,673-9,123) which means that respondents who have high coffee consumption habits have a poor sleep quality of 3,907 times compared to respondents who consume coffee with low intensity. **Conclusion** The results of this study show that consuming coffee with high intensity can increase the risk of poor sleep quality. **Suggestions** It is hoped that it can be used as input to students so that they can limit coffee consumption in a day.

Key words: Coffee Consumption, Sleep Quality, College Students

PENDAHULUAN

Pada Saat ini kebiasaan Konsumsi kopi sedang populer di kalangan masyarakat, salah satunya pada mahasiswa. selain harganya yang murah, nilai estetika kopi yang menarik menjadi bagian yang tak terpisahkan dari gaya hidup. kopi sangat dikenal dan disukai oleh orang-orang dari segala usia. Jika dilihat dari usia penikmat kopi menurut National Coffee Association (2016) menunjukkan data bahwa 40 % dari usia 18 sampai 24 tahun mengkonsumsi kopi setiap harinya. Menurut livena tahun 2013 Konsumsi kopi juga menjadi tren di kalangan anak muda, Dalam penelitian yang dilakukan oleh Pramita dan Pinasti (2016) menjelaskan bahwa nongkrong di kafe telah menjadi gaya hidup di kalangan mahasiswa, sekedar untuk mengerjakan tugas, membaca buku, dan bercengkerama bersama teman –teman.

Menurut data dari ICO, dalam *World Coffee Consumption Report* bulan mei 2021 melaporkan bahwa konsumsi kopi domestik di Indonesia dari tahun 2014 hingga tahun 2021 terus mengalami peningkatan. Indikasi meningkatnya konsumsi kopi di Indonesia dipengaruhi oleh gaya hidup anak muda yang terus meningkat minatnya terhadap konsumsi kopi. Selain itu pertumbuhan jumlah kedai kopi modern dan bergaya anak muda di beberapa tahun belakangan semakin meningkat pesat. (Hasbullah et,al 2021). Berdasarkan survei konsumsi produk kopi yang dilakukan oleh Inventure Indonesia menunjukkan bahwa, sebagian besar masyarakat Indonesia selama masa pandemi di tahun 2020 cenderung mengonsumsi kopi dalam bentuk produk kopi sachet/kopi instan. Pada zaman sekarang minum kopi tidak mengenal waktu, dari data prasetio tahun 2020 menunjukkan bahwa konsumsi kopi pada malam hari merupakan hal yang banyak dilakukan oleh mahasiswa, selain itu konsumsi kopi secara rutin dapat menimbulkan ketergantungan, salah satu efek negatif pada kopi yang paling jelas dirasakan adalah membuat seseorang menjadi sulit tidur. Dengan demikian efek ini bisa mempengaruhi atau mengurangi total waktu tidur dan durasi tidur nyenyak seseorang (Hasbullah et,al 2021). Tidur merupakan kebutuhan penting bagi setiap orang, karena dengan tidur seseorang dapat memulihkan stamina tubuh dan pembentukan daya tahan tubuh.

Berdasarkan hasil survey dilaporkan, prevalensi kejadian penurunan kualitas tidur di Amerika Serikat berkisar antara 60 - 70% kasus terjadi pada orang dewasa muda (Zahra, 2016). Kebanyakan orang dewasa membutuhkan 7-9 jam tidur per malam, meskipun variasi kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda (NSF,2018). Di Indonesia prevalensi penderita *insomnia* diperkirakan mencapai 10% yang artinya dari total 238 juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta jiwa menderita insomnia (Olii, Kepel, & Silolonga, 2018). Menurut data, Indonesia menunjukkan sebagian besar atau hingga 63% kualitas tidur remaja tidak terpuaskan (Wahid dkk, 2019). Kualitas tidur merupakan kepuasan individu terhadap tidurnya, dan dapat diukur dalam berbagai aspek, antara lain durasi tidur, gangguan memulai tidur, waktu terbangun, efisiensi tidur, dan kondisi yang dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk mempengaruhi keseimbangan fisiologis dan psikologis pada individu (Sutrisno, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada hari Senin, 10 Oktober 2022 dengan metode wawancara kepada mahasiswa di Universitas Ichsan Satya. Didapatkan hasil dari 15 mahasiswa dengan rentang umur 18 – 25 rata – rata menyukai dan mengonsumsi kopi setiap harinya dalam bentuk kopi sachet (instan), Dan dari 15 mahasiswa yang penulis wawancarai ada 6 orang mahasiswa yang menilai kualitas tidurnya baik dan 9 orang lagi menilai kualitas tidurnya buruk. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok dewasa awal yang memiliki banyak aktivitas, sehingga pola tidur itu penting untuk menentukan produktivitas dan prestasi akademik seorang mahasiswa, sehingga mahasiswa menjadi kelompok yang berisiko memiliki pola tidur yang buruk. Berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait Hubungan Kebiasaan Konsumsi Minuman Kopi dengan Kualitas Tidur Mahasiswa di Universitas Ichsan Satya Tangerang Selatan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ichsan Satya angkatan 2018 – 2022. Dalam penelitian ini akan menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur mahasiswa, dengan rentang usia 18 - 25 tahun di Universitas Ichsan

Satya Tangerang Selatan. Pendekatan statistic pada penelitian ini dengan menggunakan pendekatan statistik Uji *Chi-Square*. Adapun metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Besar sampel yang diperlukan dalam penelitian ini ditetapkan dengan menggunakan rumus uji hipotesis 2 proporsi *Lameshow*, dengan besar sample sebanyak 128 mahasiswa.

HASIL PENELITIAN

Analisa univariat

Tabel 1
Gambaran distribusi karakteristik responden

Karakteristik Responden	F	%
Usia		
18 Tahun	22	17.2
19 Tahun	30	23.4
20 Tahun	29	22.7
21 Tahun	28	21.9
22 Tahun	10	7.8
23 Tahun	8	6.3
25 Tahun	1	0.8
Jenis Kelamin		
Perempuan	22	17.2
Laki-laki	106	82.8
Total	128	100

Bedasarkan tabel 1 gambaran distribusi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin menunjukkan bahwa, mayoritas mahasiswa di Universitas Ichsan Satya berusia 19 tahun sebanyak 30 responden dengan presentase 23.4%. serta menunjukkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 106 responden dengan presentase 82.8%.

Tabel 2
Gambaran Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Kopi

Konsumsi Kopi	F	%
Rendah	40	31.3%
Tinggi	88	68.8%
Total	128	100%

Bedasarkan tabel 2 distribusi responden gambaran konsumsi kopi pada mahasiswa di Universitas Ichsan Satya kota Tangerang Selatan menunjukkan bahwa responden sebagian besar mahasiswa memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi dengan intensitas tinggi yaitu sebanyak 88 responden dengan presentase 68.8%.

Tabel 3
Gambaran distribusi responden berdasarkan kualitas tidur

Kualitas Tidur	F	%
Baik	31	24.2%
Buruk	97	75.8%
Total	128	100%

Bedasarkan tabel 3 distribusi frekuensi responden gambaran kualitas tidur pada mahasiswa di Universitas Ichsan Satya kota Tangerang Selatan dapat disimpulkan bahwa dari 128 responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 97 (75.8%) responden, dan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 31 (24.2%) responden.

Tabel 4
Hubungan Kebiasaan Konsumsi Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa di Universitas Ichsan Satya Tangerang Selatan

Konsumsi Kopi	Kualitas Tidur						P value	OR CI (95%)
	Baik		Buruk		Total			
	F	%	F	%	F	%		
Rendah	17	42.5%	23	57.5%	40	31.3%	0.001	3,907 (1,673 –9,123)
Tinggi	14	15.9%	74	84.1%	88	68.8%		
Total	31	24.2%	97	75,8%	128	100%		

Bedasarkan Analisis Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa di Universitas Ichsan Satya Kota Tangerang Selatan yang ditinjau dari tingkat kebiasaan konsumsi kopi dari 128 responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 97 responden dengan presentasi (75.8%), dan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 31 responden dengan presentasi (24.2%) responden, setelah dilakukan uji statistik *chi-square test* didapatkan nilai *P value* sebesar 0,001 sehingga nilai $P < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Ichsan Satya Tangerang Selatan. Dengan nilai OR (CI:95%) sebesar 3,907 (1,673-9,123) yang berarti bahwa responden yang memiliki kebiasaan konsumsi kopi yang tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk sebesar 3,907 kali lipat dibanding dengan responden yang mengonsumsi kopi dengan intensitas rendah.

PEMBAHASAN

1. Kebiasaan Konsumsi Kopi

Bedasarkan tabel 2 distribusi responden gambaran konsumsi kopi pada mahasiswa di Universitas Ichsan Satya kota Tangerang Selatan menunjukkan bahwa responden sebagian besar mahasiswa memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi dengan intensitas tinggi yaitu sebanyak 88 responden dengan presentase 68.8%. Penelitian diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aisyah Fitri Sabrina (2021) menunjukkan bahwa, dari 100 responden dari berbagai Universitas di Indonesia sebagian besar mengonsumsi kopi tidak rutin dengan intensitas tinggi sebanyak 61%. Dari penelitian Yaris & Difran (2018), mengatakan bahwa dari 40 responden yang diteliti sebagian besar responden memiliki kebiasaan asupan kopi dengan kriteria moderat: 200 mg-300 mg perhari (contoh: 4 cangkir kopi sehari) dengan jumlah 29 responden, dalam hal ini kebiasaan tersebut tidak akan menyebabkan kerusakan jangka panjang. Akan tetapi, kebiasaan mengonsumsi kopi secara rutin dapat menimbulkan ketergantungan, salah satu efek negatif pada kafein yang paling jelas dirasakan adalah membuat seseorang sulit tidur, kondisi seperti ini dapat memperburuk kualitas tidur seseorang karena efek fisiologis dari zat kafein yang lebih mendukung pada aktivitas pada saat siang hari dibandingkan dengan malam hari. Dengan demikian efek ini bisa mengurangi total waktu tidur atau kepuasan tidur seseorang.

2. Kualitas Tidur

Bedasarkan tabel 3 gambaran distribusi responden berdasarkan kualitas tidur mahasiswa di Universitas Ichsan Satya menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 97 responden dengan presentase 75.8%. dengan gangguan yang sering dialami

responden yaitu tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit selama sebulan terakhir. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hal ini juga didukung oleh penelitian Rintia Amelia (2022) dengan hasil paling banyak kualitas tidur mahasiswa adalah buruk yaitu sebanyak 63,3% mahasiswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa jumlah mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk lebih banyak daripada mahasiswa yang mengalami kualitas tidur baik pada di Fakultas Kedokteran Universitasbaiturrahmah angkatan 2019.

Kebutuhan akan tidur merupakan kebutuhan dasar setiap manusia. Oleh karena itu, tidur harus terpenuhi sesuai kebutuhan individu mengingat kebutuhan tidur setiap individu berbeda. Salah satu populasi umur yang lebih sering terkena insomnia adalah usia dewasa muda khususnya mahasiswa. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok dewasa awal yang memiliki banyak aktivitas, sehingga pola tidur itu penting untuk menentukan produktivitas dan prestasi akademik seorang mahasiswa, sehingga mahasiswamenjadi kelompok yang berisiko memiliki kualitas tidur yang buruk.

3. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa di Universitas Ichsan Satya Tangerang Selatan

Bedasarkan tabel 4 dari Analisis Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa di Universitas Ichsan Satya Kota Tangerang Selatan menunjukkan hasil uji statistik *chi-square test* didapatkan nilai *P value* sebesar 0,001 sehingga nilai $P < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Ichsan Satya Tangerang Selatan. Dengan nilai OR (CI:95%) sebesar 3,907 (1,673-9,123) yang berarti bahwa responden yang memiliki kebiasaan konsumsi kopi yang tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk sebesar 3,907 kali lipat dibanding dengan responden yang mengonsumsi kopi dengan intensitas rendah.

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ni Kadek Novi Ardiani (2021) didapatkan hasil uji statistik *chi square* $p=0.007$, jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat konsumsi kopi dengan kualitas tidur mahasiswa. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Furqon Aji Nugroho (2020) menunjukkan hasil uji *chi square* $p=0,046$ yang artinya terdapat hubungan yang relevan antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada remaja.

Bedasarkan kuesioner kebiasaan konsumsi kopi yang peneliti berikan kepada responden menunjukkan data bahwa, kebiasaan mengonsumsi kopi di malam hari merupakan hal yang sering dilakukan oleh mahasiswa di Universitas Ichsan Satya. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Permata Aprilia Putri, (2022) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden mengatakan kurangnya durasi tidur disebabkan karena kebiasaan seperti begadang untuk mengerjakan tugas atau skripsi serta pengaruh konsumsi kopi yang biasa diminum di malam hari untuk mencegah kantuk saat mengerjakan tugas.

Kafein pada kopi diketahui mengalami waktu paruh selama 3-10 jam dimana setengah dari jumlah kafein yang dikonsumsi akan hilang dalam aliran darah, serta kadar puncak dalam tubuh yaitu 30 sampai 60 menit. Maka, untuk menghindari efek kafein yang dapat mengganggu aktivitas tidur sebaiknya kadar yang dikonsumsi harus dalam batas tertentu dan waktu yang tepat yaitu, tidak dikonsumsi siang atau malam hari. (Ferdinand, C., & Olivia, S. 2018)

KESIMPULAN

1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia mahasiswa Universitas Ichsan Satya menunjukkan responden dalam penelitian ini sebagian besar berusia 19 tahun sebanyak 30 responden dengan presentase 23.4%
2. Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan hasil bahwa mayoritas yang lebih besar adalah mahasiswa berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 106 responden dengan presentase 82.8%
3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan gambaran kebiasaan konsumsi kopi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa di Universitas Ichsan Satya memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi dengan intensitas tinggi yaitu sebanyak 88 responden dengan presentasi 68.8%.

4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan gambaran kualitas tidur dapat disimpulkan bahwa dari 128 responden sebagian besar mahasiswa di Universitas Ichsan Satya memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 97 responden dengan presentasi (75.8%) dengan gangguan yang sering dialami yaitu tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit selama sebulan terakhir.
5. Berdasarkan hasil analisis bivariat Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa di Universitas Ichsan Satya Tangerang Selatan menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji statistik *chi-square test* diperoleh nilai *P value* sebesar 0,001 sehingga nilai $P < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Ichsan Satya Tangerang Selatan. Dengan nilai OR (CI:95%) sebesar 3,907 (1,673-9,123)

DAFTAR PUSTAKA

- AMELIA, R. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturahmah. *Educator : Jurnal Inovasi Tenaga Pendidik dan Kependidikan*, 2(1), 28-34.
- Hasbullah, U. H. A., Nirwanto, Y., Sutrisno, E., Lismaini, L., Simarmata, M. M., Nurhayati, N., ... & Dalimunthe, B. A. (2021). *Kopi Indonesia*. Yayasan Kita Menulis
- National Coffee Association. (2016, May 4). History of Coffee. Retrieved from National Coffee Association: <http://www.ncausa.org/About-Coffee/History-of-Coffee>
- National Sleep Foundation. 2018. International Bedroom Poll Summary of Findings. Amerika: National Sleep Foundation.
- Nugroho, F. A. (2020). Hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada remaja.
- Olii, N., Kepel, B. J., & Silolonga, W. (2018). Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Keperawatan*, 6(1)
- Pramitha, D. A., & Pinasti, I. S. (2016). Nongkrong di Warung Kopi Sebagai Gaya Hidup Mahasiswa di Mato Kopi. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 1-12.
- Putri, P. A. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Tinggi Kalori dan Kopi, Durasi Tidur, dan Tingkat Stress dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Association of High Calorie Food and Coffee Consumption Pattern, Sleep Duration and Stress Level with Nutritional Status in Final Year Students.
- Sutrisno, R., Faisal, F., & Huda, F. (2017). "Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran Yang Menggunakan Dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu Saat Tidur." *Jurnal Sistem Kesehatan* 3(2): 73 – 79.
- Wahid dkk (2019). "Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja". *Holistik Jurnal Kesehatan*. 13(3), pp. 233–239. doi: 10.33024/hjk.v13i3.1599.
- Zahra, P.N. (2016). Hubungan Konsumsi Kopi Terhadap Kualitas Tidur.