

BAB 1

PENDAHULAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kualitas dan kuantitas tidur merupakan salah satu faktor yang perlu kita perhatikan karena jika terjadi gangguan kualitas dan kuantitas tidur maka seseorang tidak akan mendapatkan istirahat yang cukup. Dengan demikian, kualitas dan kuantitas tidur yang tidak mencukupi akan mengganggu aktivitas seseorang.¹ Kualitas dan kuantitas gangguan tidur di Indonesia belum diketahui secara pasti. Salah satunya adalah banyak pada mahasiswa kedokteran yang tidak menganggap tidur sebagai prioritas utama dan mengorbankan waktu tidur untuk belajar, terutama pada minggu sebelum ujian sehingga mereka memiliki pola tidur yang buruk.²

Kurang tidur dapat meningkatkan morbiditas dan kematian. Kurang tidur mengakibatkan gangguan atau penurunan fungsi imun tubuh, psikologis dan metabolisme. Menurut jurnal, 70,4% mahasiswa kedokteran mempunyai kualitas tidur yang buruk. Hasilnya berhubungan dengan aktivitas dan tekanan yang dialaminya.³

Menurut penelitian Fenny dan Supriatmo menunjukkan bahwa pada usia sekolah dan selama kuliah, kualitas tidur cenderung lebih buruk.¹ Sementara itu, mahasiswa kedokteran mungkin mengalami kurang tidur karena kegiatan kuliah atau belajar malam hari. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nilifda et.al. mengungkapkan bahwa 44 persen siswa memiliki kualitas tidur yang sangat baik dan 56 persen kualitas tidur buruk

dengan total 177 siswa. Kualitas tidur yang kurang baik memiliki dampak negatif bagi psikologi seseorang, aktivitas, dan daya tahan seseorang.⁴

Salah satu minuman yang dikonsumsi masyarakat Indonesia adalah kopi. Dalam evolusinya, minuman kopi sebagai bagian dari budaya masyarakat perkotaan, dan semakin banyak kedai kopi yang dibuka.⁵ Beberapa orang mengklaim bahwa kopi dapat digunakan untuk mengurangi kelelahan malam hari. Kafein, polifenol, dan senyawa kalium ditemukan dalam kopi. Kafein dapat merangsang sistem saraf pusat, meningkatkan relaksasi, dan merangsang otot. Selain itu, minum kopi yang berlebihan dapat mengakibatkan kecemasan, lekas marah, tremor, sulit tidur, dan hipertensi.⁵

Di Indonesia, penikmat kopi mulai dari anak muda hingga orang tua sangat banyak. Di Amerika Serikat, 90 persen penduduk mengonsumsi kopi, tetapi hanya 45,6% penduduk Indonesia yang mengonsumsi kopi. Kopi arabika dan kopi robusta/hitam merupakan varietas yang paling sering disajikan. Perbedaan terletak pada antioksidan, kualitas aroma, konsentrasi larutan, dan kandungan kafein. Kopi arabika mengandung antara 0,58 dan 1,7% berat kafein dalam bentuk biji dan 1% kafein menurut volume saat diseduh. Biji kopi robusta memiliki berat 1,16 hingga 3,27 persen kafein, sedangkan kopi yang diseduh memiliki 2 persen kafein. Kopi instan yang sering dijumpai adalah perpaduan kopi arabika dan robusta.⁶

Ada beberapa penelitian yang mencari hubungan antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur, dan didapatkan inkonsistensi hasil penelitian yang sejenis. Ada yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara konsumsi

kopi dan kualitas tidur^{7,8} dan ada yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dan kualitas tidur.^{9,10,11}

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian terkait hubungan pola konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah terdapat Hubungan Pola Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mempelajari Hubungan Pola Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mempelajari distribusi frekuensi pola minum kopi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
3. Menganalisis Hubungan Pola Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

1. Sebagai landasan untuk riset selanjutnya tentang efek kopi pada kualitas tidur Mahasiswa
2. Menjadi sarana menerapkan ilmu yang telah dipelajari di Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian ini dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya dan dapat digunakan sebagai bahan penelitian yang sama
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi ilmiah tentang Hubungan Pola Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya