

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kafein adalah zat stimulan bagi sistem saraf pusat dari kelompok xantin yang dijual secara bebas di seluruh dunia dan banyak dikonsumsi oleh masyarakat.<sup>1</sup> Indonesia masuk pada sebuah contoh negara yang mempunyai kafein yang tinggi.<sup>2</sup> Produksi kopi pada tahun 2019 hingga 2021 meningkat. Tahun 2019 produksi kopi senilai 752,51 ribu ton meningkat 762,38 ribu ton di tahun 2020 atau meningkat senilai 1,3%. Tahun 2021 produksi kopi naik 786,19 ribu ton atau mengalami peningkatan senilai 3,13%.<sup>3</sup>

Kafein biasanya terdapat dalam kopi, teh, minuman berenergi, dan minuman bersoda.<sup>4</sup> Menurut *Food Drug Administration*, kadar kafein yang direkomendasikan untuk dikonsumsi adalah sekitar 100 hingga 200 mg/hari.<sup>5</sup>

Kafein mempunyai beberapa manfaat seperti, mempertajam konsentrasi dan kesadaran diri, mengurangi risiko diabetes dan risiko penyakit jantung, menurunkan berat badan, meningkatkan performa olahraga, menghentikan rambut rontok, menambah kemampuan ingatan otak dan kapasitas untuk menyerap pengetahuan, serta mencegah timbulnya penyakit kanker.<sup>6</sup> Akan tetapi, mengonsumsi kafein dalam dosis tinggi atau melebihi kadar kafein yang diperbolehkan per harinya dapat menimbulkan efek negatif seperti nyeri kepala, peningkatan detak jantung, tremor, kecemasan berlebih, gangguan pencernaan, perasaan gelisah, dan insomnia.<sup>5</sup>

Insomnia dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang.<sup>5</sup> Kualitas tidur diartikan sebagai sebuah kondisi yang memberikan gambaran kemampuan individu dalam menjaga siklus tidur dan menghindari gangguan sehingga rasa kantuk yang berlebih, sering menguap, sakit kepala, mata bengkak, serta perasaan yang gelisah dapat dihindari.<sup>4</sup>

Setiap individu memiliki durasi tidur yang berbeda. Didasarkan *National Sleep Foundation*, bayi baru lahir berusia 0 hingga 3 bulan, memerlukan durasi tidur berkisar 14-17 jam, pada balita antara usia 1 hingga 2 tahun, memerlukan sekitar 11-14 jam, anak-anak yang berusia antara 6 hingga 13 tahun, membutuhkan 9-11 jam, kemudian, remaja yang berumur antara 14 hingga 17 tahun memerlukan 8-10 jam, dewasa muda yang berusia antara 18 hingga 25 tahun membutuhkan tidur selama 7-9 jam, serta lansia yang berusia > 65 tahun membutuhkan tidur dengan waktu 7-8 jam. Kualitas tidur yang tidak teratur bisa mempengaruhi kemampuan kognitif, mengganggu keseimbangan fisiologis, seperti penurunan aktivitas, kelelahan yang berlebihan, dan penurunan stamina pada tubuh.<sup>4</sup>

Kualitas tidur buruk salah satunya diakibatkan oleh insomnia yang dapat mempengaruhi kemampuan kognitif seseorang. Didasarkan hasil analisis yang diteliti oleh Kartika Putri (2017) di Universitas Negeri Yogyakarta, mahasiswa yang menderita insomnia menyebabkan kegiatan dari belajarnya tidak teratur, kesulitan berkonsentrasi, tidak fokus, merasa kantuk, serta membuat uraian dari dosen tidak bisa dimengerti secara baik.<sup>7</sup>

Fakultas kedokteran terkenal mempunyai jadwal kegiatan padat baik dalam hal akademik serta non akademik, di samping itu masih banyak tugas yang

dibebankan. Beberapa orang mungkin cenderung mengonsumsi kafein sebagai cara untuk meningkatkan daya tahan agar terjaga di malam hari dan menyelesaikan tugas-tugas yang menumpuk.<sup>8</sup>

Didasarkan beberapa penelitian di universitas, terdapat perbedaan hasil analisis. Dalam studi yang diteliti oleh Hana Badiiah et al (2023) kepada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung disimpulkan bahwa tidak ditemukan hubungan pada konsumsi kafein terhadap kualitas tidur.<sup>5</sup> Sedangkan pada penelitian yang diteliti oleh Ecie Budiyaniti et al (2023) kepada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Atma Jaya, disimpulkan bahwa hasil uji mengindikasikan terdapat hubungan pada konsumsi kafein terhadap kualitas tidur.<sup>9</sup> Maka dari itu, melihat dari dampak konsumsi kafein terhadap kualitas tidur mahasiswa dan juga terdapat perbedaan hasil dari beberapa studi, studi yang dilaksanakan mempunyai tujuan dalam mengidentifikasi apakah terdapat hubungan pada konsumsi kafein dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Menurut uraian pada latar belakang penelitian, dapat dirumuskan masalah studi berikut:

- 1) Apakah ditemukan hubungan antara konsumsi kafein terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Pasundan?
- 2) Apa yang menjadi alasan utama mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Pasundan dalam mengonsumsi kafein?
- 3) Apakah frekuensi konsumsi kafein berpengaruh pada kualitas tidur mahasiswa?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Memahami dampak kafein di kualitas tidur mahasiswa, serta juga memberikan wawasan lebih lanjut tentang bagaimana kebiasaan konsumsi kafein dapat memengaruhi kualitas tidur baik secara positif ataupun negatif.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1) Dalam rangka memberi identifikasi hubungan antara konsumsi kafein terhadap kualitas tidur pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Pasundan.
- 2) Dalam rangka memberi identifikasi alasan utama mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Pasundan dalam mengonsumsi Kafein.
- 3) Untuk mengetahui frekuensi konsumsi kafein berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Aspek Teoritis**

Studi yang dilaksanakan mampu membantu mengembangkan serta memperdalam teori mengenai hubungan antara konsumsi kafein dengan kualitas tidur terutama pada mahasiswa program studi sarjana, serta memberikan wawasan lebih dalam.

### **1.4.2 Aspek Praktis**

- 1) Memberikan wawasan kepada mahasiswa dan masyarakat umum mengenai hubungan konsumsi kafein dan kualitas tidur.
- 2) Masyarakat dapat memahami dampak dari konsumsi kafein.