

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kopi merupakan minuman yang berasal dari biji buah pohon kopi yang memiliki warna hitam dan rasa yang pahit. Saat ini, banyak tren bangunan *Café* yang menjamur di berbagai tempat. Bahkan mereka menyediakan tempat dan suasana yang nyaman sebagai wadah para mahasiswa untuk mengerjakan tugas maupun bersosialisasi dengan teman, dan kopi merupakan salah satu menu yang wajib dipesan. Kopi sangat digemari di seluruh kalangan terutama remaja dan dewasa, karena kopi memiliki cita rasa dan aroma yang khas serta dapat memberikan efek meningkatkan aktivitas mental, peningkatan aktivitas otot, meningkatkan hormon adrenalin, dan tekanan darah sehingga dapat membuat seseorang menjadi lebih segar yang juga dapat menghilangkan rasa kantuk (Prasetio, 2020).

Asupan kafein yang aman untuk orang tanpa riwayat gangguan penyakit tertentu adalah 400 mg per hari. Menurut Otoritas Keamanan Makanan Eropa, 400 mg kafein sama dengan 4 cangkir kopi, 10 kaleng soda atau 2 kaleng minuman energi. Namun untuk menjaga kesehatan tubuh, konsumsi kafein, terutama kopi dan teh, sebaiknya tidak lebih dari 100-150 mg per hari, jumlah tersebut cukup untuk membuat tetap terjaga (Megawati *et al.*, 2023). Pada penelitian lain menunjukkan bahwa untuk menghindari gangguan tidur seperti insomnia, yaitu mengonsumsi kopi dengan jumlah takaran terbaik adalah tidak lebih dari 200 mg dan menghindari mengonsumsi kopi atau kafein kurang lebih 4 jam sebelum tidur (Rizal & Afriandi, 2022).

Menurut *National Coffee Association United States* tahun 2011, terdapat peningkatan konsumsi kopi harian pada remaja usia 18-24 tahun yaitu dari 13% menjadi 36%, sedangkan menurut *International Coffee Organization* (ICO) pada tahun 2021-2022 sekitar 166 ribu kemasan 60kg dikonsumsi di seluruh dunia. Indonesia merupakan salah satu negara yang tergolong tinggi mengonsumsi kafein berdasarkan Pusat Data dan Sistem Informasi Pertanian.

Kandungan utama pada kopi adalah kafein. Pada hasil studi deskriptif menunjukkan, bahwa 34,3% seseorang yang meminum-minuman energi yang mengandung kafein mengaku mengalami dampak efek insidental termasuk jantung berdebar (palpitasi), gangguan tidur (insomnia), sakit kepala, tremor, gelisah, dan mual muntah. Bahkan dapat menjadi penyebab efek ketergantungan. Seseorang yang mengalami gangguan tidur akan berdampak pada kualitas tidurnya (Bawazeer & AlSobahi, 2013 *dalam* Ramadhan Putra *et al.*, 2021).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap pengalaman tidurnya, yang meliputi aspek inisiasi tidur, pengaturan tidur, kuantitas tidur, dan penyegaran setelah bangun. Kualitas tidur sendiri memiliki efek restoratif dan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan dengan menyeimbangkan antara istirahat, tidur, dan aktivitas (Megawati *et al.*, 2023). Kualitas tidur merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan siklus tidurnya dan menghindari rasa kantuk yang berlebihan, sakit kepala, sering menguap, mata bengkak, dan perasaan gelisah semuanya dianggap sebagai bagian dari kualitas tidur (Christopher *et al.*, 2013 *dalam* Ardiani & Subrata, 2021).

Gangguan tidur menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Gangguan tidur dapat dikaitkan dengan aktivitas mahasiswa dikampus yaitu aktivitas pembelajaran maupun aktivitas organisasi yang diikuti oleh mahasiswa. Aktivitas pembelajaran di politeknik yang memiliki sistem vokasi yaitu kegiatan praktikum dilakukan lebih banyak dari pada teori. Hal tersebut berdampak pada kualitas tidur mahasiswa karena mahasiswa akan tidur larut malam untuk mengerjakan tugas dan kemudian harus bangun pagi untuk pergi kuliah, sehingga durasi tidur mahasiswa menjadi lebih pendek dan berdampak pada kualitas tidur. Disamping itu, dalam proses pengerjaan laporan mahasiswa membutuhkan stimulan untuk meminimalisir rasa kantuk dan menambah energi agar dapat menyelesaikan tugas tepat waktu. Dalam penelitian Vina *et al.*, (2020) di salah satu jurusan di Politeknik Negeri Bandung, 69,2% mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk. Penelitian Sunbanu *et al.*, (2021) di salah satu jurusan di Politeknik Negeri Kupang, ditemukan 81,5%

mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk. Dalam penelitian lain menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk cenderung memiliki status gizi berlebih (*overweight*) (Purnamasari, Widyana, et al., 2021).

Status gizi merupakan gambaran keadaan tubuh tentang makanan dan zat gizi yang dikonsumsi sebagai sumber energi, pertumbuhan, perkembangan, perbaikan jaringan, dan pengatur metabolisme. Penilaian status gizi dapat diukur berdasarkan pengukuran antropometri yang terdiri dari indikator usia, tinggi badan dan berat badan (Majestika, 2018). Menurut hasil data Riskesdas 2018, sejak tahun 2007-2018, masalah gemuk dan obesitas pada usia 18 tahun ke atas mengalami kenaikan, yaitu 8,6-13,6% untuk gemuk dan 10,5-21,8% untuk obesitas. Pada rentang usia 20-24 tahun, terdapat 8,4% penduduk gemuk dan 12,1% obesitas. Target RPJMN tahun 2024 pada kelompok obesitas usia lebih dari 18 tahun yaitu 21,8% (Kemenkes RI, 2018; Kemenkes, 2020).

Adanya penelitian mengenai hubungan konsumsi kafein dengan status gizi pada mahasiswa menunjukkan bahwa responden kelompok obesitas sebanyak 64% cenderung meminum kopi jenis kopi *espresso based* dengan frekuensi minum kopi harian (Putri, 2022). Dalam penelitian Fahrani (2022), status gizi pada mahasiswa di Kabupaten Jember berdasarkan perhitungan indeks massa tubuh (IMT) yaitu mahasiswa berstatus gizi kurus 17,9%, berstatus gizi normal 51,8%, berstatus gizi *overweight* 17,9% dan berstatus gizi obesitas 12,5% (Fahrani, 2022). Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Berlianti (2021) pada mahasiswa di seluruh Indonesia, prevalensi mahasiswa berstatus gizi obesitas sebanyak 10,2% atau 42 dari total 400 mahasiswa.

Mahasiswa mengonsumsi kopi saat mengerjakan tugas dengan tujuan agar dapat meminimalisir rasa kantuk. Karena kopi mengandung senyawa kafein yang dapat mencegah hormon adenosin yang berperan sebagai zat penginduksi tidur, sehingga dapat menurunkan rasa kantuk pada mahasiswa. Mahasiswa yang tidur larut malam sambil mengerjakan tugas, besar kemungkinan juga akan membutuhkan camilan. Namun, kondisi tersebut dapat berisiko dalam memengaruhi kualitas tidur dan status gizi berlebih pada mahasiswa.

Salah satu faktor yang menyebabkan kualitas tidur mahasiswa yang buruk dan mungkin berdampak pada indeks massa tubuh adalah berkurangnya durasi tidur atau jam tidur. Perubahan fisiologis seperti peningkatan kadar kortisol dan ghrelin, penurunan kadar leptin, dan gangguan metabolisme glukosa terjadi ketika durasi tidur seseorang berkurang. Ghrelin memiliki peran dalam meningkatkan nafsu makan dan penurunan cadangan lemak (Pitoy *et al.*, 2022).

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada mahasiswa Jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Jember untuk mengetahui seberapa banyak mahasiswa yang mengonsumsi kopi dan status gizinya. Alasan peneliti memilih Jurusan Kesehatan, karena mahasiswa Jurusan Kesehatan sudah memahami mengenai kopi (kandungan, efek samping, batasan konsumsi). Hasil data yang ditemukan dari studi pendahuluan melalui penyebaran kuesioner dalam bentuk *form online*, diperoleh data 6 (60%) dari 10 orang mahasiswa memiliki status gizi obesitas dan 10 orang (100%) mengonsumsi kopi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa konsumsi kopi dapat memengaruhi kualitas tidur dan masalah gizi pada mahasiswa, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur dan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur dan kejadian obesitas pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur dan kejadian obesitas pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi konsumsi kopi, kualitas tidur dan kejadian obesitas pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember.
- b. Menganalisis hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember.
- c. Menganalisis hubungan konsumsi kopi dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember.
- d. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti khususnya di bidang gizi.

1.4.2 Bagi Masyarakat atau Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi mahasiswa untuk menambah pengetahuan baru serta agar lebih memperhatikan pola konsumsi kopi yang baik untuk menunjang kualitas tidur dan status gizi yang baik pula.

1.4.3 Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan rujukan ilmiah bagi akademisi dalam mengkaji lebih lanjut mengenai hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur dan kejadian obesitas pada mahasiswa.

1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan masalah gizi dan kualitas tidur akibat konsumsi kopi.