

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Minuman yang mengandung kafein seperti kopi lebih banyak dikonsumsi untuk mengurangi atau mencegah rasa mengantuk. Biasanya kafein digunakan untuk sumber energi, meningkatkan kewaspadaan dan memicu tubuh agar terjaga lebih lama. Tidak hanya minuman kopi, akan tetapi susu, serta campuran kopi dan susu juga sering digunakan bagi para remaja dan dewasa. Susu digunakan sebagai optimalisasi produksi melatonin (hormon yang dihasilkan pineal pada malam hari) sehingga menimbulkan rasa ngantuk dan kemudian tubuh dapat beristirahat dengan baik sehingga dapat memperbaiki pola tidur (Wardyaningrum, 2011).

Mahasiswa semester VII seringkali disibukan dengan kegiatan yang berkaitan dengan bidang akademis maupun non akademis. Misalnya tugas kuliah, laporan praktikum, organisasi, skripsi, ukm, dan kegiatan lainnya yang dapat menyita banyak waktu. Oleh sebab itu banyak diantaranya yang harus merelakan waktunya hingga larut malam agar dapat melakukan kegiatan tersebut. Sehingga mereka membutuhkan waktu terjaga lebih lama dibanding waktu tidur. Untuk mencegah rasa ngantuk mereka cenderung mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein seperti kopi (Purdiani, 2014). Selain itu mahasiswa juga membutuhkan gizi yang seimbang untuk menjaga tubuh agar tetap sehat. Salah satu minuman yang mempunyai gizi yang seimbang yaitu susu. Selain itu susu juga dapat mempengaruhi kualitas tidur.

Hasil penelitian Widodo, *et al* (2014) menunjukkan pada intervensi minum susu hangat berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan tidur. Pada penelitiannya dari 6 orang responden yang mendapat intervensi minum susu hangat, seluruh responden mengalami kebutuhan tidur. Menurut Miller (2009) minum susu hangat sebelum tidur dapat membantu memudahkan tidur dan menjadi alternatif pilihan untuk mengurangi gangguan tidur.

Menurut Daswin (2012) bahwa ada pengaruh kafein terhadap kualitas tidur mahasiswa. Hasil Penelitian Daswin (2012) menyatakan bahwa kualitas tidur 53,3% orang yang mendapat kopi berkafein berkualitas sedang dan 73,3% orang yang mendapat kopi dekafein berkualitas baik. Orang yang mendapat kopi berkafein lebih buruk dari orang yang mendapat kopi dekafein. Lebourgeois (2005) memperkuat hasil penelitian ini yang mana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa konsumsi kafein sebelum tidur mempengaruhi kualitas tidur. Menurut Snel & Monicque (2008) kafein bermanfaat untuk memulihkan tingkat kewaspadaan/tingkat terjaga seseorang dan mengimbangi kemampuan kognitif yang berkurang sebagai akibat dari kurang tidur. Konsumsi kafein dapat pula menyebabkan dampak yang negatif terhadap pola tidur serta merasa ngantuk di siang hari. Sedangkan Roger & James (2005) menyatakan bahwa kafein dikalangan anak dan remaja dapat dipercaya mempengaruhi performa atau kinerja dan keadaan mental dengan mengurangi atau menghilangkan tidur.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pemberian minuman kopi robusta, susu, dan campuran keduanya terhadap kualitas tidur mahasiswa semester VII Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

B. Perumusan Masalah

Dari uraian latar belakang diatas maka penulis membuat rumusan masalah:

1. Bagaimana profil penggunaan minuman kopi robusta, susu, dan campuran keduanya pada mahasiswa semester VII Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Bagaimana pengaruh pemberian minuman kopi robusta, susu dan campuran keduanya terhadap kualitas tidur mahasiswa semester VII Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

- a. Mengetahui profil penggunaan minuman kopi robusta, susu, dan campuran keduanya pada mahasiswa semester VII Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

- b. Mengukur pengaruh pemberian minuman kopi robusta, susu dan campuran keduanya terhadap kualitas tidur mahasiswa semester VII Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purwokerto
 - a. Dapat membandingkan pengaruh penggunaan minuman kopi robusta, susu, dan campuran keduanya terhadap kualitas tidur mahasiswa semester VII Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
 - b. Meningkatkan pemahaman dan memberikan informasi kesehatan ini kepada Mahasiswa bahwa kebiasaan mengkonsumsi kopi robusta dapat menurunkan kualitas tidur mahasiswa.
 - c. Meningkatkan pemahaman dan memberikan informasi kesehatan ini kepada mahasiswa bahwa kebiasaan mengkonsumsi susu dapat meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.
 - d. Agar mahasiswa dapat memanfaatkan minuman kopi robusta, susu, dan campuran keduanya dengan baik.
2. Bagi program studi farmasi Universitas Muhammadiyah Purwokerto
 - a. Sebagai bahan informasi tentang kandungan yang terdapat pada kopi robusta yang dapat menyebabkan sulit tidur sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur.
 - b. Sebagai bahan informasi mengenai kandungan susu yang mempunyai manfaat untuk memudahkan kita agar cepat tertidur sehingga tubuh dapat beristirahat dengan baik.
 - c. Untuk menambah kepustakaan tentang kopi, susu, dan kualitas tidur.
3. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman terutama yang berkaitan dengan topik penelitian yaitu perbandingan pemberian minuman kopi robusta, susu, dan campurannya terhadap kualitas tidur.