

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa memiliki aktivitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga tidak menutup kemungkinan kegiatan tersebut berpengaruh terhadap pola tidurnya. Kebutuhan tidur atau istirahat mahasiswa berkurang dan tidak memiliki waktu cukup untuk tidur selama melakukan kegiatan. Anak muda banyak menggunakan kafein untuk meningkatkan performa yang dapat berdampak negatif pada pola tidur dan psikologis. Bagi sebagian mahasiswa yang memiliki kesibukan, tidak menghiraukan kebutuhan tidur yang cukup untuk mereka. Khususnya mahasiswa semester VII, selain mengerjakan tugas kuliah dan kegiatan lainnya mereka juga sedang menyusun skripsi sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Banyaknya tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, akibatnya rentan mengalami kesulitan tidur sehingga kualitas tidurnya tidak baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Purdiani (2014), ditemukan sebagian besar mahasiswa Universitas Surabaya (80,83%) mengkonsumsi minuman berkafein seminggu terakhir. Dari 39,17% responden mengaku mengkonsumsi kopi saat malam menjelang ujian dan masih banyak mahasiswa merasa kualitas tidurnya tidak cukup.

Seperti kita lihat pada masyarakat sekarang ini, konsumsi kopi, teh serta minuman berenergi bagi masyarakat Indonesia, telah menjadi tradisi yang mengakar dan sulit untuk ditinggalkan. Berbagai iklan di media contohnya, menawarkan mulai dari produk minuman, suplemen hingga permen mengklaim dapat membangunkan dan dapat meningkatkan produktivitas. Bila diperhatikan minuman yang biasa dikonsumsi generasi muda, pagi hari secara otomatis mereka memesan berbagai minuman penambah energi dan soda berkafein. Itu artinya banyak anak muda di Indonesia yang mengalami masalah kesulitan tidur dan kualitas tidurnya kurang baik (Prasadja, 2012 dalam Purdiani 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Artini (2013) menunjukkan 76,1% mahasiswa yang mengkonsumsi kopi mengaku pernah mengalami efek samping

setelah minum kopi. Kesulitan tidur merupakan gejala yang paling sering dialami oleh peminum kopi. Penelitian oleh Daswin (2012) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh kafein terhadap kualitas tidur mahasiswa Semester VII Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara tahun 2012. Hasil menunjukkan bahwa kualitas tidur 53,3% orang yang mendapat kopi berkafein berkualitas sedang dan 73,3% orang yang mendapat kopi dekafein berkualitas baik. Pada penelitian ini, hasil perbandingan antar kedua kelompok menunjukkan bahwa terjadi perburukan pada jumlah jam tidur, onset tidur, frekuensi terbangun di malam hari, kedalaman tidur, kepuasan tidur dan disfungsi pada pagi hari pada kelompok yang mendapat kopi berkafein. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi perburukan kualitas tidur pada kelompok yang mendapat kafein. Penelitian sebelumnya yang dilakukan Drapeau et al (2006) meneliti efek penggunaan kafein 200mg sebelum tidur pada kelompok umur muda dan pertengahan. Hasil menunjukkan kafein memanjangkan onset tidur, mengurangkan kualitas tidur dan menurunkan jumlah jam tidur pada kedua kelompok.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pemberian kopi arabica, teh dan minuman berenergi terhadap kualitas tidur pada mahasiswa semester VII Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana profil penggunaan kopi, teh dan minuman berenergi pada mahasiswa semester VII Universitas Muhammadiyah Purwokerto?
2. Bagaimana pengaruh pemberian kopi arabica, teh dan minuman berenergi terhadap kualitas tidur mahasiswa semester VII Universitas Muhammadiyah Purwokerto?
3. Adakah perbedaan pengaruh pemberian kopi arabica, teh dan minuman berenergi terhadap kualitas tidur mahasiswa semester VII Universitas Muhammadiyah Purwokerto?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui profil penggunaan kopi,teh dan minuman berenergi di kalangan mahasiswa semester VII Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Mengetahui pengaruh penggunaan kafein terhadap kualitas tidur mahasiswa semester VII Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
3. Mengukur perbedaankualitas tidur pada mahasiswa semester VII Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang mendapat kopi arabika,teh dan minuman berenergi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa
 - a. Agar mahasiswa mengetahui efek samping yang terjadi jika mengkonsumsi minuman berkafein secara berlebihan.
 - b. Mengetahui pengaruh mengkonsumsi minuman berkafein terhadap kualitas tidur mahasiswa.
2. Bagi Universitas
 - a. Untuk menambah koleksi kepustakaan tentang kopi,teh,minuman berenergi serta kualitas tidur
 - b. Sebagai informasi tentang minuman berkafein dapat mempengaruhi kualitas tidur.
3. Bagi Peneliti
 - a. Mengetahui profil penggunaan kopi,teh dan minuman berenergi pada mahasiswa semester VII.
 - b. Meningkatkan pengetahuan dan memberi pengalaman penelitian mengenai perbandingan pengaruh pemberian kopi arabika,teh dan minuman berenergi terhadap kualitas tidur.
 - c. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pembanding, pendukung dan pelengkap untuk penelitian selanjutnya,dengan variabel yang lebih luas seperti kecemasan,tingkat stress,kecanduan internet dengan objek yang berbeda.