

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap makhluk hidup memiliki kebutuhan dasar untuk kelangsungan hidupnya, salah satunya adalah tidur (Fenny dan Supriatmo, 2016). Tidur merupakan suatu proses aktif, bukan hanya sekedar hilangnya keadaan terjaga. Tingkat aktivitas otak selama tidur secara keseluruhan tidaklah berkurang. Penyerapan O₂ oleh otak meningkat melebihi tingkat normal sewaktu terjaga selama tahap-tahap tertentu tidur (Sherwood, 2013). Fungsi tidur memiliki peran penting terutama dalam proses belajar, konsolidasi memori, pengambilan keputusan serta berpikir kritis. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh dua faktor yaitu kuantitas dan kualitas tidur (Lisiswanti *et al*, 2019).

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan dimana ketika seseorang terbangun dari tidurnya merasakan kesegaran dan kebugaran. Tingginya kualitas tidur seseorang yang berlangsung secara optimal dapat dilihat dari proses tidur maupun kondisi saat tidur (Nashori, 2017). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti waktu yang diperlukan untuk dapat tertidur, lamanya tidur, frekuensi terbangun, dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur itu sendiri. Kualitas tidur dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda seperti kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur (Nilifda, 2016). Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor yang tidak dapat di modifikasi dan faktor yang dapat di modifikasi. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi antara lain yaitu usia dan jenis kelamin sedangkan faktor yang dapat dimodifikasi yaitu indeks masa tubuh (IMT), aktivitas fisik atau olahraga, penggunaan alat elektronik dan internet yang berlebihan, stress, masalah kesehatan yang dapat mengganggu tidur, merokok, serta konsumsi alkohol dan kafein (Indah, 2019).

Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif bagi kesehatan fisik, mental dan emosional seseorang. Mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan terganggunya proses belajar, capaian prestasi yang rendah, meningkatkan resiko gagal dalam perkuliahan, suasana hati yang buruk, dan meningkatkan resiko kecelakaan (Utami dan Anggorowati, 2019). Data epidemiologis masalah tidur dan kualitas tidur pada Mahasiswa Kedokteran dilaporkan dari berbagai negara di dunia (Azad *et al*, 2015). Dilaporkan bahwa Mahasiswa Kedokteran di Amerika Serikat memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 51% (Almojali, 2017). Kualitas tidur yang buruk pada Mahasiswa Kedokteran juga dilaporkan dari beberapa negara lainnya seperti di Malaysia sebanyak 16%, 40,6% di Iran, dan 77% di Pakistan (Maheshwari, 2019).

Kopi merupakan salah satu minuman yang paling sering dikonsumsi di seluruh dunia (Gökcen dan Şanlier, 2017). Kopi adalah minuman yang paling banyak dikonsumsi setelah air yaitu sebanyak 8 juta ton per tahun. Indonesia merupakan negara peringkat kelima pasar konsumen kopi terbesar yaitu sebesar 2,9% dengan total kumulatif 64,3% dari seluruh konsumsi dunia, di dahului oleh Uni Eropa sebesar 26,4%, Amerika Serikat 16,3%, Brazil 13,6%, kemudian Jepang berada di urutan keempat yaitu sebesar 5% (ICO,2017).

Kopi mengandung banyak asam amino, minyak, serta zat aktif. Salah satu alasan orang mengkonsumsi kopi adalah zat aktif berupa kafein yang terkandung didalamnya (Johan *et al*, 2020). Minuman berkafein semakin populer terutama di kalangan generasi muda, tren konsumsi makanan dan minuman menunjukkan bahwa kopi lebih disukai daripada makanan fungsional yang mengandung kafein (Choi, 2020). Kafein di konsumsi dengan alasan agar tetap terjaga, waspada dan berenergi (Johan *et al*, 2020). Kebanyakan Mahasiswa Kedokteran sebanyak 96% mengkonsumsi kafein dalam bentuk kopi maupun teh (Rajeswaran,2020). Literatur lain menyebutkan bahwa sebagian besar Mahasiswa Kedokteran mengkonsumsi kafein dengan alasan untuk mengatasi tidur, sebagai penambah energi dan karena

melihat teman mereka mengonsumsi zat berkefein. Literatur lain juga menyebutkan alasan Mahasiswa Kedokteran mengkonsumsi kafein yaitu untuk mengatasi tekanan akademis serta meningkatkan kinerja mereka (Khan,2018).

Selain kafein yang terkandung di dalam kopi, zat lain seperti cafestol, kahweol, asam kloronegic dan mikronutrien (kalium, magnesium, niasin, dan vitamin E) juga memiliki manfaat bagi kesehatan (Gökcen dan Şanlier, 2017). Sebagian besar orang tidak menyadari jumlah kafein atau efeknya dalam minuman berkefein yang mereka minum. Walaupun kafein mempunyai beberapa efek yang positif pada fisik maupun non-fisik, ada beberapa efek samping negatif dari mengkonsumsi kafein. Sebuah penelitian yang dilakukan pada 15.686 remaja menemukan bahwa mereka yang mengkonsumsi kafein lebih banyak merasa lebih lelah daripada mereka yang mengkonsumsi lebih sedikit. Selain itu, kafein mempengaruhi daya ingat, kecemasan serta tidur seseorang karena minuman berkefein dikaitkan dengan methylxanthine (Choi, 2020). Kafein yang terdapat didalam kopi apabila dikonsumsi secara berlebihan dapat menimbulkan efek buruk bagi tubuh. Salah satunya yaitu kopi dapat menurunkan kualitas tidur secara signifikan (Watson,2016). Hal ini dapat terjadi dikarenakan efek farmakologi yang utama kafein adalah sebagai antagonis reseptor adenosine dimana dapat mempengaruhi fungsi sistem saraf pusat serta dapat mengganggu kualitas tidur seseorang (Alsabri *et al.*, 2018). Penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara menunjukkan bahwa sebanyak 81,3% Mahasiswa mempunyai kualitas tidur yang buruk yang disebabkan karena mengonsumsi kopi (Khairani,2017).

Menurut pandangan Islam, tidur merupakan *sunnatullah*, sebuah aturan biologis yang dapat dijadikan sarana untuk menyehatkan tubuh. (Lesmana, 2017). Dalam Q.S Al-Furqan ayat 47 menjelaskan kepada manusia untuk menggunakan waktu malamnya untuk beristirahat, karena tidur yang berkualitas dimalam hari mempunyai banyak manfaat untuk tubuh (Muthohharoh,2019), yang berbunyi :

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

Artinya : “Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha.” (Q.S Al-Furqan: 47)

Dalam bahasa Arab, kopi (قهوة) *qahwah* artinya kapabilitas, lantaran awalnya kopi diperlukan sebagai makanan berenergi tinggi (Pratiwi dan Sodik, 2018). Kopi (*coffea sp*) merupakan salah satu jenis tanaman tropis (Rahmi, 2016). Secara umum, tumbuh-tumbuhan adalah halal selagi tidak diracuni dan di niatkan untuk digunakan dalam membuat makanan atau minuman yang haram seperti bir atau minuman keras dari tanaman anggur (Zulaekah dan Kusmawati, 2005). Terdapat ayat di Al-Quran yang menjelaskan bolehnya untuk memakan tumbuh-tumbuhan serta buah-buahan, yaitu terdapat dalam firman Allah yang terdapat pada surah Al-an’am ayat 141 yang berbunyi :

وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّتٍ مَعْرُوفَةً وَغَيْرَ مَعْرُوفَةً وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلًا وَالزَّيْنُونَ وَالرُّمَانَ مُتَشَبِّهًا وَغَيْرِ مُتَشَبِّهٍ كُلُّا مِنْ ثَمَرَةٍ إِذَا أَثْمَرَ وَإِنْثُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرُفُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya : “Dan Dialah yang menjadikan kebun-kebun yang berjunjung (menjalar tanamannya) dan yang tidak berjunjung (tidak menjalar tanamannya), pohon kurma, tanam-tanaman yang bermacam-macam buahnya, zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak sama (rasanya). Makanlah dari buahnya (yang bermacam-macam itu) bila dia berubah, dan tunaikanlah haknya di hari memetik hasilnya (dengan disedekahkan dengan fakit miskin); dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (Q.S Al-An’am: 141)

Dengan meminum kopi seseorang bisa semangat dalam melakukan perbuatan, baik yang berkenan dengan perkara dunia maupun akhirat. Apabila seorang

meminum kopi dengan maksud sebagai pembantu dalam rangka untuk mendekatkan diri kepada Allah, seperti memperkuat melakukan qiyam, menelaah ilmu-ilmu yang bermanfaat, atau bermudzakarah, maka ia termasuk perkara yang mendekatkan diri kepada sang pencipta (Salim, 2020).

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka timbul masalah adakah hubungan konsumsi kopi terhadap kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- 1) Bagaimana gambaran konsumsi kopi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019?
- 2) Bagaimana gambaran kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019?
- 3) Apakah ada hubungan konsumsi kopi terhadap kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019 ?
- 4) Bagaimana pandangan Islam mengenai hubungan konsumsi kopi terhadap kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan konsumsi kopi terhadap kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019.

1.4.2 Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengetahui gambaran konsumsi kopi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019.
- 2) Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019.
- 3) Untuk mengetahui hubungan konsumsi kopi terhadap kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019.
- 4) Untuk mengetahui pandangan Islam mengenai hubungan konsumsi kopi terhadap kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi peneliti

Bagi peneliti, penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui hubungan konsumsi kopi terhadap kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019.

1.5.2 Bagi Institusi

Penelitian ini dapat menambah daftar pustaka serta diharapkan dapat menjadi bahan bacaan bagi semua civitas Universitas YARSI tentang hubungan konsumsi kopi terhadap kualitas tidur pada Mahasiswa Universitas YARSI angkatan 2019.

1.5.3 Bagi Mahasiswa dan masyarakat umum

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan dan sumber pengetahuan tentang hubungan konsumsi kopi terhadap kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019.