

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Meningkatnya jumlah warung kopi atau cafe akhir-akhir ini, menyebabkan sekelompok remaja yang menghabiskan waktu menongkrong di cafe sekedar untuk menikmati kopi. Tren minum kopi tidak hanya melekat pada orang dewasa, tetapi juga menjadi tren di kalangan remaja (Utama 2017). Kopi memiliki kandungan kafein yang dapat menambah tingkat konsentrasi dan semangat sehingga menghilangkan rasa lelah (Watson et al. 2016). Kopi juga memiliki efek samping yang salah satunya adalah kurang tidur (O'callaghan, Muurlink, and Reid 2018). Menurut Prasaja (2012) di pagi hari, kebanyakan generasi muda gemar membeli minuman berkafein, seperti soda dan minuman penambah stamina hal tersebut membuktikan bahwa banyak generasi muda di Indonesia mengalami persoalan tentang pola tidur yang kurang baik. Pada beberapa penelitian yang tepat, pengonsumsi kafein menyebabkan waktu tidur yang lebih terbatas, jam bangun yang lebih lambat, dan kebutuhan istirahat yang lebih besar pada remaja.

Menurut *National Coffee Association United States* (2011), menyatakan ada peningkatan konsumsi kopi harian pada remaja usia 18-24 tahun yaitu dari 13% menjadi 36%. Menurut penelitian Bawazeer & AISobahi (2013) menunjukkan bahwa 34,3 % peminum minuman yang

mengandung kafein mengalami efek samping antara lain, palpitasi, insomnia, nyeri kepala, tremor, gelisah, serta mual dan muntah. Diperkirakan sekitar 20% - 50% usia 18-24 tahun mengalami penurunan kualitas tidur, serta sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius (Zahra, 2016).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RW 01 Kelurahan Madyopuro, didapatkan jumlah remaja 100 Orang. Dari hasil wawancara dengan 20 remaja 13 memiliki kebiasaan minum kopi, 10 diantaranya mengalami gejala gangguan tidur seperti waktu tidur yang tidak tepat dan sering terbangun saat malam hari. Sedangkan 7 remaja yang tidak memiliki kebiasaan minum kopi 5 diantaranya juga memiliki gangguan tidur.

Pola tidur merupakan siklus bangun tidur yang biasa dilakukan setiap harinya, menentukan kapan waktu tidur dan bangun tidur yang tepat untuk menghasilkan pola tidur yang teratur (Sleep & Tool, 2019). Perubahan kualitas tidur menyebabkan peningkatan keinginan untuk tertidur (tidur) di siang hari, tertidur membutuhkan waktu lama dan bangun terlalu dini di malam hari, sehingga seseorang yang mengalami hal yang tidak puas dan kualitas tidurnya sangat buruk dapat mengganggu aktivitas di siang hari. Proses tidur di malam hari dapat terganggu karena mengkonsumsi kopi di pagi harinya pada beberapa orang yang sensitive terhadap kafein. Buruknya kualitas tidur akibat tahapan tidur dalam (stage N3 sleep) yang memendek mengakibatkan gangguan proses tidur akibat kafein (Zahra 2016). Konsumsi kafein akan meningkatkan adrenalin dan tekanan darah, dimana adrenalin yang meningkat dapat menyebabkan rasa kantuk

berkurang yang akan mempengaruhi kualitas tidur (Chawla, 2011). Tidur larut malam tidak hanya mempengaruhi ketrampilan kognitif dan psikomotorik, tetapi juga memenuhi emosi. Remaja dengan kualitas tidur yang buruk cenderung memiliki kemampuan belajar yang buruk, tidak mampu mengintegrasikan pembelajaran, berpikir sistematis, dan kurang kreatif (Zahra 2016).

Remaja dewasa awal merupakan antara golongan yang sering memanfaatkan kopi untuk mempengaruhi kualitas maupun kuantitas tidur. Oleh karena itu untuk mengatasi terjadinya kualitas tidur pada remaja usia dewasa awal ini, kita sebagai perawat harus mampu memberikan masukan dan arahan bagi usia remaja ini maupun masyarakat sekitar tentang pengaruh konsumsi kopi terhadap kualitas tidur, agar nantinya tidak berakibat pada kualitas kognitif, pola pikir dan penurunan prestasi akademik remaja tersebut, yang dimana perawat memberikan beberapa masukan seperti batasi mengkonsumsi kopi atau kopi diluar batas takaran minum dan lakukan dengan porsi secukupnya saja sekiranya sehari dalam satu cangkir kopi, hindari meminum kopi atau kopi di waktu malam hari seperti menjelang tidur, hindari begadang dan tidur secara teratur karna begadang sebagai faktor pencetus timbulnya kualitas tidur serta pengkonsumsian kopi secara sengaja, dan hindari dari faktor yang menyebabkan stress seperti lingkungan dan beban pikir (Liveina and A 2013). Menurut Dillon (2021), cara menghilangkan efek kopi setelah mengkonsumsi kopi di malam hari dengan melakukan Latihan meditasi atau yoga, membanca buku sebelum tidur, melakukan latihan pernafasan dalam serta melakukan hidrasi tubuh

seperti minum air putih yang cukup setelah minum kopi. Hal tersebut dapat membantu menetralkan efek kafein dan merelaksikan tubuh agar lebih mudah tidur.

Berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait gambaran pola tidur remaja yang memiliki kebiasaan minum kopi di RW.01 Kelurahan Madyopuro Kota Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah gambaran pola tidur pada remaja yang memiliki kebiasaan minum kopi di RW.01 Kelurahan Madyopuro Kota Malang ?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui gambaran pola tidur pada remaja yang memiliki kebiasaan minum kopi di RW.01 Kelurahan Madyopuro Kota Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan agar pembaca dapat mengetahui gambaran pola tidur remaja yang memiliki kebiasaan minum kopi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan untuk profesi dalam mengembangkan perencanaan keperawatan yang akan

dilakukan tentang gambaran pola tidur remaja yang memiliki kebiasaan minum kopi.

2. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan kesehatan, khususnya gambaran pola tidur remaja yang memiliki kebiasaan minum kopi. Sedangkan bagi peneliti selanjutnya, dapat menjadi sumber referensi untuk penelitian yang relevan.

3. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi atau gambaran dalam bentuk memberikan dukungan sosial keluarga kepada remaja yang memiliki kebiasaan minum kopi.