

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian pada bab 4 ini terdiri dari gambaran lokasi penelitian, data umum, data khusus, dan pembahasan. Lokasi yang dijadikan penelitian sebagai tempat penelitian Gambaran Pola Tidur Remaja yang Memiliki Kebiasaan Minum Kopi di RW 01 Kelurahan Madyopuro Kota Malang. Pada data umum penelitian dijelaskan karakteristik responden meliputi, usia, pendidikan, jenis kelamin, jenis kopi yang diminum, jumlah kopi yang diminum, riwayat minum kopi, perokok atau tidak, jumlah rokok yang dikonsumsi dalam sehari, konsumsi obat-obatan sebelum tidur atau tidak, dan keluarga atau teman dekat peminum kopi atau tidak. Sedangkan pada data khusus berisi tentang pola tidur remaja yang memiliki kebiasaan minum kopi yang dimiliki responden meliputi pola tidur baik dan buruk.

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Kelurahan Madyopuro merupakan kelurahan di wilayah kecamatan Kedungkandang, Kota Malang, Jawa Timur. Kelurahan Madyopuro berbatasan dengan Kelurahan Lesanpuro, Kota Malang dan Desa Mangliawan, Kabupaten Malang di Barat, Desa Sekarpuro, Kabupaten Malang di Utara, Kelurahan Cemorokandang, Kota Malang di Timur, dan Kelurahan Lesanpuro, Kota Malang.

Di kelurahan Madyopuro terdapat beberapa *café* atau warung kopi. Biasanya banyak remaja yang mendatangi tempat tersebut

terutama pada malam hari untuk sekedar minum kopi atau bertemu dengan temannya.

Penelitian tentang pola tidur remaja yang memiliki kebiasaan minum kopi ini dilakukan di RW 01 Kelurahan Madyopuro dengan mengunjungi rumah sebagian populasi yang dinilai cocok untuk menjadi responden penelitian. Jumlah keseluruhan populasi penelitian ini adalah 100 remaja. Namun dalam penelitian ini peneliti mengambil sebagian remaja yaitu sebanyak 42 remaja yang disesuaikan dengan tujuan penelitian dan sampel yang digunakan.

4.1.2 Data Umum

Hasil analisa data umum yang peneliti didapatkan pada penelitian ini berdasarkan usia, pendidikan, jenis kelamin, jenis kopi yang diminum, jumlah kopi yang diminum, riwayat minum kopi, perokok atau tidak, jumlah rokok yang dikonsumsi dalam sehari, konsumsi obat-obatan sebelum tidur atau tidak, dan keluarga atau teman dekat peminum kopi atau tidak.

Tabel 4.1 Karakteristik Umum Responden Gambaran Pola Tidur Remaja yang Memiliki Kebiasaan Minum Kopi di RW 01 Kelurahan Madyopuro Kota Malang

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
• Laki-laki	32	76%
• Perempuan	10	24%
Usia		
• 18 – 20 tahun	20	48%
• 21 – 24 tahun	22	52%
Tingkat Pendidikan		
• SMP	0	0%
• SMA	10	24%
• Kuliah	32	76%

Jenis Kopi		
• Kopi Hitam	18	43%
• Kopi Instan	18	43%
• Jenis Kopi Lain	6	14%
Jumlah Kopi yang Diminum		
• < 3 gelas	27	65%
• 3 – 5 gelas	14	33%
• > 5 gelas	1	2%
Lama Minum Kopi		
• < 1 tahun	3	7%
• 1 – 3 tahun	10	24%
• > 3 tahun	29	69%
Riwayat Perokok		
• Tidak	15	36%
• Ya	27	64%
Jumlah Rokok dalam Sehari		
• < 5 batang	23	55%
• > 5 batang	13	31%
• > 1 bungkus	6	14%
Penggunaan Obat Sebelum Tidur		
• Tidak	42	100%
• Diphenhydramine	0	0%
• Antihistamin	0	0%
Keluarga/Teman yang Peminum Kopi		
• Tidak	4	10%
• Ya	38	90%
TOTAL	42	100%

Sumber : (Lembar Kuisisioner, 2022)

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat diinterpretasikan bahwa hampir seluruhnya responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sejumlah 32 orang (76%), sebagian besar responden berusia 21-24 tahun yaitu sejumlah 22 orang (52%), hampir seluruhnya responden berpendidikan kuliah yaitu sejumlah 32 orang (76%), hampir setengahnya responden mengonsumsi jenis kopi hitam yaitu sejumlah 18 orang (43%), sebagian besar responden memiliki kebiasaan minum kopi sebanyak < 3 gelas yaitu sejumlah 27 orang (65%), sebagian besar responden mengonsumsi kopi selama > 3

tahun yaitu sejumlah 29 (69%), sebagian besar responden memiliki riwayat perokok yaitu sejumlah 27 orang (64%), sebagian besar responden mengonsumsi rokok sebanyak < 5 batang yaitu sejumlah 23 orang (55%), seluruh responden tidak menggunakan obat-obatan sebelum tidur yaitu sejumlah 42 orang (100%), dan hampir seluruhnya responden memiliki keluarga atau teman dekat yang juga mengonsumsi kopi yaitu sejumlah 38 orang (90%).

4.1.3 Data Khusus

Hasil analisis data khusus yang peneliti dapatkan pada penelitian ini berdasarkan pola tidur remaja, serta tabulasi silang yang dapat disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pola Tidur Remaja yang Memiliki Kebiasaan Minum Kopi di RW 01 Kelurahan Madyopuro Kota Malang

Kategori	f	Presentase
Baik	10	24%
Buruk	32	76%
Jumlah	42	100%

(Sumber : Lembar Kuisisioner, 2022)

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan data bahwa pola tidur remaja di RW 01 Kelurahan Madyopuro dengan jumlah responden 42 remaja, hampir seluruhnya yaitu sebanyak 32 remaja (76%) memiliki kriteria pola tidur buruk dan sebagian kecil yaitu sebanyak 10 remaja (24%) memiliki kriteria pola tidur baik.

Tabel 4.3 Tabulasi Silang Data Umum Gambaran Pola Tidur Remaja yang Memiliki Kebiasaan Minum Kopi di RW 01 Kelurahan Madyopuro Kota Malang

Data Umum	Pola Tidur Remaja					
	Baik		Buruk		Jumlah	
	f	%	f	%	f	%
Jenis Kelamin						
Laki-Laki	3	7%	29	69%	32	76%
Perempuan	6	14%	4	10%	10	24%
Total	9	21%	33	79%	42	100%
Usia						
18-20 tahun	7	17%	13	31%	20	48%
21-24 tahun	2	5%	20	47%	22	52%
Total	9	22%	33	78%	42	100%
Tingkat Pendidikan						
SMP	0	0%	0	0%	0	0%
SMA	4	10%	6	14%	10	24%
Kuliah	5	12%	27	64%	32	76%
Total	9	22%	33	78%	42	100%
Jenis Kopi						
Kopi Hitam	2	5%	16	38%	18	43%
Kopi Instan	4	10%	14	33%	18	43%
Jenis Kopi Lain	3	7%	3	7%	6	14%
Total	9	22%	33	78%	42	100%
Jumlah Kopi yang Diminum						
< 3 gelas	8	19%	19	46%	27	65%
3-5 gelas	1	2%	13	31%	14	33%
> 5 gelas	0	0%	1	2%	1	2%
Total	9	21%	33	79%	42	100%
Lama Minum Kopi						
< 1 tahun	0	0%	3	7%	3	7%
1-3 tahun	7	17%	3	7%	10	24%
> 3 tahun	2	5%	27	64%	29	69%
Total	9	22%	33	78%	42	100%
Riwayat Perokok						
Tidak	8	19%	7	17%	15	36%
Iya	1	2%	26	62%	27	64%
Total	9	21%	33	79%	42	100%
Jumlah Rokok dalam Sehari						
< 5 batang	9	21%	14	34%	23	55%
>5 batang	0	0%	13	31%	13	31%
> 1 bungkus	0	0%	6	14%	6	14%
Total	9	21%	33	79%	42	100%

Penggunaan Obat Sebelum Tidur						
Tidak	9	21%	33	79%	42	100%
Diphenhydramine	0	0%	0	0%	0	0%
Antihistamin	0	0%	0	0%	0	0%
Total	9	21%	33	79%	42	100%

Keluarga / Teman yang Peminum Kopi						
Tidak	2	5%	2	5%	4	10%
Ya	7	16%	31	74%	38	90%
Total	9	21%	33	79%	42	100%

Sumber : (Lembar Kuisisioner, 2022)

Berdasarkan hasil tabulasi silang pada tabel 4.2 diatas menunjukkan gambaran karakteristik responden yaitu sebagian besar responden memiliki pola tidur buruk pada jenis kelamin laki-laki yaitu sejumlah 29 orang (69%).

Berdasarkan usia yang tergolong dalam kategori pola tidur buruk hampir setengahnya berusia 21-24 tahun yaitu sebanyak 20 orang (47%). Berdasarkan tingkat pendidikan yang tergolong dalam kategori pola tidur buruk sebagian besar memiliki tingkat pendidikan kuliah yaitu sebanyak 27 orang (64%).

Berdasarkan jenis kopi yang diminum yang tergolong dalam kategori pola tidur buruk hampir setengahnya mengonsumsi jenis kopi hitam yaitu sejumlah 16 orang (38%).

Berdasarkan jumlah kopi yang diminum dalam sehari yang tergolong dalam kategori pola tidur buruk hampir setengahnya mengonsumsi kopi < 3 gelas yaitu sejumlah 19 orang (46%).

Berdasarkan riwayat lama minum kopi yang tergolong dalam kategori pola tidur buruk sebagian besar selama > 3 tahun yaitu sejumlah 27 orang

(64%). Berdasarkan riwayat perokok yang tergolong dalam pola tidur buruk sebagian besar adalah perokok yaitu sejumlah 26 orang (62%). Berdasarkan jumlah rokok yang dikonsumsi dalam sehari yang tergolong pola tidur buruk hampir setengahnya mengonsumsi < 5 batang yaitu sebanyak 14 orang (34%). Berdasarkan penggunaan obat-obatan sebelum tidur yang tergolong dalam kategori pola tidur buruk hampir seluruhnya tidak menggunakan obat sebelum tidur yaitu sejumlah 33 orang (79%). Berdasarkan keluarga atau teman dekat responden yang juga memiliki kebiasaan minum kopi yang tergolong dalam kategori pola tidur buruk sebagian besar juga mengonsumsi kopi yaitu sebanyak 31 orang (74%).

4.2 Pembahasan

Hasil penelitian pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa pola tidur remaja yang memiliki kebiasaan minum kopi dengan jumlah responden sebanyak 42 orang, hampir seluruhnya yaitu 32 orang (76%) memiliki pola tidur buruk, dan sebagian kecil yaitu 10 orang (24%) memiliki pola tidur yang baik. Hal di atas menunjukkan bahwa konsumsi kopi dapat menyebabkan pola tidur remaja menjadi buruk. Kafein ditemukan pada jenis minuman salah satunya yaitu kopi. Kafein yang terkandung di dalam kopi dapat membuat tidur seseorang menjadi pertama, akan membuat seseorang sulit untuk memulai tidur. Kedua, membuat seseorang tidur lebih ringan dan bangun lebih sering di malam hari. Ketiga, dapat membuat seseorang harus terbangun untuk ke toilet saat malam hari (*Sleep Health Foundation, 2013*). Penelitian oleh (Christopher et al., 2013) tentang pemberian kafein sebesar 400 mg 30 menit sebelum waktu tidur dari sampel, dan hasilnya membuktikan bahwa

terjadi dua gangguan tidur yang berat serta gangguan pada kardiovaskular pada saat tidur, hal ini berkaitan dengan meningkatnya aktivitas simpatik. Kafein yang terkandung di dalam minuman kopi yaitu menghambat reseptor adenosin untuk terus terjaga. Adenosin merupakan mediator proses tidur homeostatik. Adenosin menginduksi tidur normal sementara kafein yang menghambat reseptor adenosine di otak dapat membangunkan orang yang mengantuk dengan menghilangkan pengaruh inhibitorik adenosine. Menurut peneliti berdasarkan teori diatas pola tidur remaja yang memiliki kebiasaan minum kopi di RW. 01 Kelurahan Madyopuro Kota Malang mayoritas pola tidur buruk disebabkan karena kandungan kafein dari kopi yang memiliki efek stimulan pada sistem saraf pusat dan metabolik.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.3 menurut kategori jenis kelamin yang memiliki pola tidur buruk diketahui bahwa sebagian besar adalah laki-laki yaitu sebanyak 29 orang (69%) dan sebagian kecil adalah perempuan yaitu sebanyak 4 orang (10%). Roenneberg (2013), pada penelitiannya mengenai perbedaan antara kedua jenis kelamin dalam jam tidur biologisnya menunjukkan bahwa pria tidur lebih malam dan menyebabkan pola tidur buruk lebih besar daripada wanita pada usia dewasa muda. Kojima (2000), pada penelitiannya juga menyatakan bahwa prevalensi pola tidur buruk pada pria lebih besar. Maka hasil penelitian sejalan dengan teori diatas, bahwa jenis kelamin laki-laki sebagian besar memiliki pola tidur buruk. Hal tersebut dikarenakan jenis kelamin laki-laki lebih sering mengonsumsi kopi dibandingkan dengan perempuan.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.3 menurut kategori riwayat perokok yang memiliki pola tidur buruk diketahui bahwa sebagian besar perokok yaitu sebanyak 26 orang (62%), dan sebagian kecil bukan perokok yaitu sebanyak 7 orang (17%). Menurut teori Jaehne (2011), Nikotin mempunyai efek menstimulasi tubuh dan perokok seringkali mempunyai lebih banyak kesulitan untuk bisa tidur dibandingkan dengan yang tidak merokok. Dengan menahan untuk tidak merokok setelah makan orang biasanya akan tidur lebih baik. Banyak perokok melaporkan pola tidurnya menjadi lebih baik ketika mereka berhenti merokok. Maka hasil dari penelitian sejalan dengan teori diatas, karena responden dengan riwayat merokok akan cenderung mengalami kesulitan tidur yang dikarenakan pada kandungan nikotin dalam rokok dapat mengusir rasa kantuk sehingga membuat pola tidur seseorang dapat terganggu.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.3 menurut kategori Jumlah konsumsi kopi yang memiliki pola tidur buruk diketahui bahwa sebagian besar mengonsumsi kopi sebanyak > 3 gelas yaitu sejumlah 19 orang (43%), hampir setengahnya sebanyak 3-5 gelas yaitu sejumlah 13 orang (31%) dan sebagian kecil > 5 gelas perhari yaitu sebanyak 1 orang (2%). Menurut Shakina (2021), jumlah normal kafein dalam kopi adalah sekitar 50 mg hingga 200 mg (1-2 cangkir). Efek yang jauh lebih kuat akan dihasilkan ketika mengonsumsi kafein dengan jumlah kopi yang lebih tinggi. Salah satu efek negatif pada kafein adalah dapat mengganggu tidur seseorang. Karena kafein termasuk dalam salah satu jenis stimulan, maka efek paling jelas yang dapat dirasakan adalah membuat seseorang menjadi sulit tidur.

Hasil dari Penelitian dapat dikatakan sejalan dengan teori diatas, dikarenakan semakin banyak jumlah kopi yang diminum akan semakin menimbulkan efek yang dapat membuat pola tidur seseorang terganggu.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.3 menurut kategori keluarga atau teman dekat responden yang juga memiliki kebiasaan minum kopi yang tergolong dalam kategori pola tidur buruk sebagian besar juga mengonsumsi kopi yaitu sebanyak 31 orang (74%). Menurut Cita (2015), faktor lingkungan ini terjadi karena adanya pengaruh dari orang-orang terdekatnya, seperti lingkungan keluarga berpengaruh terhadap kebiasaan seseorang yang terjadi secara turun-temurun, begitu juga dengan lingkungan pertemanan yang dapat mempengaruhi tingkah laku, aktivitas dan kebiasaan seseorang. Maka hasil penelitian sejalan dengan teori di atas, bahwa keluarga atau teman dekat mempengaruhi seseorang untuk melakukan suatu kebiasaan salah satunya yaitu minum kopi. Sehingga dari suatu kebiasaan tersebut dapat berdampak bagi pola tidurnya.