

## Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur pada Remaja

Lina Agustiana P<sup>1\*</sup>, Khilda Durrotun Nafisah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida, Banyuwangi

[\\*linaagustiana@stikesrustida.ac.id](mailto:linaagustiana@stikesrustida.ac.id)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Remaja salah satu dimana mulai banyaknya aktivitas sehingga masa remaja sering tidak terkontrol tidurnya atau mengalami gangguan tidur. Insomnia merupakan gangguan tidur yang dialami oleh remaja karena diman masa remaja banyak mengikuti tren atau gaya hidup. Kopi salah satu minuman yang tren pada kehidupan remaja sekarang karena banyaknya kedai kopi. Terkadang remaja sering memanfaatkan kopi sebagai menambah mood, mengurangi tidur malam, dan sebagai teman bergadang. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh kebiasaan mengkonsumsi kopi terhadap kejadian insomnia pada remaja di SMA X Genteng Banyuwangi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian menggunakan teknik non probability sampling pada siswa siwi SMA X Genteng Banyuwangi yang berjumlah 81 responden yang sesuai dengan kriteria inklusif, dan penghitungan datanya menggunakan bantuan Statiscal package for the social science (SPSS) dan microsoft office excel dengan uji chisquare untuk mengetahui analisis bivariant ada pengaruh kebiasaan mengkonsumsi kopi terhadap kejadian insomnia pada remaja di SMA X Genteng Banyuwangi. **Hasil:** Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner dengan uji chi square di dapat kan nilai *Asymp Sig (2-sided)* sebesar 0,002. Dimana dapat diketahui ada pengaruh kebiasaan mengkonsumsi kopi terhadap kejadian insomnia pada remaja. Diharapkan penelitian ini bisa menambahkan informasi dan revensi untuk penelitian berikutnya tentang pengaruh kebiasaan mengkonsumsi kopi terhadap kejadian insomnia pada remaja. Bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara mengkonsumsi kopi terhadap kejadian insomnia pada remaja.

**Kata Kunci:** Insomnia, Mengkonsumsi Kopi, Remaja

### PENDAHULUAN

Salah satu minuman yang paling banyak dikonsumsi orang di seluruh dunia, termasuk di Indonesia, adalah kopi. Kopi tidak hanya memiliki rasa yang luar biasa, tetapi juga memiliki kandungan kafein yang dikenal memiliki potensi untuk menstimulasi sistem saraf pusat (1). Efek kafein terjadi dengan menghambat senyawa yang dikenal sebagai adenosin, yang bertanggung jawab atas rasa kantuk tubuh

(2). Banyak orang merasa lebih terjaga dan bertenaga setelah mengonsumsi kopi karena efek ini tetapi efek samping seperti gangguan tidur atau insomnia dapat terjadi karena mengonsumsi kopi, terutama jika terlalu banyak (3). Dalam *World Coffe Consumption Report* bulan mei 2021, data ICO menunjukkan bahwa konsumsi kopi domestik Indonesia terus meningkat dari tahun 2014 hingga 2021. Seperti yang ditunjukkan oleh fakta bahwa gaya hidup anak muda di Indonesia semakin meningkat, minat mereka terhadap kopi terus

meningkat. Selain itu, dalam beberapa tahun terakhir, jumlah kedai kopi yang dirancang sesuai dengan gaya hidup anak muda telah meningkat pesat (4).

Menurut Damayanti *et al.*, (2023), konsumsi kafein dapat meningkatkan kinerja dan rasa kesenangan. Konsumsi kafein juga dikaitkan dengan risiko penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan beberapa kanker. Namun, dampak kesehatan yang tidak baik juga dilaporkan, termasuk osteoporosis, peningkatan tekanan darah, migrain, peningkatan kemungkinan anemia, dan gastritis. Mengonsumsi kafein berlebihan juga dapat menyebabkan efek samping seperti kecanduan, kecemasan, ketegangan, kegugupan, dan insomnia, terutama dengan dosis lebih dari 200 mg atau 400 mg dalam satu hari (5).

Diperkirakan 10% orang Indonesia menderita insomnia, yang berarti sekitar 23 juta dari 238 juta orang Indonesia menderita insomnia (6). Data menunjukkan bahwa hingga 63% remaja di Indonesia tidak puas dengan kualitas tidur mereka (7). Tidur yang berkualitas merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, terutama bagi remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan (8). Dalam usia remaja, tidur berperan penting dalam memulihkan tubuh, mendukung pertumbuhan fisik, serta meningkatkan kinerja otak (9). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Prayitno & Lontoh

(2023), kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk konsentrasi, kemampuan belajar, suasana hati, hingga kesehatan jangka panjang (1). Oleh karena itu, penting untuk memahami berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja. Banyak hal yang dapat memengaruhi kualitas tidur remaja, seperti lingkungan yang dapat mempercepat atau memperlambat tidur, stres psikologis yang menyebabkan banyak masalah, tubuh sulit untuk relaks dan mengakibatkan sulit tidur, dan gaya hidup seperti merokok, minuman berkafein, dan jarang berolahraga (10). Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur adalah pola konsumsi makanan dan minuman, termasuk kopi. Di Indonesia, konsumsi kopi di kalangan remaja terus meningkat, seiring dengan berkembangnya budaya kopi dan semakin banyaknya kedai kopi yang tersebar di berbagai daerah (11). Terutama dalam konteks remaja yang memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi dalam jumlah besar, terutama pada sore atau malam hari. Banyak remaja yang menganggap bahwa konsumsi kopi tidak hanya memberikan dorongan energi, tetapi juga menjadi kebiasaan sosial (12). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Suartiningsih *et al.*, (2018), depresi, cemas, dan konsumsi kopi berkorelasi signifikan sebesar 56,8% dengan tingkat insomnia pada mahasiswa

Fakultas Kedokteran Universitas Udayana (13).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini melibatkan siswa yang bersekolah di SMA Muhammadiyah 2 Genteng Banyuwangi. Sebelum melakukan penelitian, penulis telah memperoleh persetujuan dari Komite Etik Stikes Banyuwangi, dengan Nomor 135/03/KEPK-STIKESBWI/VI/2022. Penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel probabilitas dengan teknik pengambilan sampel random sampling. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 81 siswa. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner IRS (*Insomnia Rating Scale*) yang telah dievaluasi Uji validitas menunjukkan bahwa semua pertanyaan valid dengan nilai  $r$  0,426–0,745. Uji realibilitas menemukan nilai alfa sebesar 0,787, yang menunjukkan bahwa  $r$  *alpha* (0,787) lebih besar dari  $r$  tabel (0,312), yang menunjukkan bahwa kuesioner ini dianggap reliabel karena dianggap reliabel jika  $r$  *alpha* lebih besar dari  $r$  tabel.

## HASIL

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	F	%
<b>Usia</b>		
16 Tahun	8	9,9
17 Tahun	54	66,7

18 Tahun	19	23,5
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	36	55,6
Laki-laki	45	44,4
<b>Total</b>	<b>81</b>	<b>100,0</b>

Hasil tabel di atas menunjukkan mayoritas responden dalam sampel ini adalah remaja berusia 17 tahun, dengan lebih dari dua pertiga (66,7%) dari total sampel berada pada usia tersebut. Usia 18 dan 16 tahun masing-masing memiliki proporsi yang jauh lebih kecil, yaitu 23,5% dan 9,9%. Secara keseluruhan, 90,1% dari responden berada dalam rentang usia 16 hingga 17 tahun, dengan hanya 9,9% yang berada di usia 16 tahun. Jumlah responden laki-laki lebih banyak sedikit dibandingkan perempuan, dengan selisih 9 responden. Perbandingan jenis kelamin dalam sampel ini menunjukkan bahwa laki-laki sedikit lebih dominan (55,6%) daripada perempuan (44,4%).

**Tabel 2. Gambaran distribusi responden berdasarkan kebiasaan mengonsumsi kopi**

Konsumsi Kopi	F	%
Rendah (<11)	28	34,6
Sedang (11-20)	37	45,7
Tinggi (21-30)	16	19,8
<b>Total</b>	<b>81</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 2 responden dalam penelitian ini sebagian besar memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi dalam kategori sedang, yang mencakup lebih dari 45,7% dari total responden. Sedangkan 34,6% mengonsumsi kopi dalam jumlah rendah, sementara 19,8% yang memiliki

kebiasaan mengkonsumsi kopi dalam kategori tinggi.

Tabel 3. Distribusi Kejadian Insomnia

Kejadian Insomnia	F	%
Rendah (0-11)	27	33,3
Sedang (12-22)	39	48,1
Tinggi (23-33)	15	18,5
<b>Total</b>	<b>81</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 3 yang tertinggi dengan 39 orang (48,1%) mengalami insomnia dengan tingkat keparahan sedang.

Sedangkan untuk 27 orang (33,3%) mengalami insomnia dengan tingkat keparahan rendah. Sebanyak 15 orang (18,5%) mengalami insomnia dengan tingkat keparahan tinggi. Meskipun hanya sedikit lebih dari 1/10 orang dalam populasi yang diteliti, insomnia dengan tingkat keparahan tinggi dapat sangat mengganggu aktivitas sehari-hari, memengaruhi produktivitas, dan berisiko meningkatkan masalah kesehatan lainnya.

Tabel 4. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja

		Kualitas Tidur						Total		P value
		Rendah (0-11)		Sedang (12-22)		Tinggi (23-33)				
		F	%	F	%	F	%	F	%	
Konsumsi Kopi	Rendah (<11)	13	16,0	14	17,2	1	1,2	<b>28</b>	<b>34,5</b>	<b>0.001</b>
	Sedang (11-20)	18	22,3	18	22,3	6	7,4	<b>37</b>	<b>45,6</b>	
	Tinggi (21-30)	1	1,2	7	8,6	8	9,8	<b>16</b>	<b>19,7</b>	
	<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>33,4</b>	<b>39</b>	<b>48,1</b>	<b>15</b>	<b>18,5</b>	<b>81</b>	<b>100,0</b>	

Berdasarkan tabel 4 sebagian besar responden yang biasa mengkonsumsi kopi memiliki kualitas tidur dengan kategori sedang sebanyak 48,1 % dan yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 9,8% responden. setelah dilakukan uji statistik *chi-square test* didapatkan nilai *P value* sebesar 0,001 sehingga nilai  $P < 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat konsumsi kopi dengan kualitas tidur yang berbeda.

## PEMBAHASAN

Distribusi karakteristik responden pada penelitian ini mayoritas responden adalah

remaja berusia 17 tahun, dengan lebih dari dua pertiga (66,7%) dari total sampel berada pada usia tersebut. Usia 18 dan 16 tahun masing-masing memiliki proporsi yang jauh lebih kecil, yaitu 23,5% dan 9,9%. Secara keseluruhan, 90,1% dari responden berada dalam rentang usia 16 hingga 17 tahun, dengan hanya 9,9% yang berada di usia 16 tahun. Menurut teori yang dikemukakan oleh Hurlock dalam jurnal Suryana *et al.*, (2022), remaja pertengahan berusia antara 15 dan 18 tahun. Pada saat ini, remaja sudah mampu berpikir, mengalami kematangan tingkah laku, dan membuat keputusan tentang tujuan mereka. Jumlah responden laki-laki lebih banyak

sedikit dibandingkan perempuan, dengan selisih 9 responden. Perbandingan jenis kelamin dalam sampel ini menunjukkan bahwa laki-laki sedikit lebih dominan (55,6%) daripada perempuan (44,4%).

Berdasarkan tabel 2 responden dalam penelitian ini sebagian besar memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi dalam kategori sedang, yang mencakup lebih dari 37 responden (45,7%). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Vialenthyna *et al.*, (2024), hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas responden hanya mengonsumsi kopi sesekali sebagai penghilang rasa ngantuk atau sebagai teman saat belajar. Responden dalam kategori sedang, 34 orang, atau 60,7 %, berada dalam kategori ringan, dan 21 orang, atau 37,5%, berada dalam kategori berat (15).

Hasil bivariat yang dilakukan untuk mengetahui hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada remaja menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan jumlah responden 81 remaja diperoleh *P-value*  $0,000 < 0,05$  hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nafi'awani & Adyani (2023), didapatkan hasil analisis korelasi menggunakan uji statistik Spearman rho antara frekuensi minum kopi dan kualitas tidur ditemukan signifikan. Nilai P adalah 0,044 di bawah 0.05, yang menunjukkan bahwa ada

hubungan yang signifikan antara frekuensi minum kopi dan kualitas tidur remaja berusia 18 hingga 26 tahun di desa Sumberdadi, kecamatan Sumbergempol, kabupaten Tulungagung (16). Dalam penelitian Tresnawulan *et al.*, (2024), hasil analisis bivariat yang dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi kopi remaja di Kopi Janji Jiwa Depok dan kualitas tidur mereka. Dengan 60 responden, nilai signifikansi, atau sig. 2-tailed, adalah 0,000, lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa, dengan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, terdapat hubungan antara perilaku konsumsi kopi dan kualitas tidur (9).

Dalam penelitian Putra (2021), berusaha untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara konsumsi kafein dan kualitas tidur mahasiswa semester VII secara eksperimental. Ditemukan bahwa orang yang mengonsumsi kopi berkafein 100 mg setiap hari mengalami penurunan kualitas tidur yang signifikan dengan ( $p=0,003$ ), yang menunjukkan bahwa mereka dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur dalam beberapa aspek, seperti jumlah jam tidur yang berkurang, awal tidur yang lebih lama, waktu tidur yang lebih lama (17). Kopi adalah minuman yang disukai oleh remaja karena gaya hidup atau tren mereka; mereka terkadang menggunakannya untuk meningkatkan mood, mengurangi tidur malam, dan meningkatkan energi. Namun, kopi, salah

satu minuman yang mengandung kafein, memiliki efek negatif, termasuk gangguan tidur, stres, dan kemarahan (12). Berbeda halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh (18) yang dimana hasil penelitian ditemukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dan kualitas tidur mahasiswa/i FK UISU, dengan nilai  $p=1,000$  dan  $p>0,05$ . Walaupun tidak ada korelasi yang signifikan antara mengonsumsi kopi dan kualitas tidur, sebuah penelitian menunjukkan bahwa untuk menghindari gangguan tidur, sebaiknya mengonsumsi kopi tidak lebih dari 200 mg setiap hari. Selain itu, sebaiknya tidak mengonsumsi kopi atau kafein setidaknya 4 jam sebelum tidur.

## KESIMPULAN

Penggunaan Kopi oleh Remaja di SMA Muhammadiyah 2 Genteng Banyuwangi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin adalah yang paling banyak mengonsumsi kopi, dengan laki-laki sebanyak 56% dan perempuan sebanyak 44%. Responden dengan kriteria sedang adalah 37 (45,7%), rendah adalah 28 (34,6%), dan berat adalah 16 (19,8%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja di SMA Muhammadiyah 2 Genteng Banyuwangi mengalami insomnia, dengan kategori rendah 27 orang (33,3%), sedang 39 orang (48,1%), dan kategori tinggi 15 orang (18,5%). Dengan menggunakan

program SPSS, hasil uji korelasi Chi-Square dapat digunakan untuk menentukan pengaruh kebiasaan mengonsumsi kopi terhadap insiden insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah 2 Genteng Banyuwangi. Berdasarkan tabel output di atas, kami menemukan nilai *Asymp Sig. (2-sided)* sebesar 0,002. Karena nilai *Asymp Sig. (2-sided)*  $0,000 < 0,05$ , kami dapat menduga bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, atau bahwa kebiasaan mengonsumsi kopi memiliki pengaruh terhadap insiden insomnia yang terjadi pada remaja yang belajar di SMA Muhammadiyah 2 Genteng Banyuwangi.

## SARAN

Diharapkan penelitian ini bisa menambahkan informasi dan referensi untuk peneliti berikutnya tentang pengaruh kebiasaan mengonsumsi kopi terhadap kebiasaan insomnia pada remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Prayitno DD, Lontoh SO. Hubungan konsumsi minuman kopi terhadap insomnia pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021-2022 Tidur memberikan manfaat membantu meningkatkan stamina , biasaan meminum kopi sering dikaitkan dengan pola kebiasaan tidur yang tidak te. Tarumanagara Med J. 2023;5(1):41-6.
2. Moni M, Iqroni D. Pengaruh Konsumsi Cafein Sebelum Latihan Terhadap Daya Tahan Cardiovescular Pemain PB. Siguntung Kabupaten

- Tebo. *Indones J Sport Sci Coach*. 2022;4(1):79–90.
3. Khasanah TA, Safilah F. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dan Kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Remaja di Kelurahan Jagakarsa Jakarta Selatan. *J Andaliman J Gizi Pangan, Klin dan Masy*. 2023;3(1):41.
  4. Alifah W, Salsabila M, Nur'azkiya L, Program M, Fakultas SA, Universitas P, et al. Analysis of Added Value on Koffie Hideung Products (Case Study CV Toean Koffie). *J Agrimanex*. 2023;3(2):95–110.
  5. Damayanti AE, Wirjatmadi B, Sumarmi S. Benefits of Coffee Consumption in Improving the Ability to Remember (Memory): A Narrative Review. *Media Gizi Kesmas*. 2023;12(1):463–8.
  6. Ollie N, Kepel BJ&, Silolonga W. Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *J Keperawatan*. 2018;6(1):1–7.
  7. Keswara UR, Syuhada N, Wahyudi WT. Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik J Kesehat*. 2019;13(3):233–9.
  8. Syahidin D, Asyrani ZT, Syahidan KA, Herdianto R. Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental: Kajian Pustaka Sistematis di Lingkungan Pondok Pesantren. *J Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidik*. 2024;4(1):1–10.
  9. Tresnawulan S, Afrina R, Kamilah S. Hubungan Perilaku Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Kopi Janji Jiwa Depok Dua Timur Tahun 2022. *Quantum Wellness J Ilmu Kesehat*. 2024;1(3):277–87.
  10. Ningsih PW. Pengaruh Konsumsi Kafein Terhadap Premenstrual. 2022.
  11. Indah Wahyuni, Syarifuddin Yusuf, Erna Magga. Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Tekanan Darah Dan Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare. *J Ilm Mns Dan Kesehat*. 2020;3(3):395–402.
  12. Candra MA, Nurhidayati, Indrawati L, Audila A. Hubungan Frekuensi Minum Kopi Dengan Kualitas Tidur Pemuda 18-26 Tahun Di Desa Sumberdadi Kecamatan Sumbergempol Tulungagung. *J Med Heal Sci*. 2024;1(2):47–54.
  13. Suartiningih NM, Wayan PSWC, Ani LS. Depresi, Kecemasan dan Konsumsi Kopi Berhubungan Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa PSPD FK UNUD Angkatan 2016. *E-Jurnal Med*. 2018;7(8):1–6.
  14. Suryana E, Hasdikurniati AI, Harmayanti AA, Harto K. Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *J Ilm Mandala Educ*. 2022;8(3):1917–28.
  15. Vialenthyna H, Delfian T, Budi A. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Terhadap Tekanan Darah Pada Mahasiswa A/I Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia Angkatan 21. *J Kesehat Masy*. 2024;8(3):5311–8.
  16. Nafi'awani JN, Adyani SAM. Hubungan Konsumsi Kafein dengan Kualitas Tidur pada Remaja di MAN 11 Jakarta. *J Nurs Care Jur Keperawatan Politek Kesehat Gorontalo*. 2023;9(2):84.
  17. Putra A. Hubungan Frekuensi Minum Kopi Sachet Dengan Insomnia Pada Mahasiswa / I Keperawatan Di Stikes Medistra Indonesia Bekasi 2021 [Internet]. 2021. Available from: <http://e-repository.stikesmedistra-indonesia.ac.id/xmlui/handle/123456789/145>
  18. Rizal NS, Afriandi D. Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. *Ibnu Sina J Kedokt dan Kesehat - Fak Kedokt Univ Islam Sumatera Utara*. 2022;21(2):233–9.