

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pendidikan di perguruan tinggi, biasanya berusia antara 18 hingga 30 tahun. Mahasiswa merupakan kelompok dalam masyarakat yang mendapatkan statusnya melalui hubungan dengan institusi pendidikan. Selain itu, mahasiswa juga dianggap sebagai calon intelektual atau cendikiawan muda dalam lapisan masyarakat yang sering kali diwarnai dengan berbagai predikat. Seiring dengan pertumbuhannya, seorang individu yang berstatus mahasiswa akan melewati fase-fase perkembangan tertentu. Setiap fase ini memiliki tugas-tugas perkembangan spesifik yang perlu diselesaikan oleh mahasiswa agar tidak menimbulkan kendala pada perkembangan di masa depan. Salah satu fase penting dalam kehidupan adalah masa remaja akhir. Tuntutan dan tugas perkembangan yang dihadapi mahasiswa pada fase ini muncul sebagai akibat dari perubahan dalam berbagai aspek diri mereka, yaitu fisik, psikologis, dan sosial. Peningkatan jejang pendidikan juga berbanding lurus dengan bertambahnya tanggung jawab yang harus diemban (Hulukati & Djibran, 2018).

Mahasiswa akan belajar untuk berpikir kritis dan secara mandiri menerjemahkan ide-ide menjadi tindakan terfokus. Mahasiswa akan menemukan berbagai tempat tanpa harus menangani atau memberikan arahan secara rinci, serta mencari sumber daya yang diperlukan untuk

memenuhi kebutuhan pribadi serta mencapai keinginannya (Maulina, 2020). Pada lingkungan pendidikan disekolah menengah atas dan perguruan tinggi jelas berbeda dan perubahan suasana ini seringkali mempengaruhi aspek emosional, sosial, dan akademik individu, terutama bagi mahasiswa yang baru pertama kali merasakan pengalaman tinggal jauh dari rumah (Julika & Setiyawati, 2019) lingkungan yang tidak mendukung dan keterbatasan akomodasi dapat menyebabkan rasa jemu, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas tidur terutama pada remaja (Sahri & Hasibuan, 2023)

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia untuk memulihkan diri. Proses ini penting untuk menjaga kesehatan, menyegarkan tubuh dan mempersiapkan diri untuk aktivitas sehari-hari. Gangguan tidur dapat menghambat proses pemulihan tubuh dan menyebabkan masalah kesehatan, seperti penurunan konsentrasi, mudah tersinggung, menurunkan prestasi kerja, kelelahan, depresi dan menganggu produktivitas sehari-hari (Ramadhan et al., 2022). Kualitas tidur yang baik tercermin dari lamanya tidur yang memenuhi kebutuhan berdasarkan kelompok usia, serta kemampuan untuk tidur tanpa terputus sepanjang malam. Sementara itu, pola tidur yang tidak sehat meliputi kurangnya waktu tidur yang diperlukan, kebiasaan tidur hingga larut malam dan bangun terlalu dini. Kepuasan terhadap tidur mencerminkan kualitas tidur seseorang. Individu dengan kualitas tidur yang baik akan merasa segar dan tidak menunjukkan tanda-tanda kelelahan, seperti mata panda, mata Bengkak, atau sulit berkonsentrasi, gejala-gejala tersebut mengindikasi kualitas tidur yang buruk (Agustin & Putri, 2023).

Gangguan tidur dan istirahat menghambat pemulihan tubuh secara optimal, yang memungkinkan untuk mengalami penurunan fungsi organ. Akibatnya, tubuh menjadi rentan terhadap kelelahan dan otak mengalami kesulitan berkonsentrasi. Otak memegang peranan kursial dalam mengatur siklus tidur dan bangun. Bersamaan dengan itu, tubuh menghasilkan zat yang beredar dalam aliran darah, sehingga dapat memicu rasa kantuk. Salah satu bentuk gangguan tidur yang umum adalah insomnia (Ranti et al., 2022). Insomnia yaitu kondisi gangguan tidur yang ditandai dengan perasaan kurang tidur atau kualitas tidur yang buruk, meskipun seseorang memiliki waktu yang memadai untuk tidur. Akibatnya, individu tersebut merasa tidak segar setelah bangun tidur (Tudu et al., 2023). Insomnia disebabkan oleh faktor biologis dan psikologi. Faktor biologis meliputi nyeri otot, malnutrisi, dan putus obat. Sementara itu, faktor psikologis mencangkup gangguan neurosis seperti depresi, stres dan kecemasan. Selain itu konsumsi kafein juga berhubungan dengan peningkatan risiko insomnia (Ranti et al., 2022).

Kafein adalah senyawa turunan alkaloid yang umumnya ditemukan dalam kopi, teh, cokelat, kafein berperan sebagai stimulan bagi sistem saraf pusat yang paling banyak dikonsumsi di dunia (Mierza et al., 2023). Kafein memiliki efek signifikan pada tubuh manusia, terutama dalam meningkatkan kesiagaan dan mengurangi kantuk. Konsumsi kafein yang berlebihan memiliki potensi untuk merusak pola tidur dan memicu berbagai gangguan kesehatan. Hal ini menjadi perhatian khusus bagi mahasiswa yang mengandalkan kafein untuk belajar atau dalam

menyelesaikan tugas dan seringkali tanpa memperhatikan dampaknya terhadap waktu istirahat mereka (Aura et al., 2024)

Sebagai minuman yang mengandung kafein, kopi yang paling populer dan mudah ditemukan. Selain air putih, kopi adalah minuman yang paling banyak dikonsumsi oleh orang-orang dari berbagai latar belakang termasuk mahasiswa. Dengan meningkatnya trend gaya hidup dan banyaknya kafe telah menyebabkan peningkatan konsumsi kopi (Ramadhan et al., 2022). Mahasiswa sering menggunakan kafein berlebihan saat ujian atau mengerjakan tugas-tugas kuliah, yang membantu mereka tetap terjaga, tetapi sering kali menganggu tidur. Berdasarkan efek farmakologisnya, kafein sering ditambahkan kedalam minuman dalam takaran tertentu. Namun, konsumsi kafein secara berlebihan dapat menimbulkan efek negatif seperti kegugupan, gelisah, tremor, insomnia, hipertensi, mual, hingga kejang (Windasari, 2021). Gangguan tidur umum dikalangan mahasiswa dengan lebih dari 60% mengalami masalah tidur yang disebabkan oleh kafein (Aura et al., 2024).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Khasanah et al., (2024) tentang hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada remaja mahasiswa di Fakultas Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta menunjukkan bahwa sekitar sepertiga (36%) dewasa muda yang berusia 18-29 tahun mengalami kesulitan untuk bangun pagi, seperempat dewasa muda (22%) sering terlambat untuk masuk kerja ataupun kelas karena sulit bangun pagi dan sekitar (40%) dewasa muda juga mengeluhkan kantuk saat bekerja sekurang-kurangnya 2 kali dalam seminggu. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Tudu et al., (2023) di Fakultas

Kesehatan Masyarakat Universitas Undana, hasil penelitian menunjukan bahwa diantara 76 mahasiswa yang mengonsumsi kafein, mengalami insomnia sebanyak 52,6% atau 50 orang dibandingkan dengan yang tidak mengalami insomnia 43,3% atau 26 orang

Gangguan tidur juga seringkali dipicu oleh stres. Stres merupakan kondisi yang timbul ketika individu menghadapi tekanan sosial, lingkungan atau fisik yang diluar kemampuan mahasiswa (Utami & Ismail, 2023). Tingkat stres yang tinggi merupakan indikator penting yang dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Stres sebagai tekanan psikologi dianggap sebagai salah satu faktor yang memicu gangguan tidur, sehingga dapat mengakibatkan penurunan kualitas tidur. Stres akut dapat menyebabkan penurunan gelombang lambat serta menganggu tidur, kurang tidur juga berpengaruh pada transisi bangun tidur yang mempengaruhi pelepasan kortisol, sehingga mengakibatkan penurunan amplitudo kortisol dipagi hari dan peningkatan kadar kortisol pada malam harinya. Hal ini berdampak negatif pada tidur, sehingga kualitas tidur menjadi terganggu (Rahman et al., 2023).

Stres dapat dialami oleh berbagai kelompok usia dan profesi, termasuk mahasiswa. Sumber stres atau yang biasanya disebut dengan stresor adalah suatu keadaan, situasi, objek, atau individu yang dapat memicu stres. Bagi mahasiswa stresor dapat berasal dari akademik maupun dari luar akademik (Anissa et al., 2022). Mahasiswa seringkali mengalami stres akibat tuntutan dari aktivitas akademis mereka (Fradisa & Primal, 2022). Stresor akademik meliputi perubahan metode pembelajaran dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, proses

pembelajaran dikampus, tugas kuliah, target pencapaian nilai yang tinggi, prestasi akademik yang tidak sesuai dengan harapan, berkurangnya waktu luang, serta masalah akademik lainnya. Sementara itu, stresor non-akademik bagi mahasiswa diantaranya mencangkup jarak yang jauh dari keluarga di kampung halaman, pengelolaan keuangan, masalah interaksi atau hubungan dengan teman dan lingkungan baru, serta masalah pribadi lainnya (Anissa et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fradisa & Primal, (2022) tentang hubungan tingkat stres dengan pola tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi Di Universitas Perintis Indonesia didapatkan hasil bahwa sebanyak 11 responden (44%) mahasiswa menunjukan tidur yang cukup buruk, sementara 12 responden (48%) mahasiswa memiliki durasi tidur kurang dari 5 jam. Selain itu 13 responden (52%) mahasiswa mengalami gangguan tidur dua kali dalam seminggu. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Clariska, (2019) tentang hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas Jambi, sebanyak 92 responden, 21 diantaranya mengalami stres normal dan sebagian besar dari mereka yaitu 17 responden (81%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Pada kelompok stres ringan, yang terdiri dari 23 responden, sebagian besar menunjukan kualitas tidur yang buruk, yaitu 21 responden (91,3%). Untuk kelompok dengan stres sedang yang berjumlah 21 responden, yaitu 19 responden (90,5%) juga mengalami kualitas tidur yang buruk, diantara 22 responden yang mengalami stres berat, seluruhnya (100%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Terakhir, pada

kelompok dengan stres sangat berat, seluruh 5 responden (100%) juga menunjukan kualitas tidur yang buruk

Tingginya tingkat konsumsi kafein dikalangan mahasiswa saat ini dapat menyebabkan gangguan tidur dan kualitas tidur yang buruk. Dengan meningkatnya jumlah cafe dan restoran yang menyajikan beragam olahan kafein yang menarik telah mengakibatkan peningkatan presentase mahasiswa sebagai konsumen. Sehingga, setelah mengonsumsi kafein mahasiswa akan tetap terjaga sehingga durasi tidur mahasiswa cenderung memendek, waktu bangun menjadi lebih siang, dan dapat meningkatkan kebutuhan untuk tidur siang pada mahasiswa. Mahasiswa juga tidak terlepas dari stres dalam aktivitas mereka. Stresor atau pemicu stres pada mahasiswa dapat berasal dari kehidupan akademik, khususnya dari tuntutan eksternal dan harapan pribadi mereka. Tuntutan eksternal ini meliputi tugas kuliah, beban pelajaran, ujian, harapan orang tua agar berhasil dalam pekuliahannya, serta penyesuaian sosial di lingkungan kampus. Selain itu, tuntutan ini juga mencangkup kompetensi perkuliahan dan kompleksitas materi yang semakin meningkat. Sementara itu, tuntutan dari harapan mahasiswa sendiri dapat bersumber dari kemampuan mereka dalam mengikuti pelajaran

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, terhadap 10 mahasiswa S1 Keperawatan semester 6 Universitas Al-Irsyad Cilacap dengan metode wawancara, 8 diantaranya menyatakan mengalami kesulitan untuk tidur setelah mengonsumsi minuman berkafein dan saat stres dengan tuntutan akademis, 2 lainnya menyatakan tidak mengalami kesulitan untuk tidur setelah mengonsumsi minuman berkafein dan stres

karena tuntutan akademik. Selain itu, melihat dari kalender akademik mahasiswa S1 Keperawatan Semester 6 Universitas Al-Irsyad Cilacap memiliki aktivitas akademik yang cukup padat, sehingga lebih beresiko tingkat stres akan meningkat. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengonsumsi kopi dan mengalami stres terbilang cukup tinggi kondisi ini dapat mengakibatkan gangguan tidur pada mahasiswa dan kualitas tidurnya menjadi menurun. Berdasarkan latar belakang dan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kebiasaan Konsumsi Kafein Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas dapat dirumuskan masalah penelitiannya yaitu “Adakah Hubungan Antara Kebiasaan Konsumsi Kafein Dan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsumsi kafein dan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad

2. Tujuan khusus

Adapun tujuan khusus yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah:

- a. Mengetahui tingkat konsumsi kafein pada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Al-Irsyad Cilacap
- b. Mengetahui tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Al-Irsyad Cilacap
- c. Mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Al-Irsyad Cilacap
- d. Menganalisis hubungan konsumsi kafein dengan kualitas tidur mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Al-Irsyad Cilacap
- e. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Al-Irsyad Cilacap

D. Manfaat penelitian

1. Bagi institusi pendidikan

Untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam layanan kesehatan termasuk keperawatan juga perkembangan ilmu pengetahuan terutama ilmu keperawatan, sehingga hasilnya dapat digunakan oleh ilmuan lain dalam mengembangkan IPTEK

2. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadikan bahan informasi dan bahan pembelajaran

E. Keaslian penelitian

Tabel 1.1 keaslian penelitian

No	Nama, Lokasi dan Tahun	Judul penelitian	Tujuan penelitian	Metodologi penelitian	Hasil penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Marini, Rizka RT 02/RW 17 Kelurahan Bahagia Kabupaten Bekasi	Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Minuman Berkafein Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di RT 02/RW 17 Kelurahan Bahagia Kabupaten Bekasi	Untuk mengetahui hubungan kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein dengan kualitas tidur pada remaja di RT 02/ RW 17 Kelurahan Bahagia Kabupaten Bekasi	Deskriptif korelasi, jumlah populasi sebanyak 70 remaja, sampel yang di ambil dengan teknik total sampling dengan pengambilan sampel seluruh populasi sebanyak 70 responden. Analisis yang digunakan univariate dan bivariate menggunakan	Didapatkan bahwa yang memiliki kebiasaan konsumsi kafein sebanyak 63 (90,0%) dan yang tidak memiliki kebiasaan konsumsi kafein sebanyak 7 (10,0%). Hasil yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 7 (10,0%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 63 (90,0%). Hasil uji fisher exact test, di dapatkan p value 0,000 ($p<0,05$) maka H_0 ditolak	- Variabel independen konsumsi kafein - Metode penelitian	- Teknik pengambilan sampel - Responden penelitian (remaja di RT 02/ RW 17 Kelurahan Bahagia Kabupaten Bekasi) - Uji penelitian

				n uji fisher exact test a 5%			
2.	Yukke, Kati, Susilawati, Universitas Swadaya Gunung Jati	Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran	Untuk mengetahui hubungan kebiasaan minum kopi dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran	Penelitian ini merupakan penelitian obervasional analitik dengan desain cross sectional menggunakan total sampling. Pengambilan data menggunakan tiga buah kuesioner yaitu kebiasaan minum kopi, aktivitas fisik (GPAQ) dan kualitas tidur (PSQI) melalui gform via whatsapp. Data diolah	Terdapat hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan kualitas tidur ($p= 0.001$) ($r=-0.421$). terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ($p=0.001$) ($r=0.414$)	- Metode penelitian	<ul style="list-style-type: none"> - Teknik pengambilan sampel - Variabel independen (aktivitas fisik) - Responden penelitian (mahasiswa kedokteran)

				menggunakan metode rank spearman.				
3.	Salman, Mutiara, Rahma Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah	Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 17 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah	Untuk mengatahui hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Biturrahmah Angkatan 2017	Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif analitik dengan desain penelitian cross sectional study. Sampel penelitian adalah mahasiswa kedokteran Universitas Biturrahmah Angkatan 2017 sebanyak 71 orang dengan teknik pengambilan	Hasil dari penelitian didapatkan adanya hubungan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Biturrahmah Padang dengan nilai $p=0,007$	- Metode penelitian	- Teknik pengambilan sampel - Uji penelitian - Responden penelitian (mahasiswa kedokteran)	

				sampel consecutive sampling. Analisa data bivariate dengan menggunakan uji chi-square			
4.	Nining, Endang, Nur, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan	Hubungan Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Dengan Konflik Pada Mahasiswa Profesi Ners Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan	Untuk menganalisis hubungan tingkat stres dan kualitas tidur dengan konflik pada Mahasiswa profesi ners di STIKES Kuningan	Penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi sebanyak 121 mahasiswa, pengambilan sampel menggunakan purposive sampling di dapatkan 93 orang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, analisis univariat	Sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 63 responden (67,7%), kualitas tidur baik sebanyak 61 responden (65,6%), konflik ringan sebanyak 54 responden (58,1%). Analisis bivariat menunjukkan nilai $p=0,039$ pada tingkat stres dan nilai $p=0,014$ pada kualitas tidur	- Metode penelitian	- Teknik pengambilan sampel - Uji penelitian

				dengan distribusi frekuensi bivariat dengan Chi Square			
--	--	--	--	--	--	--	--

