

HUBUNGAN KEBIASAAN MENKONSUMSI MINUMAN BERKAFEIN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI RT02 RW17 KELURAHANBAHAGIA KABUPATEN BEKASI

<https://doi.org/10.34005/afiat.v9i2.3460>

Submitted: 28-10-2023 Reviewed: 03-11-2023 Published: 24-12-2023

Marini Agustin
magustin@gmail.com
Universitas Islam As-Syafi,iyah

Rizka Sakia Putri
rizkaputri@gmail.com
Universitas Islam As-Syafi,iyah

ABSTRAK

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur. Kualitas tidur yang buruk di kalangan remaja telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama di seluruh dunia. Dimana faktor umum kualitas tidur buruk pada remaja yang disebabkan oleh stimulan dan alkohol. Stimulan itu sendiri terdapat di kafein yang berdampak pada peningkatan aktivitas otot, meningkatkan hormon adrenalin, dan sehingga membuat seseorang menjadi lebih segar dan menghilangkan rasa kantuk. **Tujuan penelitian** untuk mengetahui hubungan kebiasaan mengkonsumsi minuman berkafein dengan kualitas tidur pada remaja di RT 02/ RW 17 Kelurahan Bahagia Kabupaten Bekasi. **Metode Penelitian** deskriptif korelasi, jumlah populasi sebanyak 70 remaja, sampel yang diambil dengan teknik *total sampling* dengan pengambilan sampel seluruh populasi sebanyak 70 responden. Analisis yang digunakan univariate dan bivariate menggunakan uji *Fisher Exact test* α 5%. **Hasil Penelitian** 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*, didapatkan *p value* 0,000 ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak. **Simpulan** terdapat hubungan kebiasaan mengkonsumsi minuman berkafein dengan kualitas tidur pada remaja. **Saran** Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai materi edukasi untuk menambah wawasan dalam mengetahui dampak pada kebiasaan mengkonsumsi minuman berkafein dengan kualitas tidur remaja.

Kata Kunci : Konsumsi Kafein, Kualitas Tidur, Remaja



ABSTRACT

Sleep quality is a person's satisfaction with sleep. Poor sleep quality among adolescents has become a major public health problem worldwide. Where a common factor of poor sleep quality in adolescents is caused by stimulants and alcohol. The stimulant itself is found in caffeine which has an impact on increasing muscle activity, increasing the hormone adrenaline, and thus making a person become fresher and eliminate drowsiness. **The purpose** of the study was to determine the relationship between the habit of consuming caffeinated beverages with sleep quality in adolescents in RT 02 / RW 17 Kelurahan Bahagia Bekasi Regency. Descriptive correlation **research method**, the total population of 70 adolescents, samples taken by total sampling technique with sampling of the entire population as many as 70 respondents. The analysis used univariate and bivariate using the Fisher Exact test α 5%. The results of the study found that those who had a habit of caffeine consumption as much as 63 (90.0%) and those who did not have a habit of caffeine consumption as much as 7 (10.0%). The results had good sleep quality as much as 7 (10.0%) and poor sleep quality by 63 (90.0%). **The results** of the Fisher Exact Test, obtained p value 0.000 ($p < 0.05$) then H_0 is rejected. **Conclusions** there is a relationship between the habit of consuming caffeinated beverages with sleep quality in adolescents. **Suggestion** It is hoped that the results of this study can be used as educational material to add insight in knowing the impact on the habit of consuming caffeinated drinks with the quality of adolescent sleep.

Keywords: caffeine consumption, sleep quality, teenagers

A. Latar Belakang

Remaja merupakan fase transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pada masa ini seseorang remaja tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak karena masa ini remaja telah mengalami berbagai perubahan pada dirinya baik perkembangan fisik, psikis, dan sosial (F.J. Monks, A.M.P. Knoers, 2019). Adapun ciri-ciri masa remaja dapat disimpulkan sebagai periode perubahan, peralihan, usia yang bermasalah, pencarian identitas, usia yang menimbulkan ketakutan, masa yang tidak realistis dan ambang masa kedewasaan (Karlina, 2020). Fase transisi pada masa perkembangan remaja sangat berpengaruh, salah satunya menyebabkan stress, kecemasan, suasana hati, dan gangguan penggunaan zat adalah yang paling umum selama periode ini (Jennifer A. Silvers, 2020).

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam perkembangan seseorang, ditandai dengan perkembangan yang sangat cepat (Ali, 2018).

Dasar bagi perkembangan remaja dipengaruhi dengan tidur yang cukup (Dewi setia ningsih, 2020). Remaja yang menderita kurang tidur dan pola tidur yang tidak teratur dapat menyebabkan kantuk di siang hari, suasana hati yang buruk, prestasi akademik yang buruk, dan peningkatan risiko cedera. Sehingga kualitas tidur yang buruk akan mengganggu konsentrasi (Ravaandran, 2018).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Dewi setia ningsih, 2020). Kualitas tidur seseorang dikatakan baik jika tidak menunjukkan berbagai tanda kurang tidur dan tidak memiliki gangguan tidur (Haryati Siti

Patma Yunaningsi & RAF, 2020).

Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti pola tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Arnis, 2018).

Pola tidur yang baik meliputi durasi tidur sesuai dengan kebutuhan menurut usia, tidur nyenyak tidak terbangun karena suatu hal di antara waktu tidur. Sedangkan pola tidur yang buruk meliputi durasi tidur yang kurang dari kebutuhan menurut usia, tidur terlalu larut malam, dan bangun terlalu cepat (Zahra, 2018). Durasi tidur yang baik yang dibutuhkan setiap orang berbeda-beda, menurut buku *Fundamental of Nursing*, bayi baru lahir (usia 0-3 bulan) membutuhkan waktu tidur sekitar 16 jam, balita (usia 1-2 tahun) butuh sekitar 12 jam, anak (usia 6-13 tahun) butuh 11 jam, remaja (usia 14-17 tahun) butuh 7,5 jam, dewasa muda (usia 18-25 tahun) butuh 7-9 jam, dan

pada lansia (usia > 65 tahun) butuh tidur selama 7-8 jam (Potter & Perry, 2020). Saat seseorang tidur mengalami tahapan hingga akhirnya tertidur, biasanya terjadi siklus tidur. Jumlah siklus tidur itu sendiri tergantung dari total waktu tidur orang tersebut (K. Pavlova & Latreille, 2019)

Berdasarkan penelitian dengan menggunakan alat *Electroencephalogram* (EEG), *Electrooculogram* (EOG) dan *Electrokyogram* (EMG), diketahui bahwa terdapat dua tahapan tidur yaitu *non rapid eye movement* (NREM) dan *rapid eye movement*. (Asmadi, 2012). Ketika seseorang tertidur, melewati 4 sampai 6 siklus tidur penuh, tiap siklus tidur terdiri 4 tahap dari tidur NREM dan satu periode dari tidur REM. Pola siklus biasanya berkembang dari tahap 1 menuju ke tahap 4 NREM, diikuti kebalikan tahap 4 ke-3, lalu ke-2, diakhiri dengan periode dari tidur REM. Seseorang mencapai tidur REM sekitar 90 menit ke siklus. (Potter & Perry, 2020). Tahap siklus

tidur terjadi empat sampai lima kali dalam semalam dalam siklus ultradian. Fase tidur siang hari terjadi 2 jam setelah sekresi hormon melatonin dimulai (K. Pavlova & Latreille, 2019).

Beberapa penelitian dari China menunjukkan bahwa prevalensi kualitas tidur yang buruk bervariasi dari 8,54% hingga 41,9% di antara siswa SMA. Selain itu, prevalensi kualitas tidur buruk paling tinggi pada siswa SMA dibandingkan siswa SD, SMP, SMA, dan mahasiswa. Studi dari Malaysia dan Italia melaporkan tingkat prevalensi yaitu sama masing-masing 18% dan 24%. Kualitas tidur yang buruk di kalangan remaja telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama di seluruh dunia, dengan banyak konsekuensi negatif (Cao et al., 2022). Secara global, prevalensi kualitas tidur bervariasi di seluruh dunia mulai 15,3% sampai 39,2%. Data dari Indonesia menunjukkan sebagian besar kualitas tidur pada anak remaja tidak terpenuhi, yaitu hingga 63%. Hal ini dipengaruhi

oleh faktor kualitas tidur, karena tidur yang buruk dapat mempengaruhi kesehatan (Keswara et al., 2019).

Menurut *World Health Organization* faktor yang mempengaruhi tidur ada empat yaitu, faktor fisik, psikologis, gaya hidup, dan lingkungan (Munardi, 2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur seringkali menjadi penyebab masalah diantaranya yaitu penyakit, obat-obatan substansi, gaya hidup, motivasi, stress emosional, lingkungan, diet, merokok, stimulan dan alcohol (Kozier B, 2017). Salah satu faktor umum di kalangan remaja adalah kualitas tidur buruk yang disebabkan oleh stimulan dan alcohol, Stimulan itu sendiri ditemukan dalam kafein (Prasetio, 2020).

Kafein didistribusikan ke dalam seluruh cairan tubuh dan dimetabolisme hati dimana waktu paruh yang dibutuhkan oleh kafein adalah 4-6 jam. Mekanisme kerja dari kafein dengan memobilisasi kalsium intraseluler, Inhibisi

fosfodiesterase, dan dapat juga menghambat reseptor adenosine (Benjamin J. Sadock , Virginia A. Sadock, 2017). Efek yang diberikan kafein yaitu meningkatkan aktivitas mental, peningkatan aktivitas otot, meningkatkan hormon adrenalin, dan tekanan darah sehingga membuat seseorang menjadi lebih segar dan menghilangkan rasa kantuk (Maughan RJ, 2018). Ada banyak alasan untuk mengkonsumsi kafein, antara lain merasa lebih segar, meningkatkan fokus, meningkatkan energi, memperbaiki suasana hati, dan mengurangi stress (Prasetio, 2020).

Di Amerika Serikat, sekitar 85% dewasa mengkonsumsi kafein dalam kehidupan sehari-hari. Remaja menyatakan mereka menggunakan kafein untuk memberikan lebih banyak energi, untuk rasa produk, dan untuk peningkatan citra. (Prasetio, 2020). Menurut data *International Coffee Organization* (ICO), konsumsi

kopi di Indonesia mencapai 5 juta kantong berukuran 60 kilogram pada periode 2020/2021. Jumlah itu meningkat 4,04% dibandingkan pada periode sebelumnya yang sebesar 4,81 juta kantong berukuran 60 kg. Konsumsi kopi di Indonesia pada 2020/2021 pun menjadi yang tertinggi dalam sedekade terakhir. Sedangkan, produksi kopi Indonesia mencapai 774,6 ribu ton pada 2021. Nilai tersebut naik 2,75% dari tahun sebelumnya yang sebesar 753,9 ribu ton. (Rizaty, 2021).

Karakteristik seseorang yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi kafein diantaranya yaitu jenis kelamin, usia, dan pendidikan. Proporsi pria yang mengkonsumsi minuman energi mengandung kafein lebih tinggi dibandingkan wanita (Liveina, 2011). Usia menjadi pengaruh seseorang mengkonsumsi kafein, pada umumnya kafein sering dikonsumsi oleh remaja dan dewasa. sehingga mengkonsumsi kafein berlebih dapat berpengaruh pada produktivitas

seseorang.(Kurniawan & Rosyid Ridlo, 2017). Kebiasaan konsumsi kafein beragam dari semua kalangan pendidikan tidak hanya seseorang yang sudah dewasa lulus sekolah anak remaja yang masih duduk di bangku SMA juga memiliki kebiasaan mengkonsumsi kafein (Prabasiwi, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian Ardiani (2021) bahwa yang memiliki kualitas tidur baik sebesar 49.15% dan yang memiliki kualitas tidur buruk sebesar 50.85%. Faktor jenis minuman kopi memiliki hubungan yang bermakna dengan kualitas tidur, dimana mahasiswa yang mengonsumsi kopi jenis espresso berpeluang 2.22 kali lebih besar mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan mahasiswa yang mengonsumsi jenis kopi lainnya, sehingga terdapat hubungan kualitas tidur dengan kebiasaan mengonsumsi kopi. Hasil penelitian dari Reira dkk (2021) hasil analisis regresi untuk kualitas tidur sebagai tanggungan variabel, dengan

nilai skala yang lebih tinggi dikaitkan dengan kualitas tidur subjektif yang lebih buruk dan asupan kafein ditemukan sebagai prediktor utama, dengan efek negatif pada kualitas tidur. Sesuai dalam penelitian ini, berarti terdapat hubungan kualitas tidur buruk karena mengonsumsi kopi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri dkk (2021) bahwa responden yang memiliki kualitas tidur baik ada 154 responden (65.8%) dan responden dengan kualitas tidur buruk ada 80 responden (34.2%). Sehingga hasilnya tidak terdapat hubungan pada penelitian ini menurut data kuesioner responden adalah kualitas tidur baik memperoleh jumlah terbanyak dibanding dengan kualitas tidur buruk. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Selly Oktaria (2019) didapatkan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 56,3% dan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 43,7%. Kualitas tidur yang buruk mahasiswa

disebabkan karena banyak mahasiswa yang mengkonsumsi minuman berkafein bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kafein terhadap kualitas tidur.

Hasil studi pendahuluan di Kelurahan Bahagia yang khususnya di RT.02/RW.17 Bekasi Utara, yang dilakukan oleh peneliti dengan 10 remaja RT 02 diperoleh 6 remaja laki-laki dan 4 remaja perempuan. yaitu 5 dari 10 remaja biasa mengkonsumsi kafein seperti kopi dan minuman berenergi untuk menyelesaikan tugas hingga larut malam dengan waktu tidur diatas jam 00.00 WIB dan durasi tidur $\pm 5-6$ jam dalam semalam. 3 dari 10 remaja mengkonsumsi minuman berkafein seperti kopi dan minuman bersoda karena terbiasa mengkonsumsi kafein saat berkumpul dengan teman dengan waktu tidur pukul 01.00 WIB dan durasi tidur $\pm 5-6$ jam semalam. Serta 2 dari 10 remaja mengatakan tidak pernah mengkonsumsi kafein dengan waktu tidur pukul 22.00 WIB

atau 23.00 WIB dan durasi tidur $\pm 6-7$ jam semalam. Sehingga beberapa remaja ini memiliki kualitas tidur yang buruk karena kebiasaan mengkonsumsi kafein.

Berdasarkan pembahasan secara keseluruhan diperoleh banyak remaja yang mengalami kualitas tidur yang buruk diakibatkan karena kebiasaan mengkonsumsi kopi. Sehingga peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang masalah tersebut apakah ada Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Minuman Berkafein dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Wilayah RT 02/RW 17 Kelurahan Bahagia.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum
Teridentifikasi adakah hubungan kebiasaan mengkonsumsi minuman berkafein dengan kualitas tidur pada remaja
2. Tujuan Khusus
 - a. Diketahui karakteristik remaja di RT 02
 - b. Teridentifikasi gambaran kebiasaan mengkonsumsi

- minuman berkafein remaja RT 02
- c. Teridentifikasi gambaran kualitas tidur pada remaja di RT 02
- d. Teranalisis adanya hubungan kebiasaan mengkonsumsi minuman berkafein dengan kualitas tidur pada remaja

C. Metode Penelitian

1. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian ini adalah deskriptif korelasi serta menggunakan pendekatan *cross sectional*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan *Cross Sectional* yang bertujuan untuk mencari ada tidaknya hubungan antara variabel independent yaitu mengkonsumsi minuman berkafein dengan variabel dependent yaitu kualitas tidur dalam waktu yang bersamaan.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di RT 02/ RW 17 Kelurahan Bahagia Bekasi Utara Jawa Barat. Waktu penelitian dan penyusunan skripsi ini dimulai pada bulan Januari sampai Juni 2023 mulai dari persiapan, pengumpulan data, pengolahan data, dan analisa data sampai dengan penulisan laporan.

D. Hasil penelitian

1. Karakteristik Responden

- a. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin
- Dari pengolahan berikut ini akan disajikan distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin responden dalam bentuk tabel dibawah ini :

Tabel 5. 1
Distribusi Frekuensi
Jenis kelamin
Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	38	54,3 %
Perempuan	32	45,7 %
Total	70	100 %

Berdasarkan tabel 5.1 didapatkan bahwa distribusi responden didapatkan jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 38 (54,3%), dan jenis kelamin perempuan sebanyak 32 (45,7%).

- b. Karakteristik responden berdasarkan usia
- Dari pengolahan berikut ini akan disajikan distribusi frekuensi berdasarkan usia responden dalam bentuk tabel dibawah ini :

Tabel 5. 2
Distribusi Frekuensi
Usia Responden

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
Remaja Awal 12-16 tahun	7	10,0%
Remaja Akhir 17-25 tahun	63	90,0%
Total	70	100 %

Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan bahwa distribusi responden didapatkan remaja awal rentang usia 12-16 tahun sebanyak 7 orang (10,0%), dan remaja akhir dengan rentang usia 17-25 sebanyak 70 orang (90%).

- c. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan
- Dari pengolahan berikut ini akan disajikan distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan responden dalam bentuk tabel dibawah ini:

Tabel 5. 3
Distribusi Frekuensi
Pendidikan Responden

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
SMP	7	10,0 %
SMA	28	40,0 %
Sarjana	35	50,0%
Total	70	100%

Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan bahwa distribusi responden didapatkan tingkat pendidikan SMP sebanyak 7 orang (10,0%), tingkat pendidikan SMA sebanyak 28 orang (40,0%), dan tingkat pendidikan Sarjana yaitu sebanyak 35 orang (50,0 %).

2. Analisa Univariat

Analisa univariate dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari variable dependent (kualitas tidur} dan independent (Mengonsumsi minuman berkafein).

a. Kebiasaan

Mengonsumsi Kafein
 Berdasarkan data yang
 diolah distribusi
 frekuensi kebiasaan
 mengonsumsi kafein
 pada remaja di RT 02/
 RW 17 Kelurahan
 Bahagia, disajikan dalam
 bentuk tabel dibawah ini :

Tabel 5. 4
Distribusi Frekuensi
Kebiasaan
Mengonsumsi Kafein
pada Remaja di RT 02/
RW 17 Kelurahan
Bahagia

Mengonsumsi Kafein	Frekuensi	Presentase (%)
TIDAK Konsumsi	7	10,0 %
YA Konsumsi	63	90,0 %
Total	70	100 %

Berdasarkan tabel 5.4 dapat dijelaskan distribusi frekuensi kebiasaan mengonsumsi kafein dari 70 responden, didapatkan hasil bahwa TIDAK konsumsi kafein sebanyak 7 orang (10,0 %) dan YA konsumsi kafein sebanyak 63 orang (90,0 %).

b. Kualitas Tidur

Tabel 5. 5
Distribusi Frekuensi
Kualitas Tidur pada
Remaja di RT 02/ RW
17 Kelurahan Bahagia

Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase (%)
Kualitas tidur baik	7	10,0 %
Kualitas tidur buruk	63	90,0 %
Total	70	100%

Berdasarkan tabel 5.4 dapat dijelaskan distribusi frekuensi kualitas tidur dari 70 responden, didapatkan hasil bahwa kualitas tidur baik sebanyak 7 orang (10,0 %) dan yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 63 orang (90,0%).

3. Analisa Bivariat

Analisa Bivariat dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel-variabel independen dengan variabel dependen dengan cara membuat tabulasi silang antara dua variabel, yaitu variabel independen (Mengonsumsi

minuman berkafein) dengan variabel dependen (Kualitas tidur). Jika terdapat hubungan, seberapa besar hubungan antara dua variabel tersebut. Teknik analisa data dalam penelitian ini dengan menggunakan uji *Fisher Exact Test* dengan bantuan komputer dengan program SPSS 16.

Tabel 5. 6
Kebiasaan Konsumsi
Kafein dengan Kualitas
Tidur Pada Remaja di RT
02 RW 17 Kelurahan
Bahagia

	<i>Value</i>	<i>df</i>	Presentasi
<i>Fisher Exact Test</i>			.000

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan bahwa uji *Fisher Exact Test*

yaitu 0,000 nilai ini lebih kecil dari $\alpha = 5\%$ (0,05) maka H_0 ditolak, yang berarti terdapat hubungan kebiasaan mengkonsumsi minuman berkafein dengan kualitas tidur

pada remaja di RT 02/RW 17 kelurahan bahagia.

Selanjutnya untuk mengetahui besarnya hubungan kebiasaan mengkonsumsi minuman berkafein dengan kualitas tidur pada remaja digunakan nilai contingency coefficient (C) yang dibandingkan dengan koefisien maksimal (C maks), nilai Contingency Coefficient yang disajikan pada tabel 5.8 sebagai berikut:

Tabel 5. 7
Koefisiensi Hubungan
Kebiasaan
Mengkonsumsi Kafein
dengan Kualitas Tidur
pada Remaja di RT
02/RW 17 Kelurahan
bahagia

	Value	Approx. Sig.
Nominal by nominal Contingency Coefficient	0.564 70	0.000
N of Valid cases		

Berdasarkan tabel 5.7 didapatkan nilai Contingency

Coefficient (C) sebesar 0,564. Selanjutnya nilai tersebut akan dibandingkan dengan nilai C_{maks} . Hasil perbandingan nilai C dengan C_{maks} diperoleh nilai sebesar 0,797.

Kesimpulan dari nilai ini menunjukkan bahwa derajat keeratan hubungan yang “Kuat” antara kebiasaan mengkonsumsi minuman berkafein dengan kualitas tidur pada remaja di RT 02/RW 17 Kelurahan Bahagia Kabupaten Bekasi.

E. Pembahasan

1. Karakteristik Remaja di RT 02

Hasil yang didapatkan pada tabel karakteristik responden menunjukkan bahwa frekuensi jenis kelamin laki-laki yang paling banyak dalam mengkonsumsi minuman berkafein sebanyak 38 responden (54,3%), karena banyak remaja laki-laki mengkonsumsi kafein untuk energi lebih tinggi

dibandingkan perempuan. Frekuensi usia dalam karakteristik responden mengkonsumsi kafein didapatkan bahwa remaja akhir usia 17-25 tahun mendominasi keseleruhan responden sebanyak 63 responden (90,0%), pada usia tersebut dimana remaja dalam periode peralihan mencoba gaya hidup yang berbeda dengan mengkonsumsi kafein. Dan frekuensi pendidikan pada responden yang mengkonsumsi kafein yaitu tingkat pendidikan Sarjana sebanyak 35 responden (50,0%), dimana responden tersebut mengkonsumsi kafein untuk meningkatkan kebugaran, meningkatkan performa kerja, sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari.

Remaja adalah masa peralihan bagi seorang anak-anak ke dalam fase dewasa, pola pikir remaja masih dalam lingkup pemikiran konkret, kondisi ini

disebabkan untuk proses pematangan remaja (F.J. Monks, A.M.P. Knoers, 2019). Remaja merupakan fase perkembangan yang potensial, baik dilihat dari perkembangan aspek fisik, kognitif, maupun emosi (Rosmawati, 2018). Fase transisi pada masa perkembangan remaja sangat berpengaruh, salah satunya menyebabkan stress, kecemasan, suasana hati, dan gangguan penggunaan zat adalah yang paling umum selama periode ini (Jennifer A. Silvers, 2020).

Hasil penelitian dari Purdiani (2018) dimana dari 120 responden penelitian, didapatkan sebanyak 90 responden laki-laki dan 30 responden perempuan, proporsi konsumsi kafein yaitu sebanyak 97 (80,83%) dimana hampir seluruh responden mengkonsumsi kafein, hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna pada proporsi

konsumsi kafein antara laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan hasil data diatas dapat disimpulkan bahwa dari karakteristik responden yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman berkafein berpengaruh dalam mengkonsumsi kafein.

2. Gambaran Kebiasaan Mengkonsumsi Minuman Berkafein pada Remaja

Hasil yang didapatkan pada tabel 5.4 menunjukkan bahwa remaja di RT 02/ RW 17 Kelurahan Bahagia yang tidak memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman berkafein sebanyak 7 orang (10.0%), sedangkan yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman berkafein sebanyak 63 orang (90,0). Hal ini terlihat pada hasil kuisioner kebiasaan konsumsi kafein pada remaja yaitu jenis kafein yang dikonsumsi responden paling banyak adalah kopi sebanyak 52 orang (82,5%). frekuensi konsumsi kafein harian

didapatkan hasil dimana responden yang mengkonsumsi 1-2 gelas/hari sebanyak 48 orang (76,2%), faktor mengkonsumsi minuman berkafein diantaranya saat responden bersantai dan berkumpul dengan teman sebanyak 57 orang (95%), dan responden yang mengkonsumsi kafein sekedar gaya hidup sebanyak 39 orang (61,9%). Efek setelah konsumsi kafein dimana responden yang merasakan lebih segar dan kantuk hilang sebanyak 51 orang (81,0%).

Kafein diketahui memiliki efek tertentu bergantung pada jumlah yang di konsumsi, kafein berefek positif jika dikonsumsi kurang dari 400 mg (>3 cangkir) seperti peningkatan konsentrasi, akan tetapi berefek negatif jika dikonsumsi lebih dari 400 mg (≤ 3 cangkir). Kafein dapat berefek negatif ketika kafein di konsumsi berlebihan yang menyebabkan peningkatan

kadar katekolamin melalui antagonisme reseptor adenosin A1 prasinaptik (blokade reseptor adenosin A1 dari medula adrenal) dan penghambatan efek vasodilatasi adenosin melalui antagonisme reseptor adenosin A2 (Willson, 2018).

Hasil penelitian dari Reira dkk (2021) asupan kafein ditemukan sebagai prediktor utama sebagai efek negatif pada kualitas tidur. Dimana yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi kafein sebanyak 22 orang (68,8%) dan yang tidak memiliki kebiasaan mengkonsumsi kafein sebanyak 10 orang (31,3%).

Sesuai dalam penelitian ini banyak remaja yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman berkafein.

Berdasarkan hasil data diatas dapat disimpulkan bahwa remaja yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman berkafein berpengaruh sebagai efek

negatif pada kualitas tidur seseorang.

3. Gambaran Kualitas Tidur pada Remaja

Hasil yang didapatkan pada tabel 5.5 menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 7 orang (10,0%), sedangkan yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 63 orang (90,0%). Hal ini akan berdampak buruk jika dibiarkan sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja.

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Dewi setia ningsih, 2020).

Hasil penelitian Ardiani (2021) bahwa yang memiliki

kualitas tidur baik sebesar 49.15% dan yang memiliki kualitas tidur buruk sebesar 50.85%. Sehingga terdapat hubungan kualitas tidur dengan kebiasaan mengkonsumsi kafein. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Selly Oktaria (2019) didapatkan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 56,3% dan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 43,7%. Kualitas tidur yang buruk mahasiswa disebabkan karena banyak mahasiswa yang mengkonsumsi minuman berkafein bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kafein terhadap kualitas tidur.

Berdasarkan hasil data diatas dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur sangat berpengaruh pada kebiasaan mengkonsumsi minuman berkafein dimana remaja yang menderita kurang tidur dan pola tidur yang tidak teratur dapat menyebabkan

kantuk di siang hari, suasana hati yang buruk, prestasi akademik yang buruk, dan peningkatan risiko cedera. Sehingga kualitas tidur yang buruk akan mengganggu konsentrasi.

4. Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Berkafein dengan Kualitas Tidur pada Remaja

Berdasarkan tabel 5.6 didapatkan hasil uji *Fisher Exact Test*, dengan *P value* 0,000 ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak, yang berarti terdapat hubungan antara kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein dengan kualitas tidur pada remaja di RT 02/RW 17 dengan keeratan sebesar 0,797 maka dengan demikian hasil penelitian dapat diklasifikasikan kategori “Kuat”. Kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein dengan kualitas tidur pada remaja dalam penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi kafein

dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 5 orang (71,4%), remaja yang tidak mengonsumsi minuman kafein dengan kualitas tidur buruk sebanyak 2 orang (28,6%), sedangkan remaja yang memiliki kebiasaan mengonsumsi kafein dengan kualitas tidur baik sebanyak 2 (3,2%), remaja yang memiliki kebiasaan mengonsumsi kafein dengan kualitas tidur buruk sebanyak 61 orang (96,8%).

Kualitas tidur didefinisikan sebagai gambaran yang menjelaskan tentang kemampuan seseorang mempertahankan waktu tidur dan tidak adanya gangguan yang dialami selama periode tidur (Ardiani & Subrata, 2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur seringkali menjadi penyebab masalah diantaranya yaitu penyakit, obat-obatan substansi, gaya hidup, motivasi, stress emosional, lingkungan, diet, merokok, stimulan dan

alcohol (Kozier B, 2017). Kualitas tidur pada remaja di RT 02/RW 17 disebabkan oleh kebiasaan mengkonsumsi minuman berkafein dimana kafein yang terkandung dalam beberapa minuman dapat merangsang susunan syaraf pusat (SSP) sehingga dapat mengganggu pola tidur.

Sejalan dengan penelitian Selly (2019) berdasarkan hasil uji chi-square yang menunjukkan bahwa nilai $p = 0,004$ kurang dari $0,05$, ini berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kafein terhadap kualitas tidur. Penelitian Mutmainah (2022) peneliti menggunakan uji alternatif lain yaitu Uji *Fisher Exact Test* dengan tabel 2×2 . Diperoleh hasil $P\text{-value} = 0,000$ ($P\text{-value} < \alpha = 0,05$) dimana bahwa nilai $p\text{-value}$ menunjukkan lebih kecil dari nilai α . Maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang

berarti antara Penggunaan Kafein dan Kualitas Tidur.

Berdasarkan hasil diatas bahwa remaja yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman berkafein akan mempengaruhi kualitas tidur, sehingga remaja tersebut mengalami kualitas tidur yang buruk yang akan mengganggu konsentrasi karena kantuk disiang hari.

F. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 70 responden tentang hubungan kebiasaan mengkonsumsi minuman berkafein dengan kualitas tidur pada remaja di RT02/RW17 Kelurahan Bahagia Kabupaten Bekasi, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hasil bahwa jenis kelamin terbanyak yaitu remaja laki-laki sebanyak 38 orang dengan presentase (54,3%), usia remaja akhir 17-25 tahun mendominasi keseluruhan responden sebanyak 63 responden

(90,0%), dan pendidikan terbanyak yaitu tingkat pendidikan Sarjana 35 orang dengan presentase (50,0%).

2. Terdapat hasil yang tidak memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman berkafein pada remaja di RT02/RW17 Kelurahan Bahagia sebanyak remaja yang tidak memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman berkafein sebanyak 7 orang dengan presentase (10,0%), sedangkan yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman berkafein sebanyak 63 orang dengan presentase (90,0%).
3. Terdapat hasil kualitas tidur yang baik pada remaja di RT02/RW17 Kelurahan Bahagia sebanyak 7 orang dengan presentase (10,0%), sedangkan remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 63 orang (90,0%).
4. Terdapat hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi minuman berkafein dengan

kualitas tidur pada remaja di RT02/RW17 Kelurahan Bahagia Kabupaten Bekasi dengan nilai p value 0,000 nilai tersebut $< \alpha$ (0,05) yang artinya H_0 ditolak.

G. Saran

1. Bagi Remaja

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai materi edukasi untuk menambah wawasan dalam mengetahui dampak pada kebiasaan mengkonsumsi minuman berkafein dengan kualitas tidur remaja.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber bacaan di perpustakaan Universitas Islam As-Syafi'iyah dan sebagai dasar acuan rujukan bagi penelitian mengenai hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi minuman berkafein dengan kualitas tidur.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat memberikan informasi kepada peneliti selanjutnya mengenai

hubungan kebiasaan mengkonsumsi minuman berkafein dengan kualitas tidur pada remaja, serta dapat dijadikan bahan untuk mengembangkan penelitian agar mengetahui lebih dalam tentang kualitas tidur baik tetapi memiliki kebiasaan konsumsi kafein atau sebaliknya kualitas tidur buruk tetapi tidak mengkonsumsi kafein.

Daftar Pustaka

- Ali, M. A. M. (2018). *PSIKOLOGI REMAJA : Perkembangan Peserta Didik* (13th ed.). Bumi Aksara.
- Ardiani, N. K. N., & Subrata, I. M. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa yang mengonsumsi kopi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Archive of Community Health*, 8(2), 372. <https://doi.org/10.24843/ach.2021.v08.i02.p12>
- Arnis, A. (2018). Hubungan Antara Kuantitas dan Kualitas Tidur Dengan Uji Kompetensi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta I. *Quality : Jurnal Kesehatan*, 12(2), 33–36. <https://doi.org/10.36082/qjk.v12i2.45>
- Asmadi. (2012). *Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Salemba Medika.
- Bakar, rifa'i abu. (2021). Pengantar Metodologi Penelitian. In *Antasari Press*. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Beni Ahmad Saebani, Y. S. (2018). *Metode Penelitian (Revisi)*. Pustaka Setai.
- Benjamin J. Sadock , Virginia A. Sadock, P. R. (2017). *Kaplan & Sadock's comprehensive textbook of psychiatry* (10th ed.). Wolters Kluwer, Philadelphia.
- Bloeman, D. (2020). *Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako 2. Bagian Neurologi dan Biomedik, Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako 3. Bagian Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako 4. Bagian Parasitologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako*. 6(1), 32–40.
- Cao, Y., Yang, Z., Yu, Y., & Huang, X. (2022). Physical activity, sleep

- quality and life satisfaction in adolescents: A cross-sectional survey study. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1010194>
- Dewi setia ningsih, R. indah permatasari. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja DI SMKN 7 PEKANBARU (Factors That Influence Quality Of Seep ForAdult In SMKN 7 Pekanbaru). *Ensiklopedia of Journal*, 44(8), 262–267.
- F.J. Monks, A.M.P. Knoers, S. R. H. (2019). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya* (18th ed.). Yogyakarta Gadjah Mada University Press.
- Fakioğlu, M., & Kalpaklı, Y. (2022). Mechanism and behavior of caffeine sorption: affecting factors. *RSC Advances*, 12(41), 26504–26513. <https://doi.org/10.1039/d2ra04501j>
- Haryati Siti Patma Yunaningsi, & RAF, J. (2020). *FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HALU OLEO*. 4(3), 2019–2020.
- Izzaty, R. E., Astuti, B., & Cholimah, N. (2019). Characteristics Of Adolescent Development. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Jennifer A. Silvers, P. . (2020). Neurobiological Markers of Resilience to Early-Life Adversity During Adolescence. *Department of Psychology, University of California, Los Angeles*.
- K. Pavlova, M., & Latreille, V. (2019). Sleep Disorders. *American Journal of Medicine*, 132(3), 292–299. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2018.09.021>
- Karlina, L. (2020). Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja. *Edukasi Nonformal*, 1(2), 147–158. <https://ummaspul-e-journal.id/JENFOL/article/view/434>
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>

- Kozier B, E. (2017). *Fundamentals of Nursing Concepts, Proses, Practice* (10th ed.). EGC.
- Kurniawan, A., & Rosyid Ridlo, M. (2017). Perilaku Konsumtif Remaja Penikmat Warung Kopi. *Jurnal Sosiologi DILEMA*, 32(1), 9–22. <https://jurnal.uns.ac.id/dilema>,
- Liveina, A. I. G. A. (2011). Program Studi Pendidikan Dokter Pattern and Side Effects of Caffeinated Drinks Consumption Among Medical Students At Udayana. *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, 1–12.
- Maughan RJ, G. J. (2018). *Caffeine ingestion and fluid balance: A review. Human Nutr Dietetics*.
- Munardi, M. (2018). FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBUTUHAN TIDUR DI BADAN PELAYANAN KESEHATAN RSUD Dr. ZAINOEL ABIDIN BANDA ACEH. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 7(2), 48–53. <https://doi.org/10.7454/jki.v7i2.133>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Revisi). Renika Cipta.
- Nurwening, & Herry. (2020). *Kebutuhan Dasar Manusia. How Languages Are Learned*, 1–201.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2020). *Fudamental of Nursing* (7th ed.). Salemba Medika.
- Prabasiwi, Y. P. (2019). *ARABIKA MATT COFFEE DI KABUPATEN BONDOWOSO FACTORS THAT INFLUENCE THE CONSUMTION OF ARABICA ' S MATT JSEP Vol 12 No 2 Juli 2019. 12(2), 57–66*.
- Prasetio, A. (2020). Gangguan Psikiatri Terkait Kafein. *Cermin Dunia Kedokteran*, 47(7), 378. <https://doi.org/10.55175/cdk.v47i7.603>
- Rahmat Agung, K. D. R. C. P. Y. A. I. E. S. (2022). Hubungan Konsumsi Kafein dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Verdure*, 4(1), 419–427.
- Ravaandran, N. A. (2018). Hubungan Konsumsi Kafein dan Makanan dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Perguruan Al-Azhar Medan. *Respositori Institusi Sumatera Utara*.

- <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/10926>
- Respati, F. A. (2014). *Konsep Kebutuhan Dasar Manusia* (1st ed.). Parama Ilmu.
- Riera-Sampol, A., Rodas, L., Martínez, S., Moir, H. J., & Tauler, P. (2022). Caffeine Intake among Undergraduate Students: Sex Differences, Sources, Motivations, and Associations with Smoking Status and Self-Reported Sleep Quality. *Nutrients*, *14*(8). <https://doi.org/10.3390/nu14081661>
- Rizaty, M. A. (2021). *Konsumsi kopi Indonesia terbesar kelima di dunia tahun 2021*.
- Rosmawati. (2018). *Perkembangan Peserta Didik Psikologi Perkembangan Remaja* (1st ed.). UR Press.
- Sarwono, S. W. (2016). *Paikologi Remaja* (18th ed.). Rajawali Pers.
- Sri, M. (2021). *Kafein, Biosintetis, dan Availabilits dalam tubuh Peminumnya*. <https://www.cctcid.com/2021/08/24/lebih-akrab-dengan-kafein-dalam-kopi/>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukmawati Ni M. H., & Putra I G. S. W. (2019). Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Universitas Wamadewa*, *3*(2), 30–38. <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>
- Willson, C. (2018). The clinical toxicology of caffeine: A review and case study. *Toxicology Reports*, *5*(November), 1140–1152. <https://doi.org/10.1016/j.toxrep.2018.11.002>
- Zahra, P. (2018). *Hubungan Konsumsi Kopi Terhadap Kualitas Tidur. Mahasiswa Program Studi Program Dokter*. Universitas Syiah Kuala.