

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

New normal ialah pola hidup baru di mana masyarakat tetap melaksanakan bermacam aktivitas internal dan beradaptasi aktivitas eksternal karena harus menerapkan protokol kesehatan yang telah dilayangkan pemerintah agar penyebaran virus Covid-19 bisa menurun, sehingga pengaruh terjadinya pandemi era sebelumnya dapat meminimalkan keberjalanan dari aspek industry, ekonomi, pariwisata, maupun pendidikan. Pada aspek pendidikan di era *New Normal* ini, pelaksanaan akademik baru dimulai pada Agustus 2020 di mana mahasiswa dan tenaga pendidik, akan menjalankan proses pembelajaran secara daring. Dalam pelaksanaan pembelajaran daring, tidak menutup kemungkinan terdapat kendala yang muncul. Pembelajaran daring sangat membutuhkan fasilitas teknologi yang baik, karena semua atribut pelaksanaannya menuntut untuk menggunakan teknologi yang ada. Salah satu, kendala dari pembelajaran daring ialah jaringan internet yang tidak semua mahasiswa mempunyai itu dirumah. Sehingga, banyak dari mereka, mengerjakan tugas atau project kampus dengan pergi ke tempat kopi yang terdapat fasilitas wifi atau internet (Fatimah, 2017).

“*Ngopi*” merupakan kegiatan meminum kopi yang sudah tidak asing di kalangan mahasiswa. Fenomena kopi telah menjadi histori baru, yang tidak sekedar berkaitan dengan tingkat orientasi sosial, pola estetis dan corak yang khas, namun sekarang beranjak memperoleh ruang tersendiri di hati masyarakat terkait dengan fungsinya. Selain harganya yang terjangkau, kopi menjadi salah satu hiburan bagi para pelajar. Kopi bukan sekedar hobi atau kesenangan, sering terdapat pertukaran informasi serta wacana, pengembangan wawasan, hingga sudah menjadi kebutuhan bagi mahasiswa (Anwari, 2018).

Kopi mengandung senyawa kafein yang dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang. Menurut Glade (2010) pola tidur konsumen menjadi tidak teratur dan menimbulkan rasa kantuk pada siang hari. Sementara itu, studi yang dilakukan oleh

Wahyuni et al. (2020) menjelaskan bahwa konsumsi kopi dapat menimbulkan insomnia sehingga dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang (Wahyuni et al., 2020). Tidur merupakan hal yang berdampak cukup signifikan terhadap kesehatan, sama halnya dengan nutrisi atau olahraga. Tidur dengan cukup dibutuhkan oleh seseorang supaya bisa menjalankan kegiatan sehari-hari secara optimal. Apabila seseorang tidak tidur dengan durasi yang cukup atau pola tidur yang tepat, maka risiko menurunnya konsentrasi, sulit menentukan keputusan dan beraktivitas sehari-hari akan meningkat dan seseorang akan cenderung mudah emosi atau marah (Potter, 2009).

Selain kafein yang terkandung dalam kopi, kualitas tidur seseorang juga bisa mendapat pengaruh dari *screen-time*. Pada usia dewasa sekarang ini, *screen time* menjadi atensi, terutama saat malam hari yang dapat membuat durasi tidur menjadi menurun (Kadita, 2017). Adanya pandemi COVID-19 sekarang ini menjadikan mahasiswa menjalani pembelajaran secara daring menggunakan laptop, tablet, dan *smartphone* melalui aplikasi seperti *Schoology*, *Google Classroom*, dan *Zoom* (Rahman, 2020) sehingga kegiatan waktu layar menjadi meningkat (Pratiwi, 2020). Menggunakan gawai tersebut bisa meningkatkan waktu layar. Salah satu studi mengungkapkan, sebesar 53,92 persen orang melaporkan terkait waktu layar yang meningkat (Bhutani et al., 2020). Penelitian terhadap siswa di India dan Spanyol membuktikan adanya waktu layar yang meningkat dari sebelum dan selama pandemi (Majumdar et al., 2020; Sañudo et al., 2020).

Penelitian *literature review* oleh Hale et al. (2018) yang menyelidiki tentang hubungan antara *screen-time* dan kualitas tidur menyebutkan bahwa 90% dari studi yang disertakan menemukan hubungan antara penggunaan *screen-time* dan waktu tidur yang tertunda atau penurunan total waktu tidur. Mekanisme tersebut mencakup perpindahan waktu yang akan dihabiskan untuk tidur, stimulasi psikologis dan paparan cahaya, dan peningkatan kewaspadaan fisiologis (Hale et al., 2018).

Sementara itu, sebuah penelitian di Italia membuktikan prevalensi siswa dengan kualitas tidur yang tidak baik mengalami peningkatan dari 58 persen menjadi 73,3 persen (Marelli et al., 2020). Pelajar di Spanyol juga memperlihatkan adanya prevalensi yang meningkat pada pelajar dengan kualitas tidur yang buruk

Nabiilah Shintya, 2022

HUBUNGAN MENGONSUMSI MINUMAN KOPI DAN SCREEN-TIME TERHADAP POLA TIDUR MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA PADA ERA NEW NORMAL TAHUN 2021

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

dari 47 persen menjadi 58 persen. (Sañudo et al., 2020). Pada penelitian mengenai kualitas tidur mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Indonesia oleh Bambangafira dan Nuraini (2017), didapatkan hasil 74,8% mahasiswa mempunyai kualitas tidur yang tidak baik. Sedangkan penelitian oleh Tasya (2021) mengenai perbandingan *screen-time* berdasarkan kualitas dan kuantitas tidur mahasiswa FK UPN Veteran Jakarta saat pandemi COVID-19 menyebutkan bahwa 56,9% mahasiswa mempunyai kualitas tidur yang buruk serta mahasiswa dengan waktu layar yang tinggi cenderung mempunyai kualitas tidur yang tidak baik.

Menurut pedoman (Kemenkes, 2018), usia 18-40 memerlukan waktu tidur sebanyak 7-8 jam setiap harinya. Pada penelitian oleh Sutrisno et al. (2017) pada mahasiswa, didapatkan 86,8% mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran hanya tidur kurang dari 5 jam per hari. Kemudian, menurut penelitian oleh Wibisono et al., (2020) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra, didapatkan 80% mahasiswa hanya tidur kurang dari 7 jam per hari.

Beberapa penelitian terdahulu tentang kualitas tidur mahasiswa telah dijelaskan oleh Shakina (2021) yang menunjukkan bahwa masih kurang idealnya kualitas tidur mahasiswa di Indonesia, tak terkecuali pada mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta. Berdasarkan studi pendahuluan terhadap mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa memiliki kebiasaan minum kopi dan *screen-time*. Dari 19 mahasiswa, hanya empat (21%) mahasiswa yang tidak gemar minum kopi dan 15 mahasiswa (79%) lainnya gemar minum kopi. Sebanyak 13 mahasiswa (68,5%) minum kopi kurang dari tiga kali dalam seminggu serta enam lainnya (31,5%) lebih dari 3 kali. Waktu mengonsumsinya pun beragam, yaitu malam hari sebanyak enam mahasiswa (31,5%), siang hari dua mahasiswa (10,5%), sore hari satu mahasiswa (5%), dan 10 mahasiswa lainnya (53%) pada ketiga waktu tersebut. Pola tidur mahasiswa setelah mengonsumsi kopi rata-rata menjadi tidak teratur, yaitu sebanyak 13 mahasiswa (68,5%), sedangkan enam lainnya (31,5%) teratur. Sedangkan untuk *screen-time*, 100% responden melakukan *screen-time* lebih dari dua jam dan tujuh di antaranya (37%) mengalami pola tidur yang tidak teratur, sedangkan 12 mahasiswa lainnya (63%) pola tidurnya tetap teratur. Data studi pendahuluan tersebut dapat menggambarkan fenomena yang terjadi pada mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta, yaitu kebiasaan mengonsumsi

Nabiilah Shintya, 2022

HUBUNGAN MENGONSUMSI MINUMAN KOPI DAN SCREEN-TIME TERHADAP POLA TIDUR MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA PADA ERA NEW NORMAL TAHUN 2021

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

kopi dan *screen-time* yang tinggi sehingga menjadi salah dua kebiasaan yang mengakibatkan pola tidur menjadi tidak beraturan. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta.

Lebih lanjut, penelitian tentang pengaruh minuman berkafein terutama kopi dan *screen-time* terhadap pola tidur juga telah banyak dilakukan sebelumnya. Mengonsumsi kopi saat melakukan *screen-time* dapat meminimalkan rasa kantuk pada usia remaja-dewasa, di mana responden dari penelitian yang awalnya kuat < 6 jam menjadi < 8 jam namun, hal ini menyebabkan adanya gangguan kualitas tidur sehingga, remaja mungkin perlu mengurangi waktu layar dan konsumsi kafein untuk meningkatkan kualitas tidur dan menghindari kantuk di siang hari (Jun, Lee dan Baik, 2017). Kadita dan Wijayanti (2017) melakukan penelitian mengenai korelasi antara konsumsi kopi dan waktu layar dengan durasi tidur dan status gizi pada orang dewasa, dimana ditemukan bahwa volume kopi dan waktu layar menjadi variable yang menyebabkan durasi tidur menjadi rendah. Kemudian, pada penelitian oleh Bintang et al. (2021) mengenai perubahan waktu layar, pola tidur dan pola makan sebelum dan sesudah kebijakan belajar di rumah pada siswa SDN Jambudipa 1 Kota Cianjur usia 11-12 tahun, menunjukkan hasil ada perbedaan waktu layar dengan pola tidur sebelum dan sesudah kebijakan belajar tersebut diterapkan. Sedangkan Drescher et al. (2011) dalam penelitiannya menunjukkan hasil konsumsi kafein dikaitkan dengan penurunan *Total Sleep Time* (TST) pada usia remaja. Sedangkan *screen-time* juga dikaitkan dengan *Total Sleep Time* (TST) yang lebih rendah pada usia remaja.

Kopi dan media elektronik seperti *gadget* sangat kuat kaitannya dengan masa dewasa. Pemakaian *gadget* pada usia dewasa menjadi faktor mendasar dari golongan usia ini untuk bekerja serta berkomunikasi. Di sisi lain, konsumsi kopi juga ditujukan untuk performa yang optimal, terutama saat bekerja pada malam hari (Kadita dan Wijayanti, 2017). Mahasiswa tergolong ke dalam usia dewasa dan jurusan yang diambil mahasiswa dapat menggambarkan pekerjaan mahasiswa tersebut. Selain usia dan pekerjaan, karakteristik berupa jenis kelamin juga dapat memengaruhi konsumsi kopi dan *screen time* (Kadita dan Wijayanti, 2017). Oleh karena itu, karakteristik usia, jenis kelamin, dan jurusan pendidikan mahasiswa perlu disertakan untuk diteliti agar diketahui apakah konsumsi kopi dan *screen-time*

Nabiilah Shintya, 2022

HUBUNGAN MENGONSUMSI MINUMAN KOPI DAN SCREEN-TIME TERHADAP POLA TIDUR MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA PADA ERA NEW NORMAL TAHUN 2021

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

pada kelompok usia, jenis kelamin, dan jurusan tertentu dapat memengaruhi pola tidur.

Menilik dari pemaparan yang telah disajikan, peneliti terdorong untuk menjalankan penelitian dengan judul “Hubungan Mengonsumsi Minuman Kopi dan *Screen Time* Terhadap Pola Tidur Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta pada Era *New Normal* Tahun 2021”.

I.2 Rumusan Masalah

Penelitian mengenai hubungan mengonsumsi minuman kopi dan *screen-time* pada Era *New Normal* di Indonesia masih sedikit dilakukan, namun zaman sekarang banyak mahasiswa yang menjalankan waktu pola tidur tidak sesuai dengan yang telah dianjurkan oleh Kemenkes. Oleh sebab itu, berdasarkan latar, rumusan masalah penelitian ialah “Apakah terdapat hubungan mengonsumsi minuman kopi dan *screen-time* terhadap pola tidur mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta pada Era *New Normal* tahun 2021?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian, yakni mengetahui apakah terdapat korelasi antara mengonsumsi minuman kopi dan *screen-time* terhadap pola tidur mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta pada Era *New Normal* Tahun 2021.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi distribusi dan frekuensi karakteristik responden mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta pada Era *New Normal* tahun 2021.
- b. Mengidentifikasi distribusi dan frekuensi pola tidur mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta pada Era *New Normal* tahun 2021.

Nabilah Shintya, 2022

HUBUNGAN MENGONSUMSI MINUMAN KOPI DAN SCREEN-TIME TERHADAP POLA TIDUR MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA PADA ERA NEW NORMAL TAHUN 2021

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

- c. Mengidentifikasi distribusi dan frekuensi variabel independen (konsumsi kopi dan *screen-time*) mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta pada Era *New Normal* tahun 2021.
- d. Menganalisis hubungan karakteristik responden (usia, jenis kelamin, angkatan dan program studi) dengan pola tidur pada mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta.
- e. Menganalisis korelasi antara konsumsi minuman kopi dengan pola tidur pada mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta.
- f. Menganalisis korelasi *screen-time* dengan pola tidur pada mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian yang telah dilakukan bisa meningkatkan kemampuan peneliti untuk mengidentifikasi permasalahan yang ada pada mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta serta meningkatkan pengetahuan peneliti mengenai mengonsumsi kopi dan *screen-time* terhadap pola tidur.

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Mengakomodasi informasi dan pesan terutama pada mahasiswa mengenai hubungan mengonsumsi minuman kopi dan *screen-time* terhadap pola tidur mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta pada Era *New Normal*.

b. Bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat

Hasil dari penelitian mampu menjadi informasi baru bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat untuk menambah pengetahuan dan wawasan terkait korelasi mengonsumsi kopi dan *screen-time* terhadap pola tidur mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta pada Era *New Normal* tahun 2021.

Nabiilah Shintya, 2022

HUBUNGAN MENGONSUMSI MINUMAN KOPI DAN SCREEN-TIME TERHADAP POLA TIDUR MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA PADA ERA NEW NORMAL TAHUN 2021

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

c. Bagi Peneliti

Dapat menerapkan ilmu selama perkuliahan, memenuhi persyaratan program sarjana serta dapat mempelajari tingkatan mengonsumsi kopi, *screen-time* dan hubungannya terhadap pola tidur pada mahasiswa.

I.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini ialah studi observasional dengan metode analisis serta pendekatan kuantitatif *cross-sectional*. Populasi yang dipakai ialah Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta. Pemungutan sampel memanfaatkan teknik *proportionate stratified random sampling*. Penghimpunan data dilakukan dengan memanfaatkan data primer yang didapatkan dengan menyebarkan kuesioner secara daring melalui *google form*. Analisis data yang dipakai ialah analisis univariat guna mengetahui frekuensi variable serta analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* untuk data kategori.