

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

WHO (2018) mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10-19 tahun. Remaja adalah fase transisi antara anak-anak menuju dewasa dimana masa tersebut merupakan masa awalan menuju ke masa dewasa dengan melalui beberapa tahapan perkembangan hidup (Fauziyah dkk., 2021). Menurut Kemenkes (2018), remaja merupakan seseorang yang berusia 10 sampai 18 tahun dan merupakan salah satu kalangan penduduk Indonesia dengan total yang cukup besar yaitu sebesar 20% dari total penduduk di Indonesia. Menurut Hapsari (2019) masa remaja yaitu fase dimana akan terjadi pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, psikologis, dan intelektual. Prevalensi remaja di Indonesia menurut Badan Pusat Statistik (2020) yaitu berjumlah 46 juta jiwa dari jumlah populasi Indonesia yaitu 270.203.917 jiwa. Remaja pada usia ini umumnya banyak yang berstatus sebagai pelajar. Menurut data proyeksi Badan Pusat Statistik tahun 2020, jumlah pelajar di Indonesia yaitu sebanyak 24,83 juta orang.

Remaja khususnya pelajar biasanya berada pada jenjang sekolah menengah hingga awal masuk ke perguruan tinggi dimana mereka merupakan individu yang sangat rentan terhadap stres. Pada fase ini remaja akan mengalami perubahan fisiologis dan biologis yang ditunjukkan dengan adanya kematangan baik secara sosial dan psikologi. Selain itu, perubahan fisik juga terlihat pada perubahan kejiwaan seperti mudah menangis, cemas, dan frustrasi. Sedangkan dari aspek psikologis, remaja terintegrasi untuk menjadi dewasa dan mendapat dorongan untuk mandiri, peningkatan interaksi sosial maupun teman sebaya (Putri & Azalia, 2022). Perubahan tersebut yang membuat remaja mudah mengalami stres yang akan ditandai dengan terlihat gelisah, cemas, mudah tersinggung, dan suka menyendiri. Stres pada remaja disebabkan oleh berbagai hal salah satunya yaitu tuntutan akademis seperti tugas-tugas sekolah ataupun mempertahankan prestasi mereka di sekolah (Barseli dkk., 2017).

Stres merupakan keadaan dimana terjadinya perubahan fisiologis di bawah pengaruh kekuatan internal dan eksternal yang dapat mengancam keseimbangan dinamis (Utami dkk., 2021). Berdasarkan survei Indonesia yang dilakukan oleh I-NAMHS (2022), hasil kejadian gangguan mental pada remaja usia 10 sampai 17 tahun di Indonesia, menunjukkan hasil yaitu 1 dari 3 remaja di Indonesia mempunyai masalah kesehatan mental. Jumlah angka ini setimbang dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja dengan gangguan kesehatan mental yang paling banyak diderita adalah gangguan cemas (3,7%), gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), serta gangguan stres pasca trauma (PTSD) sebesar (0,5%) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) sebesar (0,5%). Sedangkan menurut data Riskesdas (2018), usia remaja (15-24 tahun) paling banyak mengalami gangguan mental kejiwaan yaitu depresi dengan persentase 6,2%. Depresi merupakan salah satu ciri dari stress dan kecemasan yang berkepanjangan. Depresi yang dialami pada remaja biasanya diakibatkan oleh tekanan dalam bidang akademik, *bullying*, faktor keluarga, maupun permasalahan ekonomi.

Stres akademik adalah salah satu jenis stres yang paling umum diderita oleh remaja, baik di sekolah menengah atas maupun pada perguruan tinggi. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres pada siswa yaitu tuntutan akademik yang tinggi, hasil ujian yang buruk, tugas sekolah yang terlalu banyak, serta lingkungan pergaulan atau lingkungan sosial remaja. Stres akademik merupakan kondisi dimana siswa tidak mampu mengatasi kebutuhan mereka akan belajar dan menganggap tuntutan akademik atau kebutuhan akan belajar sebagai beban atau gangguan (Barseli dkk., 2017). Stres ini bersumber pada proses pembelajaran seperti lamanya belajar, banyaknya tugas atau pekerjaan rumah, nilai yang tidak memuaskan, keputusan akan karir mereka, serta kegelisahan saat menghadapi ujian (Rahmawati dkk., 2016).

Terkadang, stres akademik mampu mendorong seseorang untuk belajar dan bekerja lebih giat lagi. Namun, apabila stres akademik sangat tinggi akan menyebabkan kinerja akademik yang buruk, kualitas tidur yang buruk, serta dapat mempengaruhi pola makan. Terdapat beberapa cara untuk mengurangi stres yaitu dapat melalui terapi farmakologis, perilaku, kognitif, meditasi, hipnotis, maupun

terapi musik. Selain itu, salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi stres adalah dengan mengonsumsi kafein (Liunima dkk., 2017).

Kafein adalah zat psikoaktif yang memiliki efek stimulan dan merupakan zat yang paling banyak digunakan di seluruh dunia. Kafein sering dijumpai dalam minuman seperti kopi, teh, coklat, minuman energi, dan *softdrink* yang dikonsumsi oleh masyarakat luas. Gaya hidup mempengaruhi konsumsi kafein di kalangan masyarakat termasuk di kalangan pelajar. Tidak hanya itu saja, konsumsi kafein juga menjadi tren di kalangan pelajar di Indonesia karena dengan mengonsumsi kafein dapat memberikan stimulasi untuk mereka, menghilangkan kantuk, dan menambah konsentrasi. Apabila kafein dikonsumsi dalam dosis yang kecil tidak memberikan dampak yang begitu buruk, bahkan dapat memberikan efek positif.

Namun, tidak semua produk mencantumkan kadar kafein didalamnya sehingga diperlukannya kehati-hatian dengan kemungkinan efek samping yang dapat terjadi. Dilihat secara global, peningkatan konsumsi kopi terjadi selama delapan tahun terakhir dengan persentase 13,3% (Ginting dkk., 2022). Di Indonesia sendiri, konsumsi kopi mengalami pertumbuhan pesat sebesar 98% dalam 10 tahun terakhir dimana pada tahun 1990 konsumsi kafein sebanyak 1.242.000 karung sedangkan pada tahun 2021 meningkat menjadi 5.000.000 karung. Adanya peningkatan frekuensi konsumsi kafein akan terjadi seiring dengan peningkatan konsumsi kopi itu sendiri (Chabibah & Meiranny, 2022).

Menurut Batista dkk (2022) manfaat konsumsi kafein yaitu dapat meningkatkan kinerja, rasa kesenangan. Selain itu terdapat bukti ilmiah yang menghubungkan konsumsi kafein dengan penurunan risiko penyakit kardiovaskuler, diabetes tipe 2, dan beberapa jenis kanker. Namun, dampak negatif terhadap kesehatan juga dilaporkan seperti osteoporosis, peningkatan tekanan darah, migrain, peningkatan risiko anemia, dan gastritis. Selain itu, dampak negatif lain dari mengonsumsi kafein secara berlebihan dapat menyebabkan kecanduan, kecemasan, ketegangan, kegugupan, dan juga insomnia terutama bila dikonsumsi dengan dosis > 200 mg sekali konsumsi atau > 400 mg dalam satu hari.

Data dari survei perwakilan nasional dalam Clark & Landolt (2017) dengan jumlah responden 15.686 responden mengungkapkan bahwa lebih dari 2/3 remaja minum soda sekali dalam sehari atau lebih dan minum kopi sekali dalam

seminggu. Remaja yang dilaporkan dengan intake kafein tinggi dinilai 1.9 kali lebih mudah mengalami kesulitan tidur dan 1,8 kali lebih banyak mengalami kantuk di pagi hari dibandingkan remaja dengan intake kafein rendah. Dalam penelitian Wang (2021) ditemukan bahwa prevalensi gangguan tidur di antara 84.988 remaja berkisar antara 21,1% hingga 38,8%. Menurut *National Sleep Foundation* tahun 2018 terdapat paling sedikit setidaknya 40 juta orang mengalami gangguan tidur di dunia dan sekitar 69% adalah anak-anak dan remaja.

Di Indonesia sendiri, hasil penelitian *Centers for Disease Control and Prevention* (2017) menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki prevalensi tidur yang tidak cukup dibandingkan dengan remaja laki-laki yaitu sebesar 71,3%. Hal ini dikaitkan dengan pengaruh hormon reproduksi terkait perubahan fisik, fisiologis, dan psikologis yang dapat memperburuk masalah terkait tidur. Rekomendasi dari *National Sleep Foundation* (2018) waktu tidur untuk remaja yaitu 8-10 jam. Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja diantaranya adalah lingkungan yang dapat mempercepat ataupun memperlambat tidur, stres psikologis yang mana dengan banyaknya masalah, tubuh sulit untuk relaks dan mengakibatkan sulit tertidur, dan gaya hidup seperti mengkonsumsi rokok, minuman berkafein, serta jarang berolahraga (Ningsih & Permatasari, 2020).

Clark dan Landolt (2017) menjelaskan dalam penelitiannya diantara 100 remaja usia 12-18 tahun, hanya 20,6% responden yang tidur selama 8-10 jam. Sisanya tidur kurang dari 8 jam dengan asupan kafein rata-rata 144 mg dimana teh dan soda adalah minuman berkafein yang paling sering dikonsumsi dalam sampel ini. Penggunaan kafein dapat dikaitkan dengan tidur yaitu berdampak pada kantuk di siang hari. Kualitas tidur yang buruk juga dikaitkan dengan risiko penyakit mental dan penyakit psikologis. Selain itu, dengan berkurangnya kualitas tidur pada remaja menyebabkan remaja menjadi mengantuk saat siang hari, suasana hati yang buruk, dan prestasi belajar menurun (Ningsih & Permatasari, 2020).

Berdasarkan penjelasan di atas, stres akademik dan konsumsi kafein seringkali dikaitkan dengan kualitas tidur pada remaja. Apabila individu mengalami masalah yang menyebabkan dirinya mengalami stres akan mengganggu kualitas tidurnya yaitu jam tidurnya berkurang. Stres dapat menyebabkan individu

mengalami kesulitan tidur karena saat terjadi stress, tubuh akan meningkatkan hormon kortisol. Begitu pula dengan konsumsi kafein, yang mana jika individu mendapatkan intake kafein berlebihan akan menghambat reseptor adenosin untuk membuat tubuh terus terjaga karena reseptor akan menghilangkan rasa kantuk dengan menghilangkan inhibitorik adenosine. Selain itu, mengkonsumsi kafein berlebihan juga menyebabkan banyak masalah kesehatan yang akan timbul seperti kecemasan berlebih, diuresis, dan gangguan pencernaan (Ranti dkk., 2022).

Peran perawat khususnya sebagai perawat komunitas memiliki peran sebagai edukator dalam mengatasi masalah gangguan kualitas tidur, stres akademik, dan konsumsi kafein meningkat pada remaja. Perawat komunitas bertugas untuk meringankan risiko penyakit dan meningkatkan kesehatan remaja. Selain itu ada juga peran perawat sebagai peneliti yang mana merupakan salah satu cara untuk mengembangkan ilmu keperawatan. Dengan melakukan penelitian diharapkan perawat dapat meningkatkan mutu bagi pelayanan kesehatan dan memberikan asuhan keperawatan secara komprehensif untuk klien.

Dengan adanya fenomena ini, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai masalah gangguan kualitas tidur, stres akademik, dan konsumsi kafein pada remaja dengan mengangkat judul “Hubungan Stres Akademik dan Konsumsi Kafein dengan Kualitas Tidur pada Remaja”

I.2 Rumusan Masalah

Masa remaja seringkali disebut fase badai dan tekanan atau *storm* dan *stress* (Santrock, 2021). Stres pada remaja disebabkan oleh adanya hambatan dalam kehidupan mereka yang mana hambatan tersebut dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan emosi mereka. Di usia remaja stres dapat berupa kekhawatiran untuk mencari jati diri, perubahan bentuk tubuh, stres karena tuntutan orang tua dan masyarakat, stres karena tuntutan akademik serta masih banyak lagi. Stres akademik merupakan salah satu stres yang paling sering dialami oleh remaja, karena tanpa disadari remaja lebih banyak menghabiskan waktu di sekolah daripada di rumah. Stres sendiri bermacam-macam, dari yang ringan sampai yang berat.

Stres yang berlebihan pada remaja, apabila dibiarkan dapat berdampak kepada kesehatan salah satunya terganggunya kualitas tidur remaja (Ranti dkk.,

2022). Selain karena stres, baik atau buruknya kualitas tidur juga disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya yaitu efek dari konsumsi kafein. Kafein sudah banyak dijual di pasaran, dan dapat dikonsumsi oleh umum termasuk remaja. Remaja mengonsumsi kafein untuk meningkatkan semangat dan menghilangkan rasa kantuk pada saat sekolah terutama pada remaja dengan usia 12 hingga 21 tahun (Dewanti & Tadjudin, 2022). Efek dari konsumsi kafein yang berlebih dapat menyebabkan efek negatif diantaranya adalah insomnia, nyeri kepala, tremor, gelisah, mual dan muntah, serta konsumsi kafein terlalu sering dapat menyebabkan ketergantungan.

Dalam penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Chaundhary dkk., 2018) yang meneliti mengenai hubungan konsumsi kafein dengan kejadian insomnia dan durasi tidur yang diambil dari sample representative. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa gejala insomnia pada individu terjadi sebesar 19,1% sampai 28,4% dari jumlah total responden dengan *daytime sleepiness* merupakan masalah tidur terbanyak. Namun pada penelitian ini dijelaskan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan dalam variabel *daytime sleepiness* dengan konsumsi kafein. Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Suartiningsih dkk., 2018) depresi, cemas, dan konsumsi kopi berhubungan signifikan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yaitu sebesar 56,8%. Adanya perbedaan hasil penelitian terdahulu, membuat peneliti ingin meneliti mengenai fenomena yang sama yaitu konsumsi kafein pada remaja dengan kualitas tidur namun, peneliti menambahkan variabel lain yaitu stres akademik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di MAN 11 Jakarta melalui wawancara dengan staf di bidang kesiswaan tercatat bahwa jumlah siswa dari kelas 10 sampai kelas 12 yakni berjumlah 665 siswa. Dalam wawancara kepada guru BK sebelumnya belum pernah ada yang meneliti terkait stres akademik, konsumsi kafein, dan kualitas tidur disana. Guru BK menjelaskan bahwa siswanya sampai saat ini belum pernah ada yang melaporkan terkait stres akademik. Dalam studi pendahuluan, peneliti melakukan penyebaran *google form* yang diisikan oleh 15 siswa dari kelas 10 (26,7%) dan kelas 11 (73,3%).

Peneliti melihat sebanyak 10 siswa mengatakan mengalami kesulitan tertidur selama 1 bulan terakhir. Sebanyak 8 siswa mengatakan tidur diatas jam 10 malam.

Sebanyak 7 siswa mengatakan jumlah tidur per malam 6-7 jam, sebanyak 5 siswa mengatakan jumlah tidur per malam 5-6 jam, dan 1 siswa <5jam. Sebanyak 8 siswa mengatakan mereka tidur larut malam dikarenakan mengerjakan tugas sekolah ataupun belajar. Sebanyak 2 siswa mengatakan mereka mengalami sulit tidur dikarenakan suka bermain *handphone* sebelum tidur. Dari sini dapat disimpulkan bahwa masih banyak siswa yang mendapatkan kualitas tidur yang buruk dilihat dari siswa yang belum mendapatkan jumlah jam tidur yang sesuai dengan kebutuhan remaja yaitu (8-10 jam) per malam dan alasan terbanyak dari mereka adalah karena mengerjakan tugas sekolah ataupun belajar.

Sebanyak 6 siswa menganggap bahwa sekolah adalah beban. Sebanyak 10 siswa mengatakan stres dengan pelajaran sekolah. Sebanyak 7 siswa merasa guru terlalu memberikan banyak tuntutan. Sebanyak 13 siswa mengatakan bahwa mereka merasa kehilangan minat pada beberapa mata pelajaran. Sebanyak 7 siswa mengatakan bahwa mereka merasa kesulitan dengan pelajaran di sekolah. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami stres akademik yang diakibatkan oleh tekanan dan *stressor* selama pembelajaran ditandai dengan siswa banyak yang sulit untuk mengingat kembali mata pelajaran yang telah dipelajari, kehilangan minat pada beberapa mata pelajaran, dan banyak siswa yang mengatakan bahwa guru terkadang terlalu memberikan banyak tuntutan.

Terdapat sebanyak 14 siswa mengatakan bahwa mereka suka minum-minuman berkafein. Minuman yang paling banyak disukai adalah kopi (26,7%), coklat (13,3%), es teh (13,3%), dan minuman berenergi (6,7%). Sebanyak 11 siswa paling sering mengonsumsi minuman berkafein pada jam 13.00-18.00, dan sisanya yaitu pada makan siang (13,3%), sarapan pagi (6,7%), dan makan malam (6,7%). Sebanyak 10 siswa paling sering menggunakan cup gelas besar yang berisi 250mL untuk mengonsumsi minuman berkafein. Dari data diatas adalah masih banyak siswa yang mengonsumsi kafein terutama pada saat jam 13.00-18.00 dengan minuman yang paling sering dikonsumsi adalah kopi, coklat, es teh, dan minuman berenergi.

Berdasarkan kajian riset dan latar belakang tersebut, peneliti melihat bahwa stress akademik dan konsumsi kafein yang meningkat perlu diteliti. Penelitian ini ditujukan agar remaja dapat mengantisipasi gangguan kualitas tidur yang

disebabkan dari faktor stres akademik maupun faktor konsumsi kafein yang meningkat. Oleh karena itu, peneliti ingin melihat “Apakah ada Hubungan Stres Akademik dan Konsumsi Kafein dengan Kualitas Tidur pada Remaja di MAN 11 Jakarta?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan stres akademik dan konsumsi kafein dengan kualitas tidur pada remaja di MAN 11 Jakarta

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik remaja di MAN 11 Jakarta
- b. Mengetahui gambaran stres akademik pada remaja di MAN 11 Jakarta
- c. Mengetahui gambaran konsumsi kafein pada remaja di MAN 11 Jakarta
- d. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada remaja di MAN 11 Jakarta
- e. Mengetahui hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada remaja di MAN 11 Jakarta
- f. Mengetahui hubungan konsumsi kafein dengan kualitas tidur pada remaja di MAN 11 Jakarta

I.4. Manfaat Penelitian

a. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan atau informasi pada remaja tentang keterkaitan antara konsumsi kafein berlebih dan stres akademik dengan kualitas tidur, sehingga remaja dapat menjadi lebih sadar dan mengantisipasi mengenai hal-hal tersebut.

b. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan kepada guru dan staf pengajar mengenai hubungan stres akademik dan konsumsi kafein dengan kualitas tidur pada remaja. Diharapkan juga guru dan staf pengajar dapat memberikan pengetahuan lebih kepada siswa terkait bahaya konsumsi kafein yang berlebihan dan memberikan pengajaran yang efektif

kepada siswa agar angka kualitas tidur yang disebabkan oleh stres akademik dan konsumsi kafein berlebih dapat berkurang.

c. Bagi Institusi Pendidikan di Bidang Keperawatan

Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat digunakan bagi tenaga kesehatan sebagai acuan dalam pengembangan pengetahuan keperawatan yang digunakan untuk menggambarkan, menjelaskan terkait masalah-masalah dalam keperawatan. Selain itu, diharapkan dengan penelitian ini perawat dapat menerapkan temuan atau hasil penelitian dalam praktik keperawatan.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian khususnya terkait dengan stres akademik, konsumsi kafein, dan kualitas tidur.