

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja akhir merupakan tahap transisi dari masa remaja menuju masa dewasa awal dan mengalami perubahan semua aspek untuk memasuki tahap dewasa. Ciri dari remaja akhir adalah tercapainya aspek pertumbuhan dan perkembangan yang sempurna (Pamela, 2006). Segala dari perubahan masa transisi akan berdampak pada semakin bertambahnya aktivitas. Aktivitas yang dilakukan akan memerlukan tenaga yang perlu diimbangi dengan asupan makanan yang bergizi dan tidur dalam waktu yang cukup (Zahara, 2018).

Tidur adalah waktu istirahat bagi tubuh dan digambarkan suatu pola yang ditandai dengan pengurangan gerakan tetapi bersifat reversible terhadap rangsangan luar (Arifin dkk., 2009). Pola tidur yang dialami pada remaja hingga dewasa muda memiliki perbedaan dibanding dengan usia lain, karena pada akhir masa pubertas mengalami perubahan hormonal yang menyebabkan terjadinya perubahan jam. Rasa kantuk baru muncul sekitar tengah malam, sementara harus bangun pada pagi hari esok sehingga banyak diantara mereka yang kekurangan tidur dan belum lagi dari aspek sosial yaitu berkumpul dengan teman yang terkadang hingga larut malam (Widhiyanti dkk., 2017). The Mailman School of Public Health and The Obesity Research Center menyatakan apabila seseorang terjaga hingga tengah malam memiliki kecenderungan mengemil atau mengonsumsi makanan yang lebih banyak untuk menghabiskan waktu (Nur, 2012). Kurang tidur akan mengurangi sekresi hormon leptin yang mengatur nafsu makan dan adiposit, dan dapat meningkatkan nafsu makan seseorang. Selain itu, produksi ghrelin juga akan meningkat. Interaksi leptin-ghrelin mengarah pada peningkatan nafsu makan (Faizi, 2015). Penelitian oleh Krističević dkk. (2018) membuktikan bahwa terdapat kualitas tidur yang buruk memiliki hubungan dengan status gizi lebih. Menurut *National Sleep Foundation* (2011) 43% orang Amerika usia 13 – 64

tahun jarang atau tidak pernah tidur nyenyak pada malam hari dan 60% mengatakan hampir setiap malam mereka mengalami masalah tidur seperti mendengkur, bangun tengah malam dan bangun terlalu pagi atau merasa tidak segar saat bangun pagi serta sekitar 15% orang berusia 19 – 64 tahun dan 7% orang berusia 13 – 18 tahun mengalami kurang tidur yaitu kurang dari 6 jam. Penelitian oleh Tarlemba dkk., (2018) sebanyak 69,8% mengalami gangguan kualitas tidur. Sebanyak 66,7% responden ditemui kualitas tidur yang buruk (Alfi dan Yuliwar, 2018). Penelitian oleh Safriyanda dkk., (2015) sebanyak 82,2% responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk tidak hanya membuat tubuh terasa lebih lelah, tetapi juga mengakibatkan masalah kesehatan yang lebih parah, seperti hipertensi dan diabetes (Ide, 2007).

Tidur secara garis besar dibagi kedalam dua fase, yaitu *rapid eye movement* (REM) atau *active sleep* dan *nonrapid eye movement* (NREM) atau *quiet sleep* (Arifin dkk., 2009). Kualitas tidur merupakan bagaimana seseorang untuk tetap berada dalam keadaan tidur dan memperoleh sejumlah tidur *non-rapid eye movement* (NREM) dan *rapid eye movement* (REM) (Zahara, 2018). Tahap tidur secara berurutan dimulai dari tahap 1 – 4 tidur NREM yang terjadi makin lama semakin dalam dan diakhiri dengan tidur REM. Selama tahap REM kebanyakan orang mengalami mimpi dan dapat diingat kembali (Kee dan Hayes, 1996). Tidur NREM merupakan tahap tidur yang tenang dan memulihkan tenaga sedangkan tidur REM merupakan tahap yang diyakini untuk pemulihan stress (*Science Daily*, 2017). Terdapat beberapa faktor yang dapat menjadi gangguan untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik adalah penyakit yang diderita, kelelahan, stres yang dialami, lingkungan, penggunaan obat dan motivasi (Uliyah dan Hidayat, 2008).

Kopi juga menjadi salah satu faktor yang dapat mengganggu kualitas tidur karena kafein yang terdapat pada kopi membuat tubuh berpikir tidak lelah dan menahan rasa kantuk (Patlak, 2011). Secangkir kopi yang mengandung kafein dapat meningkatkan latensi tidur dan jumlah terbangun saat malam hari (Lloret-Linares, 2012). Satu cangkir kopi setara dengan 180 ml dan mengandung 100 mg kafein (Weinberg dan Bealer, 2002). Kopi merupakan salah dari satu minuman yang amat banyak disenangi dan dikonsumsi karena mengandung kafein yang dapat meningkatkan performa, menahan rasa kantuk, meningkatkan kewaspadaan dan

dinilai sebagai stimulan yang paling banyak dikonsumsi di dunia (O'Callaghan dkk., 2018). Rata-rata konsumsi kopi masyarakat Indonesia sebesar 1,1 kg perkapita/tahun (Pusat Data dan Sistem Informasi Pertanian, 2019). Konsumsi kopi mempengaruhi kualitas tidur pada remaja, sebanyak 32,81% (Nugroho, 2020) dan sebanyak 81,3% responden yang mengonsumsi kopi mengalami kualitas tidur buruk (Khairani, 2017). Penelitian Young dkk. (2019) bahwa responden yang mengonsumsi satu gelas atau lebih minuman kopi berkalori tinggi menunjukkan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* yang lebih tinggi 1 poin dibanding dengan responden yang tidak mengonsumsi kopi berkalori tinggi.

Selain kopi, konsumsi serat dihubungkan dengan tidur yang lebih nyenyak dan lebih restoratif serta bila konsumsi serat yang rendah dikaitkan dengan tidur yang lebih ringan dan kurang mendalam (St-Onge dkk., 2016). Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 di DKI Jakarta sebanyak 95,1% penduduk masih tergolong kurang dalam konsumsi sayur buah, sebanyak 13,4% penduduk tidak mengonsumsi sayur buah dan hanya 4,9% penduduk mengonsumsi buah sayur dalam kategori cukup. Pada kelompok usia 15 – 19 tahun sebanyak 96,4% dan usia 20 – 24 tahun sebanyak 95,4% tergolong konsumsi sayur buah yang rendah (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019). Konsumsi buah dan sayur dapat mempengaruhi tidur melalui beberapa jalur karena mengandung polifenol. Pertama, melewati *gut-brain axis* melalui serotonin dan γ -aminobutyric dan akan mempengaruhi sekresi melatonin pada malam hari. Jalur yang lain, yaitu efek polifenol pada tidur melalui kandungan antioksidan dengan mengurangi stres oksidatif sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur (Noorwali, 2019). Penelitian lain juga mengatakan bahwa konsumsi serat orang yang tidur pendek lebih rendah dibandingkan dengan orang yang tidur dengan durasi cukup (Haghighatdoost dkk., 2012). Asupan serat yang rendah mengakibatkan penurunan kualitas tidur secara keseluruhan (St-Onge dkk., 2016).

Tingkat stres juga menjadi salah satu yang berhubungan dengan kualitas tidur (Dhaniar, 2018). Sherwood (2011) dalam Mardayanti (2019) mengatakan beberapa mekanisme stres mempengaruhi kualitas tidur yaitu melalui peningkatan hormon norepinefrin, epinefrin dan kortisol yang merangsang aktivitas saraf simpatis dan mengakibatkan tidur menjadi terganggu. Tingkat stres juga berhubungan dengan

kualitas tidur (Aina, 2017). Penelitian oleh Putri (2016) menunjukkan hasil bahwa terdapat signifikansi antara tingkat stres seseorang dengan kualitas tidur yang dialami pada mahasiswa. Sebanyak 70,6% responden dengan kualitas tidur buruk mengatakan selalu merasakan stres dan tingkat stres yang tinggi berkorelasi dengan kualitas tidur yang buruk (Mountcastle dkk., 2018).

Salah satu organisasi sosial yang mewadahi generasi muda untuk berkembang adalah Karang Taruna. Anggota Karang Taruna terdiri dari usia remaja hingga usia dewasa. Menurut Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor 23 tahun 2013 tentang Pedoman Dasar Karang Taruna, setiap anggota masyarakat yang berusia 13 (tiga belas) tahun sampai dengan 45 (empat puluh lima) tahun yang berada di desa atau kelurahan atau nama lain yang sejenis. Berdasarkan dari kegiatan lapangan, Karang Taruna aktif bergerak untuk membuat program-program sosial yang bermanfaat bagi masyarakat sehingga anggotanya perlu membagi waktu antara aktivitas keanggotaan dan kehidupan pribadinya yang terkadang mengganggu waktu istirahat dan tidur (Fernando, 2019).

Berdasarkan masalah yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kepada anggota karang taruna mengenai hubungan konsumsi kopi, konsumsi serat dan tingkat stress dengan kualitas tidur pada organisasi Karang Taruna di RW 02 Pondok Labu.

I.2 Rumusan Masalah

Kualitas tidur adalah dimana seseorang merasa puas terhadap tidurnya dan kualitas tidur juga dapat dijadikan sebagai indikator apakah seseorang mengalami stres atau tidak (Sugiono, 2018). Penelitian oleh Sarfriyanda dkk., (2015) sebanyak 82,2% responden didapati dengan kualitas tidur yang buruk. Konsumsi kopi mempengaruhi kualitas tidur, yaitu sebanyak 39 dari 55 responden yang mengkonsumsi kopi mengalami kualitas tidur buruk (Ramadhanti, 2019). Asupan serat yang rendah mengakibatkan penurunan kualitas tidur secara keseluruhan (St-Onge dkk., 2016). Penelitian oleh Putri (2016) terdapat signifikansi antara tingkat stres yang dialami dengan kualitas tidur yaitu sebanyak 75,5% responden yang merasakan stres sedang-berat memiliki kualitas tidur buruk. Atas dasar beberapa faktor tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan

konsumsi kopi, konsumsi serat dan tingkat stres dengan kualitas tidur pada organisasi Karang Taruna di RW 02 Pondok Labu.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis apakah terdapat hubungan konsumsi kopi, konsumsi serat dan tingkat stress dengan kualitas tidur.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden (usia, jenis kelamin)
- b. Menganalisis hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur
- c. Menganalisis hubungan konsumsi serat dengan kualitas tidur
- d. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Subjek Penelitian

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan informasi terkait kualitas tidur. Selain itu juga memberikan informasi faktor risiko seperti konsumsi kopi, konsumsi serat dan tingkat stress dengan kualitas tidur. Setelah mengetahui informasi ini responden atau masyarakat dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap kesehatan tubuh.

I.4.2 Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi kepada peneliti lain. Selain itu, dapat juga sebagai referensi penelitian lebih lanjut terkait hubungan konsumsi kopi, konsumsi serat dan tingkat stress dengan kualitas tidur.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat mendukung kemajuan perkembangan ilmu pengetahuan terkait faktor risiko terhadap kualitas tidur sehingga perbaikan kualitas tidur dapat dilakukan untuk tidur yang lebih nyenyak.

I.4.4 Bagi Instansi Pemerintah

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi mengenai gambaran konsumsi kopi, konsumsi serat, tingkat stres dan kualitas tidur anggota karang taruna yang berada di wilayah RW 02 Pondok Labu serta menjadi masukan untuk membuat kebijakan terkait permasalahan yang ada pada Karang Taruna yang berada di wilayah RW 02 Pondok Labu.

I.4.5 Bagi Karang Taruna

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan untuk membuat kegiatan sosial yang dapat bermanfaat guna memperbaiki derajat kesehatan terkait dengan konsumsi kopi, konsumsi serat, tingkat stres dan kualitas tidur.