

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja adalah kurang zat besi atau anemia, kurang tinggi badan atau *stunting*, kurang energi kronis atau kurus dan kegemukan atau obesitas. Masalah kesehatan remaja yang tidak kalah penting adalah kurangnya pemenuhan kualitas tidur pada remaja, tidur adalah keadaan yang berulang, suatu perubahan keadaan kesadaran yang terjadi dalam jangka waktu tertentu (Keswara, Syuhada, & Wahyudi, 2019).

Kopi bisa diklasifikasikan sebagai golongan minuman psikostimulan yang dapat membuat orang tetap terjaga, mengurangi rasa lelah dan membuat perasaan menjadi lebih bahagia (Wahyuni, *et.al*, 2020). Salah satu kandungan dalam kopi yang memiliki zat psikoaktif dan efek stimulan adalah kafein. Setelah mengonsumsi kafein, seseorang akan tetap terjaga sehingga durasi tidur menjadi lebih pendek, jam bangun lebih siang dan meningkatkan kebutuhan akan tidur siang pada remaja dan terhambatnya zat besi pada remaja (Sanchez, 2013).

The Coffee Sciene 4 Information Centre menyatakan bahwa seseorang yang mengonsumsi kopi dengan dosis kafein 100-200 mg sehari dapat meningkatkan kewaspadaan mental dan performa dalam bekerja, sedangkan seseorang yang mengonsumsi kopi dengan dosis kafein 300 mg sehari dapat menyebabkan kecemasan (CoSIC, 2011 dalam Maulidan, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Suartiningsih *et.al.*, (2018) di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana menyatakan bahwa kejadian insomnia pada pengonsumsi kopi

memiliki hubungan yang signifikan. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Wahyuni *et.al.*, (2020) di Universitas Muhammadiyah Parepare menyatakan bahwa ada pengaruh konsumsi kopi terhadap insomnia.

Konsumsi kopi di Indonesia, juga meningkat pesat. Berdasarkan survei *HonestDocs* yang dilakukan pada tahun 2019, sekitar 39% responden mengaku mengonsumsi kopi minimal satu gelas sehari. Dari data tersebut, ditemukan bahwa 23% remaja berusia 12-17 tahun menyatakan bahwa mereka suka minum kopi (Tempo, 2019). Selain itu, penelitian oleh Adiwinata *et.al.* (2021) mencatat bahwa perilaku konsumsi kopi di kalangan remaja meningkat seiring dengan maraknya kedai kopi di kota-kota besar (Adiwinata *et.al.*, 2021)

Konsumsi kopi di kalangan remaja di Provinsi Jawa Barat tahun 2025, telah meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Menurut *National Coffee Association United States* pada tahun 2011, terjadi peningkatan konsumsi kopi harian di kalangan remaja usia 18-24 tahun, dari 13% menjadi 36% (Ardiani & Subrata, 2021).

Di Bekasi, hasil penelitian (Azmi *et.al.*, 2024) menunjukkan bahwa sekitar 53,9% responden remaja mengonsumsi kopi secara sering. Penelitian ini juga mengindikasikan adanya hubungan antara pola konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada remaja. Dengan demikian, pola konsumsi kopi yang tinggi dapat berkontribusi terhadap masalah kesehatan seperti gangguan tidur *et.al.*, 2024).

Sebagai langkah awal, penelitian ini akan melibatkan pengumpulan data dari responden sekolah menengah atas didapatkan data 15 siswi sebagai sample

yang diambil 8 siswi mengkonsumsi kopi saat istirahat, 7 siswi mengatakan mengkonsumsi kopi saat disekolah dan saat nongkrong bersama teman, 9 siswi mengatakan kopi sangat konsentrasi belajar menurun karena kurangnya tidur malam, 6 siswi mengalami kecemasan setelah mengkonsumsi kopi mengatakan cemas dan mata berkunang – kunang setelah jika mengkonsumsi kopi yang mengandung kafein tinggi.

Seiring dengan munculnya gerai kopi modern, mengkonsumsi kopi telah menjadi kebiasaan khususnya pada remaja. Budaya mengonsumsi kopi di Indonesia dapat dibagi menjadi dua, yaitu konsumsi di rumah (*at home consumption*) dan konsumsi di luar rumah (*out home consumption*). Kedua pola konsumsi ini sering digunakan untuk memetakan budaya konsumsi kopi di masyarakat (Ardiani & Subrata, 2021).

Remaja yang mengonsumsi kopi pada saat ini terbilang tinggi, fenomena yang terjadi pada remaja saat ini senang berkumpul bersama teman satu kelompok sambil mengonsumsi kopi. Banyaknya jenis kopi yang dikonsumsi oleh remaja salah satunya kopi instan yang mengandung gula (Khasanah dan Safilah, 2023).

Ada ahli yang berpendapat bahwa konsumsi kopi dosis sedang (3-4 cangkir perhari) aman dan bermanfaat baik bagi remaja, Penelitian lainnya menyebutkan bahwa kopi mengandung sejumlah senyawa kimia yang mempunyai efek kardiometabolik. Kafein merupakan suatu zat yang bersifat stimulan yang berefek terhadap terjadinya palpitasi dan kardiak aritmia (Yusni dan Yusuf, 2020).

Dampak konsumsi kopi dari segi Kesehatan antara lain adalah anemia, yang ditandai rendahnya kadar hemoglobin (Hb) darah. Dampak anemia pada

remaja putri yaitu pertumbuhan terhambat, tubuh pada masa pertumbuhan mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran atau kesegaran tubuh berkurang, semangat belajar atau prestasi menurun, pada saat akan menjadi calon ibu maka akan menjadi calon ibu yang berisiko tinggi untuk kehamilan dan melahirkan. Dampak anemia pada ibu hamil diantaranya perdarahan waktu melahirkan sehingga dapat menyebabkan kematian ibu (Andiani, 2020).

Permasalahan anemia pada remaja ini dikhawatirkan dapat terus meningkat. Peningkatan status gizi dan kesehatan calon ibu sangat penting dilakukan dan diatasi sehingga dapat menurunkan kematian ibu melahirkan akibat perdarahan dan menurunkan bayi lahir dengan berat badan rendah

Tidur dikaitkan dengan perubahan aliran darah otak, peningkatan aktivitas kortikal, peningkatan konsumsi oksigen dan pelepasan adrenalin (Syamsoedin, Bidjuni dan & Wowiling, 2015). Setelah seharian beraktivitas, tidur dapat memulihkan fungsi fisik dan istirahat, mengurangi stres dan kecemasan, serta dapat meningkatkan konsentrasi dan kekuatan (Keswara *et al.*, 2019). *National Sleep Foundation* merekomendasikan bahwa waktu tidur yang ideal bagi remaja adalah 8-10 jam semalam (NSF, 2018 dalam Pandey, Ratag, & Langi, 2019). Jika waktu yang dibutuhkan untuk tidur tidak mencukupi, gangguan tidur dapat terjadi (Trihono *et al.*, 2013). Gangguan tidur adalah gangguan yang berhubungan dengan tidur dikarenakan beberapa faktor yang menyebabkan tidur terganggu dan kualitas tidur menjadi buruk (*National Neuroscience Institute*, 2014 dalam Purnama, 2019).

Kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain lingkungan, aktivitas, fisik, dan gaya hidup (Sulistiyani, 2012). Pola gaya hidup mengonsumsi minuman berkafein dianggap sebagai salah satu faktor risiko timbulnya insomnia baik dalam segi kualitatif maupun kuantitatif, baik itu pada orang dewasa maupun pada remaja. Semakin banyaknya *cafe* atau *restoran* yang menyediakan berbagai olahan kopi yang menarik membuat persentase remaja dan dewasa muda sebagai konsumen kopi semakin meningkat (Wahyuni, *et.al*, 2020).

Senyawa kafein yang terkandung pada kopi memiliki peran sebagai penambah semangat dan meningkatkan konsentrasi serta dapat menghilangkan rasa lelah. Selain itu, kandungan kafein yang terdapat di dalam kopi memiliki efek samping yaitu menghilangkan rasa kantuk sehingga dapat menyebabkan kesulitan untuk tidur atau insomnia. Konsumsi kafein dapat memicu *adrenalin* dan peningkatan tekanan darah, ketika *adrenalin* meningkat menyebabkan berkurangnya rasa kantuk, sehingga memengaruhi kualitas tidur. Remaja saat ini gemar membeli minuman berkafein, hal tersebut membuktikan bahwa banyak remaja Indonesia yang mengalami kualitas tidur yang kurang baik. Berdasarkan penelitian remaja usia 18 – 24 tahun mengalami penurunan kualitas tidur sebesar 20% - 50% dan mengalami gangguan tidur yang serius sebesar 17%.

Berdasarkan pemaparan tersebut, menunjukkan siswa masih kurang memperhatikan asupannya dan mengalami peningkatan dalam mengonsumsi minuman berkafein yang seringkali dikaitkan dengan kualitas tidur buruk dan meningkatkan risiko anemia yang dapat terjadi pada remaja. Maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui bagaimana upaya yang dapat

dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan tidur, konsentrasi belajar, kecemasan dan anemia, dengan demikian penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Dampak Konsumsi Kopi Terhadap Kualitas Kesehatan Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas Di Bekasi Barat Jawa Barat tahun 2025.”

1.2 Tujuan

1.2.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui “Dampak Konsumsi Kopi Terhadap Kualitas Kesehatan Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas Di Kota Bekasi Jawa Barat tahun 2025”.

1.2.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui Frekuensi kualitas tidur pada remaja putri di di Kota Bekasi Jawa Barat tahun 2025;
2. Mengetahui frekuensi konsentrasi belajar pada remaja putri di Kota Bekasi Jawa Barat tahun 2025;
3. Mengetahui frkuensi kecemasan pada remaja putri di Kota Bekasi Jawa Barat tahun 2025;
4. Mengetahui frekuensi kadar Haemoglobin pada remaja di Kota Bekasi Jawa Barat tahun 2025;
5. Mengetahui pengaruh konsumsi kopi terhadap kualitas tidur pada remaja putri di Kota Bekasi Jawa Barat tahun 2025;
6. Mengetahui pengaruh konsumsi kopi terhadap kualitas belajar pada remaja putri di Kota Bekasi Jawa Barat tahun 2025;

7. Mengetahui pengaruh konsumsi kopi terhadap kecemasan pada remaja putri di Kota Bekasi Jawa Barat tahun 2025;
8. Mengetahui pengaruh konsumsi kopi terhadap kadar Haemoglobin pada remaja putri di Kota Bekasi Jawa Barat tahun 2025;
9. Mengetahui variabel yang paling berdampak dari konsumsi kopi pada remaja putri di Kota Bekasi Jawa Barat tahun 2025.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Untuk Remaja

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran di kalangan remaja mengenai dampak konsumsi kopi terhadap kualitas kesehatan remaja. Dengan memahami hubungan ini, remaja diharapkan dapat membuat keputusan yang lebih bijak terkait kebiasaan konsumsi kopi mereka.

1.3.2 Untuk Orang Tua dan Pendidik

Penelitian ini memberikan informasi yang berguna bagi orang tua dan pendidik tentang pentingnya memantau kebiasaan konsumsi kopi anak-anak mereka. Dengan pemahaman yang lebih baik, mereka dapat memberikan arahan dan dukungan yang diperlukan untuk menjaga kesehatan tidur remaja dan kecemasan pada remaja.

1.3.3 Untuk Institusi Pendidikan

Temuan dari penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan program edukasi di sekolah-sekolah mengenai efek kafein, termasuk kopi, serta cara-cara untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengontrol tingkat kecemasan. Program ini dapat mencakup workshop atau seminar yang melibatkan siswa dan orang tua.

1.3.4 Kontribusi pada Literatur Ilmiah

Penelitian ini akan menambah khazanah literatur ilmiah mengenai konsumsi kopi dan kualitas tidur dan tingkat kecemasan, khususnya di kalangan remaja. Ini penting untuk penelitian lebih lanjut dan pengembangan ilmu pengetahuan di bidang gizi dan kesehatan.

1.3.5 Untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi studi-studi selanjutnya yang ingin mengeksplorasi lebih dalam tentang hubungan antara kebiasaan konsumsi kafein dan berbagai aspek kesehatan lainnya, seperti stres, kecemasan, atau prestasi akademik.

