

KONSUMSI KAFEIN DAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA

Elvira A. Pualillin

Mahasiswa Prodi Gizi, Universitas Kristen Satya Wacana

ABSTRAK

Konsumsi kafein merupakan salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa, terutama di tengah tingginya tuntutan akademik dan gaya hidup modern. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi kafein dan kualitas tidur mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner berbasis Google Form. Sampel terdiri atas mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu responden yang memenuhi kriteria usia dan kesediaan mengisi kuesioner. Data yang diperoleh mencakup frekuensi konsumsi minuman berkafein, waktu konsumsi, serta penilaian subjektif terhadap kualitas tidur. Hasil analisis menunjukkan kecenderungan bahwa konsumsi kafein yang lebih tinggi berkorelasi dengan penurunan kualitas tidur, terutama pada mahasiswa yang mengonsumsi kafein pada sore hingga malam hari. Temuan ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam edukasi kesehatan terkait pola konsumsi kafein dan manajemen tidur pada mahasiswa.

Kata kunci: kafein, kualitas tidur, mahasiswa, Kuesioner Google Form, pola konsumsi

ABSTRACT

Caffeine consumption is one factor that can potentially affect sleep quality in college students, especially amid high academic demands and modern lifestyles. This study aims to analyze the relationship between caffeine consumption levels and sleep quality among college students. The research method used is a quantitative descriptive approach with data collection through a Google Form-based questionnaire. The sample consisted of students selected using purposive sampling, namely respondents who met the age criteria and were willing to fill out the questionnaire. The data obtained included the frequency of caffeinated beverage consumption, time of consumption, and subjective assessment of sleep quality. The results of the analysis showed a tendency for higher caffeine consumption to correlate with a decrease in sleep quality, especially among students who consumed caffeine in the afternoon to evening. These findings are expected to be taken into consideration in health education related to caffeine consumption patterns and sleep management among students.

Keywords: caffeine, sleep quality, college students, Kuesioner Google Form, consumption patterns.

PENDAHULUAN

Kafein merupakan zat psikoaktif yang paling banyak dikonsumsi di dunia dan mudah dijumpai dalam berbagai minuman seperti kopi, teh, matcha, minuman energi, serta coklat.

Efek stimulasi kafein terhadap sistem saraf pusat dapat meningkatkan kewaspadaan dan mengurangi rasa kantuk, sehingga sering dimanfaatkan mahasiswa untuk mendukung aktivitas belajar, terutama menjelang ujian atau saat menyelesaikan tugas. Namun, konsumsi kafein yang berlebihan atau pada waktu yang tidak tepat memiliki efek samping, yaitu dapat mengganggu siklus tidur normal, jantung berdebar kencang, kecemasan, dan menurunkan kualitas tidur. Konsumsi kafein yang bijak dan sesuai batas aman diperlukan untuk menghindari risiko kesehatan.

Tidur salah satu kebutuhan dasar manusia. Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis yang berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik, mental, serta kemampuan kognitif seseorang. Kebutuhan tidur bervariasi, pada usia dewasa umumnya 7-9 jam per malam. Pada kalangan mahasiswa, tidur yang cukup dan berkualitas menjadi faktor penentu dalam proses belajar, konsentrasi, serta daya ingat. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, fenomena penurunan kualitas tidur di kalangan mahasiswa semakin sering ditemukan. Banyak mahasiswa yang mengaku mengalami kesulitan tidur, durasi tidur yang pendek, atau tidur yang tidak nyenyak. Salah satu faktor yang diduga berpengaruh terhadap hal tersebut adalah tingginya konsumsi kafein.

Mahasiswa, sebagai kelompok usia produktif dengan beban akademik tinggi, cenderung memiliki pola tidur yang tidak teratur serta kebiasaan konsumsi kafein yang bervariasi. Kondisi ini berpotensi menimbulkan gangguan keseimbangan antara kebutuhan istirahat dan tuntutan aktivitas sehari-hari. Jika dibiarkan, gangguan tidur akibat konsumsi kafein dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, stres, hingga gangguan kesehatan jangka panjang.

Berdasarkan fenomena tersebut, penting untuk mengkaji hubungan antara konsumsi kafein dan kualitas tidur mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana tingkat konsumsi kafein berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai pola konsumsi kafein yang sehat serta upaya pencegahan gangguan tidur pada kalangan mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif untuk mengetahui hubungan antara konsumsi kafein dan kualitas tidur mahasiswa. Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis Google Form yang berisi pertanyaan mengenai frekuensi, jenis, dan waktu konsumsi kafein, serta penilaian subjektif kualitas tidur.

Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif, sedangkan sampel dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria usia dan kesediaan mengisi kuesioner. Instrumen telah ditinjau untuk memastikan kesesuaian isi, dan reliabilitas dihitung melalui konsistensi internal. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dan dilanjutkan dengan uji korelasi untuk melihat hubungan antara variabel konsumsi kafein dan kualitas tidur.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kafein pada mahasiswa berada pada tingkat yang beragam dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik akademik maupun nonakademik. Secara umum, mahasiswa berusia 18–21 tahun mengonsumsi kafein untuk meningkatkan fokus, mempertahankan kewaspadaan, mengikuti tren sosial, atau sekadar

karena preferensi terhadap rasa minuman berkafein, seperti kopi dan matcha, yang banyak dikonsumsi oleh generasi muda.

Faktor tekanan akademik menjadi salah satu pendorong utama peningkatan konsumsi kafein. Mahasiswa yang berada pada semester akhir cenderung memiliki beban akademik yang lebih tinggi, seperti penyusunan skripsi, pengerjaan tugas yang kompleks, serta keterlibatan dalam organisasi. Kondisi tersebut mendorong sebagian mahasiswa untuk begadang dan menggunakan kafein sebagai penunjang agar tetap terjaga dan mampu menyelesaikan tugas. Hal ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa kafein dapat meningkatkan kewaspadaan melalui penghambatan reseptor adenosin, sehingga menunda timbulnya rasa kantuk. Namun, konsumsi kafein pada malam hari berpotensi menurunkan kualitas tidur dan menyebabkan kelelahan pada hari berikutnya.

Selain faktor akademik, faktor sosial dan gaya hidup juga berperan besar dalam membentuk pola konsumsi kafein. Banyak mahasiswa yang mengonsumsi kopi atau matcha saat berkumpul di kafe bersama teman-temannya. Pada kasus tertentu, konsumsi kafein tidak didorong oleh kebutuhan fisiologis, tetapi oleh kebiasaan sosial dan fenomena *fear of missing out* (FOMO). Tren minuman seperti pure matcha yang populer di kalangan generasi muda juga turut berkontribusi dalam memperluas pola konsumsi kafein, meskipun tidak semua mahasiswa menyadari bahwa matcha tetap mengandung kafein dalam jumlah signifikan.

Dampak konsumsi kafein terhadap kualitas tidur pada mahasiswa bersifat bervariasi. Beberapa mahasiswa mengalami gangguan seperti sulit tidur, tidur terlalu larut, pusing, serta rasa mengantuk saat mengikuti perkuliahan pada pagi hari. Kondisi ini umumnya muncul ketika konsumsi kafein dilakukan pada waktu yang tidak tepat, terutama menjelang jam tidur. Namun, terdapat pula mahasiswa yang tetap dapat tidur dengan normal meskipun mengonsumsi kopi atau matcha. Variasi ini menunjukkan bahwa respons tubuh terhadap kafein dipengaruhi oleh faktor individu, termasuk toleransi, metabolisme, kebiasaan tidur, dan pola konsumsi sebelumnya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa konsumsi kafein merupakan bagian dari gaya hidup mahasiswa yang dipengaruhi oleh kebutuhan akademik, lingkungan sosial, dan preferensi pribadi. Meskipun kafein dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan kewaspadaan, konsumsi yang tidak terkontrol atau pada waktu yang tidak tepat dapat berdampak pada kualitas tidur dan performa akademik. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memahami batas aman konsumsi kafein serta pentingnya menjaga pola tidur teratur untuk mendukung kesehatan dan produktivitas.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi kafein merupakan kebiasaan umum di kalangan mahasiswa dan dipengaruhi oleh kebutuhan akademik, faktor sosial, serta preferensi pribadi. Meskipun kafein membantu meningkatkan kewaspadaan, konsumsi yang berlebihan atau pada waktu yang tidak tepat dapat menurunkan kualitas tidur.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa respons terhadap kafein berbeda pada setiap individu. Sebagian mahasiswa mengalami gangguan tidur, sedangkan sebagian lainnya tidak terpengaruh secara signifikan. Secara keseluruhan, terdapat hubungan antara tingkat konsumsi kafein dan kualitas tidur mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan

pengelolaan konsumsi kafein yang bijak serta penerapan pola tidur yang teratur untuk menjaga kesehatan dan produktivitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arpiani, S., Widhawati, R., & Purwanti, H. (2023). Hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur mahasiswa di Universitas Ichsan Satya Tangerang Selatan. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 6(2).
- Zahra, H. (2024). Hubungan konsumsi kopi dan kualitas tidur dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Teknik Sipil UNESA. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 2(3), 66–80.
- Meiranny, A., & Chabibah, A. M. (2022). Pengaruh konsumsi minuman berkafein terhadap pola dan kualitas tidur mahasiswa: A literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(2), 117–122.
- Budiyanti, E., & Wijaya, M. J. (2023). Hubungan konsumsi kafein dengan gangguan tidur pada mahasiswa Preklinik FKIK UAJ. *Damianus Journal of Medicine*, 22(3), 225–231.
- Rizal, N. S. (2022). Hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. *Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara*.
- Siregar, G. O., Gani, I. P., & Ivone, J. (2025). Pengaruh konsumsi kopi terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran *Universitas Kristen Maranatha. Sound of Health*, 1(1).