

HUBUNGAN KONSUMSI MINUMAN BERKAFEIN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

Shelly Tham Puti¹, Sunarto Kadir², Vidya Avianti Hadju³

Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

Email: shellythamrinputi@gmail.com¹, sunartokadir@ung.ac.id², vidya.avianti@ung.ac.id³

ABSTRAK

Kafein merupakan zat stimulan yang sering dikonsumsi mahasiswa untuk meningkatkan konsentrasi dan mengurangi rasa kantuk, terutama pada mahasiswa kedokteran dengan aktivitas akademik padat. Namun, konsumsi kafein berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur. Rumusan masalah apakah ada hubungan konsumsi minuman berkafein dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi minuman berkafein dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo. Metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah 126 mahasiswa Fakultas Kedokteran UNG angkatan 2022 dan 2023. Sampel ditentukan dengan rumus slovin sehingga diperoleh 96 responden yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi-square*. Hasil univariat menunjukkan 35 (36,5%) mahasiswa memiliki tingkat konsumsi rendah dan 61 (63,5%) tinggi. Terdapat 29 (30,2%) mahasiswa memiliki kualitas tidur baik dan 67 (69,8%) buruk. Analisis bivariat menunjukkan dari 35 mahasiswa dengan konsumsi rendah, 29 (82,9%) memiliki kualitas tidur baik dan 6 (17,1%) memiliki kualitas tidur buruk. Dari 61 mahasiswa dengan konsumsi tinggi seluruhnya memiliki kualitas tidur buruk. Hasil uji *Chi-square* diperoleh $p\text{-value}=0,000 < 0,05$. Ada hubungan antara konsumsi minuman berkafein dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo. Disarankan untuk mahasiswa dapat membatasi konsumsi minuman berkafein terutama pada malam hari agar tidak mengganggu kualitas tidur dan manajemen waktu belajar yang baik sehingga tidak bergantung pada kafein sebagai penunda rasa kantuk.

Kata Kunci: Kafein, Kualitas Tidur, Mahasiswa Kedokteran

Article History

Received: November 2025

Reviewed: November 2025

Published: November 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Salah satu kebutuhan paling mendasar manusia adalah tidur. Tidur dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan di mana hilangnya kesadaran persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan sekitar. Ketika dalam keadaan tidur, otak dan tubuh mengalami proses pemulihan dan ini sangat penting untuk mencapai kesehatan yang optimal. Pada saat jam tidur seseorang berkurang, maka terdapat beberapa ancaman seperti hilang konsentrasi ketika belajar, kondisi tubuh memburuk, kulit terlihat lebih tua, hilangnya fokus saat berkendara, stress meningkat, dan lebih sering lupa (Shakina, Sabrina & Nabila, 2021). Dengan demikian, apabila seseorang

ingin terhindar dari ancaman tersebut maka sangat dibutuhkan untuk menjaga kualitas tidur yang baik serta mendapatkan banyak dampak positif bagi kesehatan tubuh.

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, gelisah, lesu, kehitaman di sekitar mata, tidak fokus, mata perih, dan sering menguap atau mengantuk. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur seperti pola tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun serta aspek subjektif seperti kedalaman tidur dan kepulasan tidur. Umumnya orang dewasa membutuhkan tidur selama 7-8 jam setiap malamnya dengan latensi atau waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tertidur yaitu 10-20 menit dan memiliki efisiensi tidur atau total waktu tidur dalam semalam 90% atau lebih untuk kualitas tidur yang baik (Manoppo, Pitoy & Abigael, 2023).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang yaitu mengonsumsi minuman yang mengandung kafein. Kafein merupakan zat psikoaktif yang mempunyai efek stimulan dan zat yang paling banyak digunakan di seluruh dunia. Kafein sering dijumpai dalam minuman seperti kopi, teh, coklat, minuman energi, dan minuman berkarbonasi yang dikonsumsi oleh masyarakat luas.

Menurut Batista dkk (2022) manfaat konsumsi kafein yaitu dapat meningkatkan kinerja dan 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 dalam satu hari.

Secara global, prevalensi kualitas tidur bervariasi di seluruh dunia mulai 15,3% sampai 39,2% (Agustin & Putri, 2023). Data menunjukkan bahwa hingga 63% remaja di Indonesia tidak puas dengan kualitas tidur mereka (Agustiana & Nafisah, 2024). Menurut survei *National Sleep Foundation* (2023), 94% orang dewasa Amerika Serikat yang disurvei mengonsumsi minuman berkafein, dengan 64% dari mereka meminumnya setiap hari. Selanjutnya, 51% paling sering menikmati kopi, diikuti soda (28%), teh (10%), dan minuman berenergi (7%).

Konsumsi kafein juga menjadi tren di kalangan pelajar di Indonesia karena dengan mengonsumsi kafein dapat memberikan stimulasi untuk mereka, menghilangkan kantuk, dan menambah konsentrasi. Oleh karena itu, mahasiswa diketahui sering mengonsumsi minuman berkafein untuk meningkatkan kewaspadaan dan stamina dalam menghadapi jadwal kuliah yang padat. Asupan kafein pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor suka sekitar 80,83% (Khoerunisa dkk, 2019).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Aina Humaira Shakina dkk (2021) menemukan bahwa terdapat 76 mahasiswa memiliki pola tidur buruk dan sebanyak 24 mahasiswa mempunyai pola tidur baik. Sejumlah 22 mahasiswa tidak mengonsumsi kafein, 61 mahasiswa tidak rutin mengonsumsi kafein, dan 17 mahasiswa rutin mengonsumsi minuman berkafein. Hasil uji menunjukkan bahwa adanya hubungan yang relevan antara konsumsi kafein dengan pola tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Marini & Rizka (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein dengan kualitas tidur pada remaja di RT02/RW17 Kelurahan Bahagia Kabupaten Bekasi.

Berdasarkan observasi awal, peneliti mengambil data awal berupa hasil wawancara yang dilakukan kepada 10 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo diketahui bahwa mereka mengonsumsi minuman berkafein dan sering tidak tidur pada malam hari. Minuman berkafein yang paling sering dikonsumsi adalah kopi. Mereka mengaku mengonsumsi minuman berkafein hampir setiap hari sebagai penunjang agar tetap terjaga di

malam maupun siang hari, disebabkan banyaknya tugas yang harus diselesaikan apalagi ketika menghadapi ujian. Selain itu, semakin banyaknya kedai kopi ataupun *coffee shop* yang bermunculan di berbagai sudut Kota Gorontalo bahkan hampir di semua jalan utama Kota Gorontalo, semakin memudahkan pemenuhan kebutuhan akan kafein setiap harinya.

METODE PENELITIAN

1. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo. Waktu penelitian ini dilaksanakan selama 1 bulan pada tanggal 29 April sampai 28 Mei 2025.

2. Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian survey analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan formulir *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk menilai frekuensi konsumsi minuman berkafein.

3. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo Angkatan 2022 dan 2023 dengan jumlah 126 orang. Sampel ditentukan dengan rumus slovin sehingga diperoleh 96 responden yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *Chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia (Tahun)

Usia Responden (Tahun)	n	%
18	1	1,0
19	17	17,7
20	51	53,1
21	23	24,0
22	4	4,2
Jumlah	96	100,0

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 1. menunjukkan responden dengan usia yang paling banyak berada pada usia 20 tahun berjumlah 51 (53,1%) mahasiswa dan yang paling sedikit berada pada usia 18 tahun berjumlah 1 (1,0%) mahasiswa.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	34	35,4
Perempuan	62	64,6
Jumlah	96	100,0

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 2. menunjukkan responden dengan jenis kelamin paling banyak ada pada perempuan berjumlah 62 (64,6%) mahasiswa dan yang paling sedikit ada pada laki-laki berjumlah 34 (35,4%) mahasiswa.

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Angkatan

Angkatan	n	%
2022	45	46,9
2023	51	53,1
Jumlah	96	100,0

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 3. menunjukkan responden dengan angkatan paling banyak ada pada angkatan 2023 berjumlah 51 (53,1%) mahasiswa dan yang paling sedikit ada pada angkatan 2022 berjumlah 45 (46,9%) mahasiswa.

2. Analisis Univariat

a. Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Konsumsi Minuman Berkafein

Tabel 4. Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Minuman Berkafein

Konsumsi Minuman Berkafein	n	%
Rendah	35	36,5
Tinggi	61	63,5
Jumlah	96	100,0

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4. distribusi frekuensi konsumsi minuman berkafein pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo menunjukkan bahwa dari 96 responden terdapat 35 (36,5%) mahasiswa memiliki tingkat konsumsi minuman berkafein rendah dan 61 (63,5%) mahasiswa memiliki tingkat konsumsi minuman berkafein tinggi.

b. Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Kualitas Tidur

Tabel 5. Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	n	%
Baik	29	30,2
Buruk	67	69,8
Jumlah	96	100,0

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5. distribusi frekuensi kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo menunjukkan bahwa dari 96 responden terdapat 29 (30,2%) mahasiswa memiliki kualitas tidur baik dan 67 (69,8%) mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk.

3. Analisis Bivariat

Tabel 6. Hubungan Frekuensi Konsumsi Minuman Berkafein Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo

Konsumsi Minuman Berkafein	Kualitas Tidur				Jumlah		p-value
	Baik		Buruk				
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	29	82,9	6	17,1	35	100,0	0,000
Tinggi	0	0,0	61	100,0	61	100,0	
Jumlah	29	30,2	67	69,8	96	100,0	

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 6. diketahui dari 35 mahasiswa yang memiliki tingkat konsumsi minuman berkafein rendah terdapat 29 (82,9%) mahasiswa yang kualitas tidurnya baik dan 6 (17,1%) mahasiswa yang kualitas tidurnya buruk. Selanjutnya, dari 61 mahasiswa yang memiliki tingkat konsumsi minuman berkafein tinggi terdapat 0 (0,0%) mahasiswa yang kualitas tidurnya baik dan 61 (100,0%) mahasiswa yang kualitas tidurnya buruk.

Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* diperoleh $p=0,000 < \alpha=0,05$ ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi minuman berkafein dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo.

Pembahasan

1. Konsumsi Minuman Berkafein pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi minuman berkafein pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo sebagian besar memiliki tingkat konsumsi yang tinggi yaitu sebanyak 61 (63,5%) mahasiswa dan yang rendah sebanyak 35 (36,5%) mahasiswa. Hal ini menunjukkan kecenderungan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo dalam mengkonsumsi minuman berkafein yang telah menjadi bagian dari gaya hidup mahasiswa. Tingginya angka konsumsi minuman berkafein tersebut dapat dipahami mengingat mahasiswa kedokteran memiliki jadwal akademik yang padat seperti kuliah, praktikum, maupun persiapan akademik lainnya dan sering membutuhkan energi tambahan untuk menjaga konsentrasi selama belajar atau menjalani praktikum yang menjadi alasan utama tingginya konsumsi minuman berkafein.

Jenis minuman berkafein yang paling banyak dikonsumsi adalah kopi berbasis espresso dan teh. Kopi berbasis espresso yang kandungan kafeinnya lebih tinggi mampu memberikan efek stimulasi pada sistem saraf pusat yang dapat mengurangi rasa kantuk dan memberikan efek yang lebih kuat terhadap terjaganya tubuh dalam jangka waktu lama. Sementara itu, teh juga menjadi pilihan populer karena dianggap lebih ringan, mudah didapatkan dan dapat dikonsumsi lebih sering.

Kafein dikenal karena kemampuannya merangsang sistem saraf pusat yang dapat mengurangi rasa kantuk dan meningkatkan kewaspadaan serta energi. Kafein merupakan senyawa kimiawi yang ada pada beberapa minuman seperti kopi, teh, minuman berenergi, minuman berkarbonasi dan minuman coklat (Saputri & Isa, 2024).

Hal ini sejalan dengan penelitian Ginting, Astiarani, Santi & Vetinly (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengonsumsi kafein melebihi batas aman harian, dengan alasan utama untuk meningkatkan konsentrasi dan mengurangi rasa kantuk saat belajar.

2. Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 96 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo terdapat 67 (69,8%) mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk dan 29 (30,2%) mahasiswa memiliki kualitas tidur baik. Sebagian besar mahasiswa pada Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur buruk cukup tinggi dikalangan mahasiswa fakultas kedokteran yang disebabkan oleh berbagai faktor termasuk stress, faktor psikologis, kebiasaan begadang dan jadwal tidur yang tidak teratur, gaya hidup yang kurang sehat, serta kebiasaan mengkonsumsi minuman berkafein.

Dalam penelitian ini, kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang mencakup tujuh komponen utama. Pada kualitas tidur subjektif menunjukkan bagaimana mahasiswa menilai kualitas tidurnya secara pribadi. Sebagian besar mahasiswa merasa tidur mereka tidak nyenyak, sehingga meskipun mereka tidur dalam

durasi tertentu, secara subjektif kualitasnya tetap dianggap buruk atau kurang. Selanjutnya, latensi tidur yaitu waktu yang dibutuhkan untuk bisa tertidur lelap. Pada mahasiswa dengan konsumsi minuman berkafein tinggi, latensi tidur cenderung memanjang. Hal ini berdampak pada berkurangnya durasi tidur yang menunjukkan adanya kekurangan jam tidur karena mereka tidur lebih malam dan tetap harus bangun pagi. Mahasiswa kedokteran umumnya hanya tidur sekitar 4-6 jam per malam. Hal ini jelas menjadi faktor penting yang berkontribusi terhadap tingginya kualitas tidur buruk pada penelitian ini.

Salah satu komponen kualitas tidur yang sering muncul pada mahasiswa adalah gangguan tidur berupa terbangun di tengah malam atau dini hari dan mengalami kesulitan untuk tidur kembali. Konsumsi kafein berlebihan dapat menyebabkan gejala seperti gelisah, jantung berdebar, atau sering terbangun di malam hari. Kondisi ini sangat berpengaruh juga pada efisiensi tidur karena waktu istirahat yang seharusnya digunakan untuk pemulihan menjadi terganggu. Tidur yang terputus-putus membuat responden tidak mencapai fase tidur nyenyak secara optimal, sehingga menimbulkan rasa lelah, kantuk berlebih, dan penurunan konsentrasi pada siang hari. Meskipun pada penelitian ini tidak ada mahasiswa yang menggunakan obat tidur, konsumsi kafein berlebihan secara terus menerus berpotensi meningkatkan risiko ketergantungan terhadap obat tidur di kemudian hari. Dampak lain yang sangat terasa adalah disfungsi di siang hari, berupa rasa kantuk berlebih, gangguan konsentrasi, dan kelelahan.

Kualitas tidur yang baik meliputi durasi tidur sesuai dengan kebutuhan menurut usia & tidur nyenyak tidak terbangun karena suatu hal di antara waktu tidur. Sedangkan kualitas tidur yang buruk meliputi durasi tidur yang kurang dari kebutuhan menurut usia, tidur terlalu larut malam, dan bangun terlalu cepat. Untuk meningkatkan kualitas tidur, mahasiswa perlu memperhatikan faktor gaya hidup secara menyeluruh, termasuk manajemen stres, kebiasaan tidur yang baik, dan pola konsumsi kafein yang terkontrol (Agustin & Putri, 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian Permata, Sriwiyati & Affanin (2023) pada mahasiswa kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, terutama pada mereka yang memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi di malam hari.

3. Hubungan Konsumsi Minuman Berkafein dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo

Hasil analisis bivariat diperoleh bahwa dari 35 mahasiswa yang memiliki tingkat konsumsi minuman berkafein rendah terdapat 29 (82,9%) mahasiswa yang kualitas tidurnya baik dan 6 (17,1%) mahasiswa yang kualitas tidurnya buruk. Sedangkan, dari 61 mahasiswa yang memiliki tingkat konsumsi minuman berkafein tinggi terdapat 0 (0,0%) mahasiswa yang kualitas tidurnya baik dan 61 (100,0%) mahasiswa yang kualitas tidurnya buruk dengan hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* diperoleh $p=0,000 < \alpha=0,05$ ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi minuman berkafein dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo.

Mahasiswa dengan tingkat konsumsi minuman berkafein rendah cenderung memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan mahasiswa dengan tingkat konsumsi minuman berkafein tinggi seluruhnya memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa konsumsi minuman berkafein mampu mempengaruhi semua komponen tidur. Kafein berfungsi sebagai zat stimulan yang meningkatkan aktivitas sistem saraf pusat, menekan rasa kantuk, dan mengurangi efektivitas tidur. Efek stimulasi kafein menyebabkan waktu untuk memulai tidur menjadi lebih lama, durasi tidur lebih pendek, serta meningkatkan gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Hal ini bukan hanya berdampak pada aspek istirahat, tetapi juga berpengaruh pada fungsi kognitif, daya ingat, dan konsentrasi mahasiswa di siang hari. Selain itu, walaupun mahasiswa dengan konsumsi

kafein tinggi sudah merasa lelah secara fisik, otak tetap berada dalam kondisi aktif sehingga waktu tidur menjadi tertunda dan kualitas tidur menurun drastis. Hal inilah yang menjelaskan mengapa seluruh mahasiswa dengan konsumsi minuman berkafein tinggi dalam penelitian ini mengalami kualitas tidur yang buruk.

Meskipun sebagian besar mahasiswa dengan tingkat konsumsi minuman berkafein rendah memiliki kualitas tidur yang baik, hasil penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat 6 (17,1%) mahasiswa yang mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur tidak hanya dipengaruhi oleh konsumsi kafein tetapi juga oleh berbagai faktor lain seperti stres, tekanan psikologis, kecemasan, dan kebiasaan gaya hidup seperti penggunaan gadget yang berlebihan menjelang tidur merupakan faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa, sehingga walaupun konsumsi kafein rendah mahasiswa yang mengalami stres tetap dapat mengalami kualitas tidur yang buruk. Selain itu, faktor lingkungan tidur yang kurang nyaman seperti kebisingan, kondisi fisik, kebiasaan begadang serta jadwal tidur yang tidak teratur juga dapat menurunkan kualitas tidur meskipun asupan kafein rendah.

Secara fisiologis, kafein bekerja dengan cara menghambat reseptor adenosin di otak. Adenosin adalah senyawa yang berperan penting dalam menimbulkan rasa kantuk dan mempersiapkan tubuh untuk tidur. Ketika kerja adenosin dihambat oleh kafein, maka rasa kantuk akan berkurang dan otak tetap terjaga dalam keadaan waspada. Akibatnya, konsumsi kafein dalam jumlah tinggi dapat memperpanjang latensi tidur, mengurangi durasi tidur, serta menurunkan kualitas tidur (Kusumawati & Dewi, 2021). Hal ini menjelaskan mengapa mahasiswa dengan tingkat konsumsi minuman berkafein tinggi pada penelitian ini cenderung memiliki kualitas tidur buruk.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Habibati dan Kusumawati (2024) yang menunjukkan terdapat hubungan antara konsumsi minuman kafein dengan pola dan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh penelitian Rahman dan Prasetyo (2023) yang menunjukkan bahwa konsumsi kafein terutama pada malam hari memiliki korelasi negatif terhadap kualitas tidur mahasiswa, dengan efek berupa meningkatnya latensi tidur, penurunan efisiensi tidur, serta lebih sering terbangun di malam hari. Hal ini dapat menjelaskan temuan bahwa mahasiswa dengan konsumsi kafein tinggi mengalami kualitas tidur yang buruk.

PENUTUP

Simpulan

1. Konsumsi minuman berkafein pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo menunjukkan bahwa dari 96 responden terdapat 35 (36,5%) mahasiswa memiliki tingkat konsumsi minuman berkafein rendah dan 61 (63,5%) mahasiswa memiliki tingkat konsumsi minuman berkafein tinggi.
2. Kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo menunjukkan bahwa dari 96 responden terdapat 29 (30,2%) mahasiswa memiliki kualitas tidur baik dan 67 (69,8%) mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk.
3. Ada hubungan yang signifikan antara konsumsi minuman berkafein dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo dengan nilai $p\text{-value}=0,000 < 0,05$.

Saran

1. Bagi Mahasiswa

Disarankan untuk mahasiswa dapat lebih bijak dalam mengonsumsi minuman berkafein dan pembatasan konsumsi kafein pada malam hari sangat dianjurkan agar tidak

mengganggu kualitas tidur. Pola hidup sehat dengan manajemen waktu belajar yang baik juga perlu diterapkan sehingga tidak bergantung pada kafein sebagai penunda rasa kantuk.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Agar dapat memberikan edukasi untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai gaya hidup sehat, khususnya mengenai dampak konsumsi kafein berlebih terhadap kualitas tidur untuk mendukung prestasi akademik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut terkait waktu konsumsi minuman berkafein serta faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur dengan cakupan yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, M & Putri, R. S. 2023. Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Berkafein Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Rt02 Rw17 Kelurahan Bahagia Kabupaten Bekasi. *Jurnal Afiat*, 9(2), 11-33.
- Agustiana, L & Nafisah, K. D. 2024. Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Colostrum Mother Journal*, 1(01), 19-25.
- Ginting, S. S. B., Astiarani, Y., Santi, B. T & Vetinly. 2022. Tingkat Pengetahuan Efek Konsumsi Kafein Dan Asupan Kafein Pada Mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 11(4), 264-271
- Habibati, N & Kusumawati, Y. 2024. Hubungan Antara Konsumsi Minuman Kafein Dengan Pola & Kualitas Tidur Serta Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan. 1-10.
- Khoerunisa, S., Hermanto, R. A & Aminarista. 2019. Hubungan Antara Asupan Kafein , Kualitas Tidur Dan Status Gizi Dengan Tekanan Darah. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 3(1), 30-38.
- Kusumawati, N & Dewi, R. A. 2021. Hubungan konsumsi minuman berkafein dengan kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(2), 112-120.
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F & Abigael, T. 2023. Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098-2107.
- Permata, Y. N., Sriwiyati, K & Affanin, S. 2023. Hubungan kebiasaan minum kopi dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(1), 206-211.
- Rahman, M. A & Prasetyo, B. 2023. Asupan kafein dan kualitas tidur pada mahasiswa. *Journal of Sleep and Health*, 7(3), 101-110.
- Saputri, D & Isa, M. 2024. Pengaruh Pola Tidur , Asupan Kafein , dan Gangguan Emosi Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Akuntansi*, 2(2), 19-2
- Shakina, A. H., Sabrina, A. F & Nabila, S. 2021. Keterkaitan Antara Konsumsi Minuman Berkafein dengan Pola Tidur Mahasiswa di Berbagai Universitas Indonesia. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 14-25.
- Tina Smithers. 2023. 94% dari Kita Minum Minuman Berkafein. Tapi Apa Pengaruhnya terhadap Tidur Kita? Sleepfoundation. https://www-sleepfoundation-org.translate.goog/sleep-news/94-percent-of-us-drink-caffeinated-beverages?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc