

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Studi Tren Data Kopi Nasional Musim Semi 2023 melaporkan tren konsumsi kafein sejak tahun 2020-2022 mengalami perkembangan sangat pesat (National Coffee Association USA, 2022). Salah satu sumber utama kafein adalah kopi. Konsumsi kopi terus meningkat seiring dengan semakin populernya gaya hidup ngopi di kedai kopi. Berdasarkan Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) oleh BPS (Badan Pusat Statistik) dalam Pusat Data dan Sistem Informasi Pertanian Kementerian Pertanian (2022) sepanjang periode 2016-2021 perkembangan konsumsi kopi di Indonesia sangat signifikan, yaitu dengan rata-rata sebesar 8,22% per tahun.

Konsumsi kafein dalam kopi berkorelasi dengan berbagai masalah kesehatan, baik menguntungkan maupun merugikan. Tingkat kesehatan seseorang dapat dilihat dari berbagai faktor, salah satunya yaitu status gizi yang baik. Penelitian yang dilakukan oleh Setiadi (2013), menyatakan adanya keterkaitan antara konsumsi kopi dengan status gizi. Komponen kafein dalam kopi seperti asam klorogenat, asam *caffeic*, dan *N-methylpyridinium* terbukti berperan dalam regulasi keseimbangan energi pengaturan berat badan melalui penurunan nafsu makan (Dam *et al.*, 2020).

Dampak lain dari konsumsi kafein dalam kopi dapat memengaruhi tidur yang berkaitan dengan kualitas tidur. Efek tersebut akibat aktivitas kafein sebagai antagonis adenosin (O'callaghan *et al.*, 2018). Hal tersebut sangat umum terjadi pada individu yang mengonsumsi kopi.

Mahasiswa umumnya mempunyai banyak aktivitas, selain perkuliahan ada pula mahasiswa yang aktif berorganisasi. Proses belajar mahasiswa di perguruan tinggi tidak hanya sebatas belajar di dalam kelas, terdapat banyak keterampilan dalam mengembangkan minat dan bakat melalui kegiatan ekstrakurikuler sebagai bagian dari proses pendidikan. Perguruan tinggi menyediakan sarana yang disebut Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), yaitu organisasi intra kampus yang keberadaannya sebagai wadah penyalur dan pengembangan minat serta bakat mahasiswa.

UKM Seni Musik merupakan salah satu UKM di Universitas Siliwangi yang mewadahi kreativitas mahasiswa dengan minat dan bakat di bidang Seni Musik dan Tari. Tingkat kegemaran konsumsi kopi anggota UKM Seni Musik sangat tinggi. Kopi menjadi pilihan untuk menemani mahasiswa anggota UKM Seni Musik dalam bermain musik, berinteraksi sosial, maupun mengerjakan tugas akademik.

Salah satu faktor yang memengaruhi kualitas tidur adalah durasi tidur. Tekanan atau beban pada mahasiswa biasanya berdampak pada kurangnya waktu tidur yang berkaitan dengan menurunnya kualitas tidur. Waktu tidur yang singkat menyebabkan ketidakseimbangan hormon, yakni meningkatnya kadar hormon ghrelin dan menurunnya kadar hormon leptin yang memicu peningkatan nafsu makan (Damayanti *et al.*, 2019).

Hasil survei pendahuluan pada 26 anggota aktif UKM Seni Musik di Universitas Siliwangi menunjukkan bahwa empat anggota memiliki kebiasaan konsumsi kopi kadang-kadang, 17 anggota memiliki kebiasaan konsumsi kopi

sering, satu anggota memiliki kebiasaan konsumsi kopi selalu, dan empat anggota lainnya tidak mengonsumsi kopi. Hasil ukur status gizi menunjukkan bahwa terdapat dua anggota dengan status gizi kurang, 22 anggota dengan status gizi normal, dua anggota dengan status gizi lebih. Pada hasil survei kualitas tidur menunjukkan bahwa lima anggota dengan kualitas tidur baik dan 21 anggota dengan kualitas tidur buruk.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik mengetahui hubungan jumlah asupan kafein dengan status gizi dan kualitas tidur pada anggota aktif UKM Seni Musik di Universitas Siliwangi tahun 2023.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang diajukan yaitu sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan jumlah asupan kafein dengan status gizi anggota aktif UKM Seni Musik di Universitas Siliwangi tahun 2023?
2. Apakah terdapat hubungan jumlah asupan kafein dengan kualitas tidur anggota aktif UKM Seni Musik di Universitas Siliwangi tahun 2023?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Menganalisis hubungan jumlah asupan kafein dengan status gizi anggota aktif UKM Seni Musik di Universitas Siliwangi tahun 2023.

2. Menganalisis hubungan jumlah asupan kafein dengan kualitas tidur anggota aktif UKM Seni Musik di Universitas Siliwangi tahun 2023.

#### **D. Ruang Lingkup Penelitian**

##### **1. Lingkup Masalah**

Lingkup masalah pada penelitian ini adalah jumlah asupan kafein dengan status gizi dan kualitas tidur pada anggota aktif UKM Seni Musik di Universitas Siliwangi tahun 2023.

##### **2. Lingkup Metode**

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif.

##### **3. Lingkup Keilmuan**

Lingkup keilmuan pada penelitian ini adalah gizi masyarakat.

##### **4. Lingkup Sasaran**

Lingkup sasaran pada penelitian ini adalah anggota aktif UKM Seni Musik di Universitas Siliwangi.

##### **5. Lingkup Tempat**

Penelitian ini dilaksanakan di Kampus Universitas Siliwangi.

##### **6. Lingkup Waktu**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari – Juli 2023.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Institusi/Subjek Penelitian**

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan informasi bagi masyarakat, mahasiswa, dan dosen.

## **2. Bagi Program Studi**

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber literasi bagi mahasiswa Program Studi Gizi untuk penelitian selanjutnya yang lebih mendalam.

## **3. Bagi Keilmuan Gizi**

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menambah keilmuan dan pengembangan ilmu gizi tentang jumlah asupan kafein dengan status gizi dan kualitas tidur.

## **4. Bagi Peneliti**

Peneliti dapat mengidentifikasi suatu masalah yang sedang terjadi secara sistematis, serta dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu mengukur tingkat keberhasilan metode yang dikemukakan oleh peneliti.