JOHN
JOURNAL OF HOLISTIC HEALTH AND NURSING
E-ISSN:

Hubungan Antara Kebiasaan Mengomsumsi Kopi Hitam Dengan Pola Tidur Pada Laki-Laki Usia 30-40 Tahun Di Kelurahan Pontap, Palopo

Selfia[1]*, Rezkiyah Hoesny[2]

[1,2]S1 Keperawatan, Universitas Kurnia Jaya Persada, Palopo, Sulawesi Selatan
[1*]selfiasyaiful@gmail.com, [2]rezkiyah89@gmail.com

Copyright © 2026 Selfia & Hoesny.

Kata Kunci
Konsumsi Kopi; Pola Tidur; Kafein; Laki-laki usia 30–40 tahun.

Abstrak
Kebiasaan mengonsumsi kopi secara rutin dapat menimbulkan ketergantungan, salah satu efek negatif pada kafein yang paling jelas dirasakan adalah membuat seseorang sulit tidur, kondisi seperti ini dapat memperburuk kualitas tidur. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kebiasaan mengomsumsi kopi dengan gangguan pola tidur pada laki-laki usia 30-40 tahun di kelurahan Pontap Palopo. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Sampel pada penelitian sebanyak 43 laki-laki usia 30-40 tahun dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar kuesioner konsumsi kopi hitam dan lembar kuesioner Kualitas Tidur (PSQI). Analisa data menggunakan uji statistik korelasi *Spearmen's Rho* dengan nilai p = 0,001. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan pola tidur pada laki-laki usia 30-40 di Kelurahan Pontap Palopo. Hubungan ini ditunjukkan dengan kekuatan korelasi (r=0,951) yang memiliki keeratan sedang dengan arah korelasi positif Dimana semakin banyak laki-laki usia 30-40 mengkonsumsi kopi maka semakin buruk pola tidur yang dialami. Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin tinggi kebiasan konsumsi kafein semakin buruk pola tidur, sebaliknya semakin rendah kebiasan minum kafein semakin baik pola tidur.

Keywords
Coffee Consumption; Sleep Pattern; Caffeine; Males aged 30–40 years.

Abstract
The habit of consuming coffee regularly can cause dependency, one of the most obvious negative effects of caffeine is making it difficult for someone to sleep, this condition can reduce sleep quality. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between the habit of consuming coffee and sleep pattern disorders in men aged 30-40 years in Pontap Palopo Village. This study used a cross-sectional design. The sample in the study was 43 men aged 30-40 years using a purposive sampling technique. The research instruments used were a black coffee consumption questionnaire sheet and a Sleep Quality Questionnaire (PSQI). Data analysis used the Spearmen's Rho statistical correlation test with a p value = 0.001. The results of the statistical test showed a significant relationship between coffee consumption and sleep patterns in men aged 30-40 years in Pontap Palopo Village. This relationship is indicated by the strength of the correlation (r = 0.951) which has moderate closeness with a positive correlation direction. Where the more men aged 30-40 who consume coffee, the worse the sleep patterns experienced. The conclusion of this study is that the higher the habit of consuming caffeine, the worse the sleep pattern, conversely, the lower the habit of drinking caffeine, the better the sleep pattern..

* Corresponding author :
Email Address : selfiasyaiful@gmail.com
Received : May 07th, 2025; Revised : May 20th, 2025; Accepted : June 24th, 2025; Published : January 31st, 2026

doi: 10.54065/john.xx.xx-xx

1. PENDAHULUAN

Masalah tidur yang kurang berkualitas kini telah berkembang menjadi permasalahan kesehatan secara global. Durasi tidur yang tidak mencukupi atau terganggunya proses tidur dapat mengakibatkan beragam masalah kesehatan, meliputi aspek jasmani dan mental. Pada dasarnya, kualitas tidur mencerminkan sejauh mana seseorang merasa puas dengan keseluruhan aspek pengalaman istirahatnya. Istirahat malam yang optimal menghasilkan berbagai manfaat positif, termasuk kebugaran tubuh, ketajaman refleks, dan kemampuan bersosialisasi yang efektif. Tidur yang memadai sangat esensial, mengingat rendahnya kualitas istirahat malam dapat memicu munculnya berbagai kondisi medis dan berpengaruh buruk terhadap status kesehatan secara komprehensif. Konsekuensi dari pola tidur yang buruk dapat berupa kelelahan ekstrem, ketidakstabilan emosi, hambatan dalam melakukan kegiatan harian, respons yang lambat, serta meningkatnya ketergantungan pada zat perangsang seperti kafein atau minuman beralkohol (Kathy, 2022).

Berdasarkan penelitian Aulia (2022), penurunan kualitas tidur merupakan hal yang sering ditemukan dan terus meningkat setiap tahunnya di seluruh dunia. Laporan dari *National Sleep Foundation* tahun 2022 menyebutkan bahwa 40% dewasa muda di 26 negara mengalami masalah tidur. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Kocevska (2020) di Belanda terhadap 667 responden, yang menunjukkan bahwa 33,1% orang dewasa mengalami masalah pada kualitas tidurnya dan 31,9% mengalami masalah insomnia yang berat. Selain itu, prevalensi kualitas tidur di Amerika Serikat menunjukkan bahwa 46% dewasa muda mengalami kualitas tidur yang buruk, sementara hanya 10% yang memprioritaskan tidurnya (Rohmah dkk., 2020). Di Indonesia, gangguan tidur diperkirakan dialami oleh 23 juta jiwa dari total 238 juta penduduk (Mutmainnah dkk., 2022). Gangguan tidur ini berdampak pada konsentrasi seseorang saat beraktivitas di siang hari, sehingga dapat menurunkan produktivitas dan mengganggu aktivitas harian.

Ritme tidur dan bangun merupakan salah satu ritme biologis paling penting yang memengaruhi kualitas tidur seseorang. Hasil penelitian Katarina (2021) menunjukkan bahwa kualitas tidur pada wanita lebih buruk dibandingkan dengan pria. Dalam penelitian tersebut, kelompok wanita muda (usia <40 tahun) menunjukkan kualitas tidur yang jauh lebih baik dibandingkan dengan pria yang lebih muda (>40 tahun) memiliki nilai terburuk dari semua kelompok yang diamati. Di sisi lain, menurut hasil kuesioner subjektif PSQI Becker dkk., menyimpulkan bahwa wanita dibandingkan dengan pria memiliki efisiensi tidur yang lebih rendah. Lebih banyak disfungsi di siang hari, lebih banyak gangguan tidur, dan latensi tidur yang lebih lama. Selain itu, wanita cenderung menggunakan obat tidur lebih sering daripada pria. Hasil ini juga disebabkan karena gaya hidup antara wanita dan pria yang sangat berbeda. Berbagai artikel dan studi ringkasan menunjukkan bahwa gaya dan pola hidup yang tidak sehat pada pria lebih dominan dibandingkan wanita. Pria memiliki kemungkinan lebih tinggi dalam mengonsumsi minuman berenergi atau merokok. Gaya hidup yang tidak sehat tersebut pada akhirnya menyebabkan penurunan kualitas tidur.

Tingkat kualitas tidur seseorang dapat dinilai sebagai baik atau buruk, tergantung pada sejumlah faktor yang memengaruhinya, baik dari dalam diri (internal) maupun dari lingkungan sekitar (eksternal). Faktor internal berasal dari individu itu sendiri, seperti status gizi, motivasi, jenis kelamin, aktivitas fisik, stres, penyakit, dan penggunaan obat-obatan. Sementara itu, faktor

doi: 10.54065/john.xx.xx-xx

eksternal dapat berasal dari lingkungan, seperti kebisingan, suhu ruangan, atau kebiasaan gaya hidup seperti mengonsumsi kopi dan merokok (Wulan & Yunita, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nilda dan Sang (2023), kandungan kafein dalam kopi menjadi sangat populer namun tanpa disadari konsumsi kafein yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap tubuh, salah satunya adalah penurunan kualitas tidur. Hal ini diperkuat oleh penelitian Neva dkk. (2022), yang menunjukkan bahwa gangguan tidur berhubungan signifikan dengan kebiasaan mengonsumsi kopi, serta gaya hidup yang tidak sehat. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya memperhatikan pola tidur dan mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi.

Minuman kopi telah menjadi favorit di berbagai kelompok usia, mulai dari generasi muda hingga dewasa, dan telah terintegrasi dalam rutinitas konsumsi harian banyak orang. Kekhasan rasa kopi yang intens berasal dari komposisi kimia yang kompleks dengan kandungan utama berupa kafein. Kafein sendiri merupakan komponen yang bekerja berlawanan dengan adenosin atau suatu substansi dalam otak yang memicu rasa kantuk pada manusia (Eriza, 2021). Banyak orang yang mengonsumsi kopi untuk menghilangkan rasa kantuk yang meningkat dan gangguan kewaspadaan yang akan membuat seseorang tetap terjaga serta perhatian karena kurang tidur (Baur, 2021). Konsentrasi kopi membuat individu tertarik sehingga menginginkan efek dari kafein, namun mengonsumsinya secara berlebihan dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk (Choi, 2020).

Kopi hitam adalah minuman yang disukai oleh jutaan orang di seluruh dunia, dikenal karena rasanya yang kaya dan aromanya yang menyegarkan. Setiap hari dapat memberikan manfaat kesehatan jika dikonsumsi dalam jumlah moderat, tetapi juga dapat menimbulkan efek negatif jika dikonsumsi berlebihan atau apabila memiliki sensitivitas terhadap kafein. Rekomendasi umum membatasi konsumsi kopi hingga 3–4 cangkir per hari untuk menghindari gangguan tidur (Sumantri & Budy, 2024).

Menurut *International Coffee Organization* (ICO) pada tahun 2023–2024, sekitar 177,0 juta kopi dikonsumsi di seluruh dunia, dan Negara Indonesia menduduki posisi sebagai salah satu penghasil kopi terkemuka secara global (ICO, 2024). Kegiatan menikmati kopi telah menjadi bagian dari aktivitas berkala yang dilakukan oleh banyak individu, dengan tingkat konsumsi yang bervariasi mulai dari sesekali hingga berkembang menjadi kebiasaan yang sulit ditinggalkan. Dengan konsumsi kopi secara berlebihan, selain dapat membuat insomnia juga dapat menimbulkan ansietas serta rasa gelisah (Amshar, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Latif dan Diana (2022) di Kelurahan Madyopuro, Malang, pada remaja yang meminum kopi (Amshar, 2023) menunjukkan bahwa kebiasaan minum kopi dengan sampel 42 orang menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan survei dan instrumen yang digunakan adalah kuesioner PSQI, dari hasil penelitian hampir seluruh responden memiliki pola tidur yang buruk sebanyak 32 orang (76%) dan sebagian kecil memiliki pola tidur baik sebanyak 10 orang (24%). Pada penelitian yang dilakukan Arum & Avida (2022) dengan *literature review* dan pencarian artikel, disebutkan bahwa konsumsi minuman berkafein dapat memengaruhi pola dan kualitas tidur. Penelitian telah mengkonfirmasi bahwa kafein dapat berdampak pada ritme dan mutu istirahat malam, khususnya ketika dikonsumsi dalam jumlah yang melebihi batas wajar, sebab dapat memicu berbagai efek negatif seperti sakit kepala, gemetaran, kecemasan, kesulitan tidur, kelelahan,

doi: 10.54065/john.xx.xx-xx

kelesuan, serta hilangnya vitalitas. Kajian yang dilaksanakan oleh Devi & Ayu (2022) berupa telaah literatur mengenai korelasi antara asupan kopi dan kualitas tidur pada populasi dewasa, menyatakan bahwa kopi mengandung beragam komponen kimiawi yang rumit, termasuk kafein, asam klorogenat, karbohidrat, lemak, komponen nitrogen, vitamin, mineral, alkaloid, dan senyawa fenolik. Sebagian komponen ini berpotensi menguntungkan kesehatan, sementara lainnya mungkin membahayakan namun tidak tercantum secara jelas pada kemasan produk. Kopi juga dianggap berkontribusi terhadap gangguan pola tidur pada orang dewasa. Temuan riset tersebut mengindikasikan bahwa mengonsumsi kopi kurang dari 4 jam sebelum waktu istirahat dapat menyebabkan kesulitan untuk tertidur, yang pada akhirnya menurunkan kualitas tidur secara menyeluruh. Konsekuensinya, individu dewasa cenderung mengalami kelelahan, rasa kantuk yang intens, serta kesulitan berkonsentrasi saat beraktivitas di pagi hari. Untuk mencegah penurunan kualitas tidur, sangat disarankan untuk tidak mengonsumsi kopi dalam rentang waktu 4 jam sebelum jadwal tidur.

Hasil survei dari beberapa orang yang telah dilakukan di Kelurahan Pontap, beberapa mengatakan mengonsumsi kopi hitam sudah biasa, jadi pola tidurnya terganggu tergantung dari jumlah frekuensi kopi yang dikonsumsi dalam sehari. Ada yang mengatakan pola tidurnya tetap terganggu meskipun mengonsumsi kopi dengan jumlah volume yang sedikit. Adapun jumlah laki-laki usia 30–40 tahun di Kelurahan Pontap sebanyak 1.532 orang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi kopi hitam dengan kualitas tidur pada laki-laki usia 30–40 tahun, di mana data mengenai variabel bebas (konsumsi kopi) dan variabel terikat (kualitas tidur) dikumpulkan secara simultan dalam satu waktu pengukuran. Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Pontap, Kota Palopo, dengan populasi target sebanyak 1.532 laki-laki berusia 30–40 tahun yang tinggal di wilayah tersebut. Penentuan ukuran sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat toleransi kesalahan sebesar 15%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 43 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti agar sesuai dengan tujuan penelitian. Instrumen penelitian berupa kuesioner. Kuesioner konsumsi kopi digunakan untuk mengetahui volume konsumsi kopi hitam yang diminum per hari (dalam satuan ml). Sedangkan untuk mengukur kualitas tidur, digunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang telah divalidasi dan banyak digunakan dalam penelitian terkait tidur. Data yang telah dikumpulkan akan dianalisis menggunakan program komputer (SPSS versi 26) (Bustamin et al., 2024). Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi data konsumsi kopi serta kualitas tidur. Selanjutnya, analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* untuk mengetahui hubungan antara konsumsi kopi hitam dan kualitas tidur responden.

doi: 10.54065/john.xx.xx-xx

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

Tabel. 1. Distribusi Karakteristik Responden di Kelurahan Pontap

Karakteristik	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Pendidikan		
SD	16	37.2
SMP	3	7.0
SMA	16	37.2
PT	8	18.6
Pekerjaan		
Nelayan	9	20.9
Buruh	5	11.6
Wiraswasta	23	53.5
PNS	5	11.6
Pekerja Honor	1	2.3
Total	**43**	**100**

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan mengonsumsi kopi hitam dengan pola tidur pada laki-laki usia 30–40 tahun di Kelurahan Pontap Palopo. Secara karakteristik, responden dalam penelitian ini sebagian besar berpendidikan SD dan SMA (masing-masing 37,2%) dan bekerja sebagai wiraswasta (53,5%).

Tingkat pendidikan seseorang berkaitan erat dengan pengetahuan kesehatan, termasuk pemahaman tentang efek kafein terhadap tubuh. Responden dengan tingkat pendidikan rendah (SD dan SMP yang mencakup 44,2%) kemungkinan memiliki keterbatasan dalam mengakses atau memahami informasi tentang dampak kafein terhadap tidur. Penelitian dalam bidang keperawatan komunitas menunjukkan bahwa rendahnya tingkat pendidikan sering berkorelasi dengan rendahnya praktik perilaku hidup sehat. Studi oleh Albrecht et al. (2019) menyebutkan bahwa individu dengan pendidikan rendah lebih cenderung mengonsumsi zat stimulan (seperti kopi atau rokok) tanpa mempertimbangkan dampaknya terhadap kesehatan, termasuk tidur.

Mayoritas responden dalam penelitian ini bekerja sebagai wiraswasta (53,5%). Jenis pekerjaan ini umumnya menuntut jam kerja yang fleksibel, terkadang panjang, dan melibatkan aktivitas fisik yang berat. Untuk mendukung stamina dan konsentrasi, konsumsi kopi sering dijadikan pilihan praktis. Menurut studi yang dipublikasikan di *Journal of Occupational Health* (Yoshitake et al., 2018), individu dengan beban kerja tidak teratur dan tekanan kerja tinggi cenderung menggunakan kafein sebagai kompensasi kelelahan. Namun, konsumsi kopi yang tidak terkendali justru memperburuk kualitas tidur, menyebabkan gangguan seperti insomnia atau gangguan tidur jangka panjang.

Peneliti berasumsi bahwa rendahnya tingkat pendidikan menyebabkan kurangnya pengetahuan tentang efek samping konsumsi kopi terhadap pola tidur. Jenis pekerjaan wiraswasta mendorong konsumsi kopi sebagai mekanisme adaptasi terhadap tuntutan fisik dan waktu kerja, namun tanpa mempertimbangkan dampaknya terhadap tidur.

doi: 10.54065/john.xx.xx-xx

3.2 Analisis Univariat

Tabel. 2. Distribusi Konsumsi Kopi di Kelurahan Pontap

Kategori Konsumsi kopi	Frekuensi (N)	Persentase (%)
<400 ml/hari, baik	27	62.8
>400 ml/hari, buruk	16	37.2
Total	**43**	**100**

Kopi kini telah menjadi minuman yang sangat populer di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Kebiasaan menikmati kopi sudah berkembang menjadi bagian dari gaya hidup kontemporer, terutama di kalangan pemuda dan orang dewasa (Jaya, 2019). Selama periode pandemi, terjadi peningkatan konsumsi kopi di lingkungan rumah tangga. Fenomena ini tercermin dari lonjakan penjualan kopi di beberapa negara yang mencapai 30% dan peningkatan konsumsi kopi rumahan sebesar 7,6% (Adiwinta, 2021). Perlu diperhatikan bahwa konsumsi kopi yang dicampur dengan gula dan krimer dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan obesitas dibandingkan dengan mereka yang tidak mengonsumsi kopi sama sekali (Manja, 2020).

Pada penelitian ini, dari 43 responden terdapat 27 responden yang termasuk dalam kategori konsumsi kopi baik, yaitu <400 ml/hari, dan 16 responden dalam kategori konsumsi kopi berlebih, yaitu >400 ml/hari. Menurut para peneliti, konsumsi kopi dalam batas normal dapat membangkitkan semangat di pagi hari. Responden yang tergolong dalam kategori konsumsi kopi baik ini mengonsumsi kopi sebanyak 1–2 gelas per hari, sehingga masih tergolong aman. Sementara itu, efek samping dari konsumsi kopi berlebih adalah gangguan pada pola tidur. Hal ini disebabkan oleh konsumsi kopi 3–4 gelas dalam sehari. Selain mengganggu pola tidur, konsumsi kopi berlebih juga dapat meningkatkan tekanan darah dan berisiko menyebabkan hipertensi.

Tradisi mengonsumsi kopi telah menjadi kebiasaan yang melekat dalam keseharian masyarakat. Aktivitas minum kopi tidak terbatas pada waktu pagi sebagai permulaan kegiatan, tetapi juga dilakukan saat jeda siang atau petang sebagai peneman bersantai. Kebiasaan ini bukan sekadar untuk menghilangkan haus, namun juga telah terintegrasi dalam berbagai interaksi sosial seperti diskusi, pertemuan bisnis, acara reuni, dan aktivitas lainnya. Pola ini menyebabkan tren konsumsi kopi terus berkembang dan tanpa disadari telah menjadi elemen dari gaya hidup modern.

Penelitian Yaris & Difran (2018), dari 40 partisipan yang diteliti, mayoritas memiliki tingkat konsumsi kopi dalam kategori sedang (200-300 mg/hari atau setara dengan 4 cangkir). Sebanyak 29 responden dengan pola konsumsi tersebut tidak menunjukkan dampak negatif jangka panjang. Meskipun demikian, kebiasaan mengonsumsi kopi secara teratur berpotensi menimbulkan ketergantungan dan mengganggu kualitas istirahat jika dikonsumsi secara berlebihan atau menjelang waktu tidur. Hal ini disebabkan oleh respons fisiologis kafein yang lebih mendukung produktivitas di siang hari dibandingkan malam hari. Akibatnya, kualitas tidur dapat terganggu, baik dari aspek lamanya waktu tidur maupun tingkat kepuasan terhadap istirahat yang diperoleh.

doi: 10.54065/john.xx.xx-xx

Tabel. 2. Distribusi Frekuensi Pola tidur di Kelurahan Pontap

Pola Tidur	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Kualitas tidur baik	28	65.1
Kualitas tidur buruk	15	34.9
Total	**43**	**100**

Kualitas tidur merupakan aspek penting yang mencakup tidak hanya pemulihan fisik, namun juga berfungsi sebagai sarana revitalisasi dan penyegaran mental. Sayangnya, masih banyak individu yang tidak menyadari signifikansi tidur yang berkualitas dalam menjaga kesehatan mental mereka. Penelitian menunjukkan bahwa kondisi-kondisi psikologis seperti tekanan mental, gangguan kecemasan, dan kondisi depresi memiliki korelasi kuat dengan kebiasaan tidur yang tidak sehat (Arham, 2021). Meskipun demikian, pemahaman masyarakat masih terbatas mengenai hubungan dua arah antara tidur dan kesehatan mental atau bagaimana pola istirahat memengaruhi kondisi psikologis, dan sebaliknya, bagaimana kesehatan mental seseorang berdampak pada kualitas tidurnya.

Indikator pola tidur yang baik adalah saat tubuh dalam kondisi tenang, tidak lelah, dan dapat memberikan efek positif bagi kesehatan tubuh. Faktor-faktor yang dapat meningkatkan kualitas tidur antara lain adalah tidur teratur, lingkungan tidur yang nyaman, dan aktivitas sebelum tidur. Penelitian ini menunjukkan bahwa 28 responden (65,1%) memiliki pola tidur yang baik. Pola tidur yang buruk yaitu pada kebiasaan tidur yang tidak teratur atau tidak cukup, yang dapat mengganggu kualitas dan durasi tidur seseorang. Faktor-faktor penyebab antara lain kondisi kesehatan, stres psikologis, diet, gaya hidup, lingkungan, dan penggunaan obat-obatan (Mawo, 2019). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa 15 responden (34,9%) memiliki pola tidur yang buruk.

Menurut peneliti, pola tidur buruk sebagian besar disebabkan oleh aktivitas atau pekerjaan para responden. Dari hasil data karakteristik, diketahui bahwa 9 responden (20,9%) bekerja sebagai nelayan. Dari jumlah tersebut, pola tidur mereka terganggu karena mengonsumsi kopi 3–4 gelas per hari. Kopi dikonsumsi untuk menambah semangat bekerja dan mengurangi rasa kantuk. Dari hasil kuesioner, diketahui bahwa responden sering terbangun di tengah malam dan hanya tidur kurang dari 5 jam. Durasi tidur yang pendek dapat menurunkan kualitas tidur seseorang.

Menurut rekomendasi dari *National Sleep Foundation* (NSF, 2018), durasi tidur optimal untuk kelompok remaja berkisar antara 8–10 jam setiap malam. Kualitas tidur dipengaruhi oleh beragam faktor termasuk asupan kafein, tingkat stres, perasaan cemas, persoalan personal, kondisi lingkungan tidur, tingkat kelelahan, kondisi kesehatan, serta ketidaknyamanan fisik (Oktaria, 2019). Studi yang dilakukan oleh Ni Kadek Novi Ardiani (2021) menghasilkan analisis statistik *chi-square* dengan nilai p=0,007, mengindikasikan adanya korelasi yang bermakna antara jumlah konsumsi kopi dan kualitas tidur di kalangan mahasiswa. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian yang dilaksanakan oleh Furqon Aji Nugroho (2020) juga memperoleh hasil uji *chi-square* dengan nilai p=0,046, menegaskan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi kopi dengan kualitas tidur pada populasi remaja.

doi: 10.54065/john.xx.xx-xx

3.3 Analisis Bivariat

Tabel 4. Hasil Uji Statistik Korelasi *Spearmen's Rho* Konsumsi Kopi Dengan Pola Tidur Pada Laki-Laki Usia 30-40 Di Kelurahan Pontap Palopo

			Kategori Konsumsi Kopi	Kualitas Tidur
Spearman's rho	kategori konsumsi kopi	Correlation Coefficient	1.000	.951**
		Sig. (2-tailed)	.	<,001
		N	43	43
	kualitas tidur	Correlation Coefficient	.951**	1.000
		Sig. (2-tailed)	<,001	.
		N	43	43

Konsumsi kopi yang dilakukan secara teratur berpotensi menciptakan efek dependensi pada penggunanya. Di antara berbagai dampak negatif kafein, gangguan pada pola tidur merupakan manifestasi yang paling jelas terlihat. Situasi ini dapat menurunkan kualitas istirahat karena respon fisiologis tubuh terhadap kafein yang lebih mendukung kegiatan di periode siang dibandingkan malam hari. Konsekuensinya, kebiasaan mengonsumsi kopi tidak hanya dapat memperpendek durasi waktu tidur yang diperoleh, tetapi juga menurunkan tingkat kepuasan individu terhadap pengalaman tidurnya secara keseluruhan.

Kualitas tidur merupakan komponen vital yang memiliki pengaruh langsung pada performa aktivitas sehari-hari. Penggunaan minuman yang mengandung kafein, khususnya kopi, menjadi salah satu faktor utama penurunan kualitas tidur. Substansi psikostimulan yang terkandung dalam kopi memiliki kemampuan menghilangkan kelelahan dan menekan rasa kantuk. Konsumsi kopi pada waktu malam dapat menimbulkan gangguan dalam pola tidur normal dan menurunkan kualitas istirahat. Gangguan tidur yang berkelanjutan memiliki potensi berkembang menjadi insomnia dan menghambat aktivitas harian (Permana, 2024).

Perangkat penelitian yang digunakan sejalan dengan kajian Gusti Ayu (2020), di mana instrumen kuesioner telah melewati proses pengujian validitas dan reliabilitas. Berdasarkan konfirmasi tersebut, peneliti mengadopsi instrumen ini sebagai acuan. Investigasi Gusti Ayu (2020) mengungkapkan bahwa sebagian besar remaja di Teras Temu Kopi Tabanan termasuk dalam klasifikasi konsumsi sedang (59 orang atau 55,7%), namun mayoritas mengalami kualitas tidur yang tidak optimal (74 orang atau 69,8%). Analisis statistik Spearman mengonfirmasi adanya hubungan bermakna antara pola konsumsi kopi dan kualitas tidur, dengan intensitas korelasi (r = 0,468).

Hasil penelitian ini mengindikasikan adanya korelasi signifikan antara tingkat konsumsi kopi dan kualitas tidur pada populasi pria berusia 30-40 tahun di Kelurahan Pontap, Palopo. Korelasi ini dibuktikan melalui nilai r = 0,951 dengan kekuatan sedang dan arah positif, yang mengindikasikan bahwa peningkatan konsumsi kopi berbanding lurus dengan penurunan kualitas tidur.

doi: 10.54065/john.xx.xx-xx

Menurut perspektif peneliti, konsumsi kopi berlebihan memberikan dampak negatif terhadap pola tidur. Data penelitian menunjukkan bahwa 27 responden (63,8%) berada dalam kategori konsumsi kopi yang terkontrol (<400 ml/hari), dengan mayoritas berprofesi sebagai wiraswasta dan mampu mengatur frekuensi konsumsi kopi (1-2 kali sehari). Sebaliknya, 16 responden (37,2%) mengonsumsi kopi secara berlebihan (>400 ml/hari), biasanya dengan frekuensi 3 kali sehari (pagi, siang, dan malam), terutama pada mereka yang berprofesi sebagai nelayan dan wiraswasta, untuk menunjang aktivitas profesional mereka. Meskipun demikian, terdapat pula kasus responden yang hanya mengonsumsi 1-2 gelas per hari namun tetap mengalami gangguan tidur. Fenomena ini diduga terkait dengan faktor sensitivitas kafein individual, kebiasaan personal, faktor usia, predisposisi genetik, serta waktu konsumsi kafein.

Temuan penelitian ini konsisten dengan studi Oktaria (2019), yang juga mengidentifikasi adanya hubungan bermakna antara konsumsi kafein dan pola tidur. Kesulitan memulai tidur merupakan keluhan yang sering diungkapkan oleh konsumen kopi. Mekanisme kerja kafein sebagai antagonis reseptor adenosin A1 dan A2A mengganggu fungsi adenosin sebagai neuromodulator yang mengatur aktivitas *neuron nucleus accumbens* (NAc) dalam proses induksi tidur. Hambatan pada reseptor ini meningkatkan konsentrasi adenosin dalam plasma dan mengaktivasi sistem saraf simpatik, yang ditandai dengan elevasi katekolamin, peningkatan resistensi pembuluh darah perifer, dan peningkatan sekresi renin. Pada individu dengan sensitivitas tinggi, kondisi ini berpotensi menginduksi aritmia. Dengan demikian, konsumsi kafein pada individu dengan gangguan jantung perlu mendapat perhatian khusus. Selain itu, pelepasan norepinefrin dan stimulasi aktivitas dopaminergik menghasilkan efek stimulan yang berakibat pada kesulitan memasuki fase tidur setelah mengonsumsi kafein.

Wawancara dengan beberapa responden di Kelurahan Pontap menunjukkan bahwa mereka mengonsumsi minuman berkafein karena kesukaan pribadi, bukan karena paksaan. Alasan lainnya meliputi tuntutan pekerjaan dan kebiasaan yang telah menjadi ketergantungan. Peneliti berasumsi bahwa kebiasaan ini bersifat otomatis, menyerupai gerakan refleks, tetapi dipengaruhi oleh hasil pengamatan dan proses berpikir yang akhirnya membentuk pola perilaku. Pada laki-laki usia 30–40 tahun, kebiasaan mengonsumsi kopi sulit dihilangkan karena dilakukan secara sadar tanpa dorongan pihak lain. Akibatnya, mereka sering kali tidak menyadari efek samping dari konsumsi kopi berlebihan, seperti insomnia, hipertensi, dan jantung berdebar.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi kopi dan kualitas tidur pada laki-laki usia 30–40 tahun di Kelurahan Pontap, Palopo. Sebagian besar responden (62,8%) mengonsumsi kopi dalam batas aman (<400 ml/hari), sementara sisanya (37,2%) tergolong berisiko karena mengonsumsi lebih dari 400 ml/hari. Konsumsi kopi yang tinggi umumnya bertujuan untuk mengatasi kantuk dan dilakukan saat berkumpul dengan teman atau sebelum beraktivitas di pagi hari. Dalam hal pola tidur, mayoritas responden (65,1%) memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan sisanya (34,9%) memiliki pola tidur yang buruk, terutama dipengaruhi oleh beban kerja dan konsumsi kopi berlebihan. Uji statistik

doi: 10.54065/john.xx.xx-xx

menggunakan Spearman's Rho menunjukkan adanya korelasi positif dengan kekuatan sedang (r=0,951), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi konsumsi kopi, semakin buruk kualitas tidur. Oleh karena itu, konsumsi kafein yang berlebihan berisiko menurunkan kualitas tidur, sementara konsumsi dalam batas wajar cenderung tidak mengganggu pola tidur.

.

DAFTAR PUSTAKA

Abalo. (2021). *Coffee and caffeine consumption for human health*. National Library of Medicine.

Amshar. (2023). *Mengonsumsi kopi secara rutin: Bagaimana dampaknya pada kesehatan jantung*. Kementerian Kesehatan.

Arum, Avida. (2022). *Pengaruh konsumsi minuman berkafein terhadap pola dan kualitas tidur mahasiswa: A literature review*. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 2.

Aulia, Z. P. (2022). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).

Baur. (2021). *Coffee effectively attenuates impaired attention in ADORA2A C/C allele carriers during chronic sleep restriction*. National Library of Medicine, 109.

Bustamin, S., Sinaga, W., & Sufiani, A. (2024). Pendampingan Pelatihan Literasi Digital Dalam Penyusunan Artikel Ilmiah Bagi Mahasiswa Di STIKES Mayapada. *Jurnal IPMAS*, *4*(1), 60–70. https://doi.org/10.54065/ipmas.4.1.2024.488

Choi. (2020). *Motivation influencing caffeine consumption behaviors among college students in Korea: Associations with sleep quality*. National Library of Medicine.

Devi, & Ayu. (2022). *Studi literatur tentang hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada orang dewasa usia 18–50 tahun*. eRepository Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.

Ding, Xu, & Lau. (2023). *The epigenetic effects of coffee*. National Library of Medicine, 1770.

Eriza. (2021). *Hubungan kebiasaan mengonsumsi kopi dengan penyakit kardiovaskuler*. *Jurnal Medika Hutama*, 136.

Gusti. (2020). *Hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada remaja di Teras Temu Kopi Tabanan*. ITIKES Bali.

Happy. (2021). *Hubungan kepercayaan masyarakat tentang frekuensi tidur terhadap pola tidur*. Semantic Scholar.

ICO. (2024). *International Coffee Organization*. London.

Ida. (2021). *Pemenuhan kebutuhan tidur pada anak*. Samarinda: Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman.

Jee, Lee, Bormate, & Jung. (2020). *Effect of caffeine consumption on the risk for neurological and psychiatric disorders*. National Library of Medicine, 3080.

Karna, Sankari, & Tatikonda. (2023). *Sleep disorder*. National Library of Medicine.

Kovacova, K., & Stebelova, K. (2021). *Sleep characteristics according to gender and age measured by wrist actigraphy*, 13213.

Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2022). *Kualitas tidur: Analisis konsep evolusi*. National Library of Medicine, 144–151.

Kurniawati. (2024, Juni 28). *Konsumsi kopi bikin berdebar*. Kementerian Kesehatan.

Laily, Sekar, & Nur. (2022). *Analisis kondisi kesehatan berdasarkan persepsi hidup sehat saat pandemi COVID-19 pada orang dewasa*. Semantic Scholar.

doi: 10.54065/john.xx.xx-xx

Latif, Diana. (2022). *Gambaran pola tidur remaja yang memiliki kebiasaan minum kopi di RW.01 Kelurahan Madyopuro Kota Malang*. Repositori ITSK RS dr. Soepraoen Malang.

Mendoza, Sulague, Posas, & Lavie. (2023). *Impact of coffee consumption on cardiovascular health*. National Library of Medicine, 152–158.

Mardiyah, M., Nasriyanto, E. N., Winarni, L. M., & Ridwan, M. (2022). *Hubungan insomnia terhadap tingkat konsentrasi belajar pada remaja di Desa Jati Mulya Kabupaten Tangerang*. *Nusantara Hasana Journal*, 60.

Nabila, Dian. (2022). *Hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*. *IBNU SINA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 2.

Nathalia. (2022). *Hubungan kebiasaan konsumsi kopi/minuman berkafein dengan pola tidur remaja di wilayah Kelurahan Sedati Gede Juanda Sidoarjo*. STIKes Hang Tuah Surabaya.

Neva, L., & Zul. (2022). *Kebiasaan konsumsi kopi, penggunaan gadget, stress dan hubungannya dengan kejadian insomnia pada mahasiswa*. *Jambura Journal of Epidemiology*, 27.

Niko, dkk. (2022). *Faktor-faktor yang berkaitan dengan prevalensi kurang tidur pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*. *Jurnal Analis*, 146–153.

Nilda, & Sang. (2023). *Hubungan konsumsi kafein dengan kualitas tidur pada remaja di MAN 11 Jakarta*. ResearchGate, 84.

Rahmawati, Meylina, & Fadlhur. (2022). *Instrumen penelitian: Panduan penelitian di bidang pendidikan*. Yogyakarta: Jejak Pustaka.

Riera, Rodas, Martinez, Moir, & Tauler. (2022). *Caffeine intake among undergraduate students: Sex differences, sources, motivations and association with smoking status and self-reported sleep quality*. National Library of Medicine, 1661.

Siti, F., & Eko, P. (2023). *Hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Paninggilan Utara, Ciledug*. *Indonesian Journal of Health Development*, 24.

Socala, Szopa, Serefko, Poleszak, & Wlaz. (2020). *Neuroprotective effects of coffee bioactive compounds*. National Library of Medicine, 107.

Tarwoto, & Wartonah. (2021). *Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan* (Edisi ke-6). Jakarta: Penerbit Salemba Medika.

Rohmah, W. K., & Santik, Y. D. P. (2020). *Determinan kualitas tidur pada santri di pondok pesantren*. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 652.

Wulan, Y. (2020). *Determinan kualitas tidur pada santri di pondok pesantren*. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 649.