

Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan *Gadget*, dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022 serta Tinjauannya dalam Islam

The Relationship Between Caffeine Consumption, Gadget Use, and Stress With Insomnia in Students of Universitas Yarsi and its Review from Islamic View

Shinta Elrica Saniyya¹, Siti Maulidya² Irwandi³

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

²Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

³Bagian Agama Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Email: shintaca01@gmail.com

KATA KUNCI Kopi, *Gadget*, Stres, Insomnia, mahasiswa

ABSTRAK **Latar Belakang:** Masalah gangguan tidur dapat mengganggu pertumbuhan fisik, emosional, kognitif, dan sosial orang dewasa. Insomnia adalah salah satu gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan dalam memulai tidur, mempertahankan tidur, tidak menyegarkan selama 1 bulan atau lebih di mana keadaan sulit tidur ini harus menyebabkan gangguan klinis yang signifikan. Sebagian anak muda termasuk mahasiswa kedokteran mengkonsumsi kopi untuk meningkatkan semangat beraktivitas maupun mengerjakan tugas. Faktor lain yang dapat mempengaruhi yaitu penggunaan *gadget* dan stres. Dalam pandangan Islam, Allah-lah yang menciptakan manusia untuk beribadah kepada-Nya. Maka dari itu, manusia harus taat dan patuh terhadap perintah-Nya. Untuk menjaga kesehatan tubuh, umat muslim harus selalu berikhtiar dengan menjaga kecukupan makanan halal dan *thayyib* serta selalu bersyukur dan bertawakkal kepada Allah.

Metode: Penelitian ini menggunakan 75 data sampel mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2022 dengan desain penelitian *cross sectional*. Penetapan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Bahan penelitian yang digunakan berupa kuesioner gabungan: *Depression Anxiety Stres Scale*, *Insomnia Severity index*, dan kuesioner yang menanyakan konsumsi kopi dan penggunaan *gadget*. Selanjutnya data akan dianalisis secara analitik menggunakan uji *Fisher Exact*.

Hasil: Hasil penelitian didapatkan tidak ada hubungan konsumsi kopi dengan kejadian insomnia ($p=0,528$), tidak ada hubungan penggunaan *gadget* dengan kejadian insomnia ($p=1,000$), namun ada hubungan stres dengan kejadian insomnia ($p=0,013$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara stres dengan kejadian insomnia, namun tidak terdapat hubungan terhadap konsumsi kopi dan penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI.

KEYWORDS

Coffee, Gadget, Stress, Insomnia, Student

ABSTRACT

Background: Sleep disorder problems can interfere with the physical, emotional, cognitive, and social growth of adults. Insomnia is one of the sleep disorders characterized by difficulty in initiating sleep, maintaining sleep, not refreshing for 1 month or more where this state of sleeplessness should cause significant clinical disturbance. Some young people including medical students consume coffee to increase the enthusiasm for activities and work assignments. Other factors that can influence are gadget use and stress. In the Islamic view, it is Allah who created humans to worship Him. Therefore, humans must obey and comply with His commands. To maintain a healthy body, Muslims must always make efforts by maintaining adequate halal and thayyib food and always be grateful and have faith in Allah.

Method: This study used 75 sample data of medical faculty students of YARSI University Batch 2022 with a cross sectional research design. Sample determination using simple random sampling technique. The research material used is a combined questionnaire: Depression Anxiety Stress Scale, Insomnia Severity index, and a questionnaire asking about coffee consumption and gadget use. Furthermore, the data will be analyzed analytically using the Fisher Exact test.

Results: The results showed that there was no relationship between coffee consumption and insomnia ($p=0.528$), no relationship between gadget use and insomnia ($p=1.000$), but there was a relationship between stress and insomnia ($p=0.013$).

Conclusion: There is a relationship between stress and insomnia, but there is no relationship between coffee consumption and gadget use with the incidence of insomnia in medical faculty students at YARSI University.

PENDAHULUAN

Tidur adalah kebutuhan dasar manusia dan sangat penting untuk kesehatan yang baik, kualitas hidup yang baik dan bekerja dengan baik di siang hari. Apabila seseorang tidak bisa melakukan proses tidur, maka orang tersebut dapat dicurigai mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur dapat mengganggu pertumbuhan fisik, emosional, kognitif, dan sosial orang

dewasa. Gangguan tidur diklasifikasikan menjadi dua kelompok yaitu gangguan tidur organik dan gangguan tidur non organik. Dalam penelitian ini hanya membahas gangguan tidur yang termasuk dalam gangguan tidur non organik. Gangguan tidur ini adalah insomnia, hipersomnia, narkolepsi, gangguan jadwal tidur, teror tidur, dan mimpi buruk.(Prabowo et al., 2020)

Konsumsi kopi sering kali dikaitkan dengan kejadian insomnia, yang dimana jika seseorang mengonsumsi kopi maka cenderung mengalami kejadian insomnia. mengonsumsi kopi yang mengandung kopi dapat memicu otot jantung bekerja lebih cepat yang nantinya suplay kadar Hb dalam vaskuler di semua ekstremitas tubuh tercukupi secara spontanitas sehingga tubuh mendapatkan rasa segar yang dapat mengakibatkan seseorang akan susah tidur (Irmawanti, 2018).

Stress dan kejadian insomnia saling berkaitan. Stres bisa menyebabkan seseorang mengalami kesulitan tidur hal ini dikarenakan peningkatan hormon kortisol yang diproduksi tubuh saat stress. Stres adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut (Wulandari et al, 2017).

Menurut NSF (*national sleep foundation*) pada tahun 2022, menunjukkan bahwa efek dari paparan cahaya dalam waktu dua jam sebelum tidur dapat menjadi penyebab utama paling mengganggu siklus tidur seseorang. Hasil survei menunjukkan mereka yang sering melihat layar selama seminggu terakhir pada siang hari (80%), pada malam hari (68%), dan sebagian besar menggunakan media elektronik dalam waktu satu jam sebelum tidur, atau di tempat tidur sebelum tidur (58%) (Can et al., 2022).

Berdasarkan penjabaran diatas, cukup menarik untuk menilai bagaimana hubungan kebiasaan minum kopi, penggunaan gadget, dan stres dengan kejadian insomnia pada

mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2022.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan analitik korelasi yaitu untuk melihat mengenai hubungan kebiasaan konsumsi kopi, penggunaan gadget, dan stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas yarsi angkatan 2022.

Data yang digunakan untuk penelitian termasuk data primer yang didapatkan dari pengumpulan dengan memberikan kuisioner yang berbentuk *google form*.

HASIL

Total responden pada penelitian ini berjumlah 75 orang dengan 54 responden berjenis kelamin perempuan dan 21 responden berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik		
Jenis Kelamin	(n)	(%)
Laki-laki	21	28
Perempuan	54	72
Total	75	100

Berdasarkan tabel diatas sebagian besar responden yaitu 54 responden (72%) berjenis kelamin perempuan dan 21 responden (28%) berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 2. Karakteristik Responden

Usia	(n)	(%)
18-19	68	90,67
20-21	5	6,67
>21	2	2,67
Total	75	100

Berdasarkan tabel 2, sebagian besar responden dengan usia 18 sampai 19 sebanyak 68 responden (90,67%), usia 20 sampai 21 sebanyak 5 responden (6,67%), dan usia lebih dari 21 sebanyak 2 responden (2,67%).

Tabel 3. Karakteristik Responden

Konsumsi Kopi	(n)	(%)
Rendah	12	16
Sedang	60	80
Tinggi	3	4
Total	75	100

Berdasarkan tabel 3, konsumsi kopi dengan intensitas rendah yaitu 12 responden (16%), intensitas sedang yaitu 60 responden (80%), dan intensitas tinggi yaitu 3 responden (4%).

Tabel 4. Karakteristik Responden

Penggunaan Gadget	(n)	(%)
> 4 jam/hari	75	100
< 4 jam/hari	0	0
Total	75	100

Berdasarkan tabel 4 responden menggunakan *gadget* selama lebih dari 4 jam/hari dengan sebanyak 71 responden (94,7%) dan kurang dari 4 jam/hari yaitu 4 responden (5,3%).

Tabel 5. Karakteristik Responden

Tingkat Stres	(n)	(%)
Normal	37	49,33
Ringan	26	34,67
Sedang	9	12
Parah	2	2,67
Sangat Parah	1	1,33
Total	75	100

Berdasarkan tabel 5, stres dengan kategori normal merupakan yang terbanyak yaitu 37 responden (49,33%), kategori ringan sebanyak 26 responden (34,67%), kategori sedang sebanyak 9 responden (12%), kategori parah sebanyak 2 responden (2,67%), dan kategori sangat parah sebanyak 1 responden (1,33%).

Tabel 6. Karakteristik Responden

Derajat Insomnia	(n)	(%)
Insomnia Awal	26	34,67
Insomnia Klinis	37	49,33
Sedang		
Insomnia Klinis	12	16
Berat		
Total	75	100

Berdasarkan tabel 6, responden yang memiliki keluhan insomnia dengan kategori awal sebesar 26 responden (34,67%), kategori sedang merupakan yang terbanyak yaitu sebesar 37 responden (49,33%), dan kategori berat yang terendah sebesar 12 responden (16%).

Tabel 7. Konsumsi Kopi

Konsumsi Kopi	Insomnia					P value
	Awal		Sedang-Berat		Total	
	n	%	n	%	n (%)	
Rendah	10	13,3	2	2,6	12 (16%)	0,528
Sedang	51	68	9	12	60 (80%)	
Tinggi	2	2,7	1	1,3	3 (4%)	
Jumlah	63	84	12	16	75 (100%)	

Tabel 7 menunjukkan bahwa mengonsumsi kopi rendah dengan insomnia awal sebanyak 10 responden (%), sedangkan 2 responden (8%) dengan insomnia klinis sedang-berat. Konsumsi kopi sedang dengan insomnia awal sebanyak 51 responden (25%), sedangkan 9 responden (55%) dengan insomnia klinis sedang-berat. Konsumsi kopi tinggi dengan insomnia

awal sebanyak 2 responden (2%), sedangkan 1 responden (1%) dengan insomnia klinis sedang-berat. Hasil uji *Fisher Exact* didapatkan *p-value* 0,528 ($p>0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan bermakna secara statistik antara mahasiswa konsumsi kopi dengan insomnia.

Tabel 8. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia

Penggunaan Gadget	Insomnia					P value
	Awal		Sedang-Berat		Jumlah	
	n	%	n	%	n (%)	
> 4 jam /hari	59	78,7	12	16	71 (94,7%)	1,000
< 4 jam /hari	4	5,3	0	0	4 (5,3%)	
Jumlah	63	84	12	16	75 (100%)	

Tabel diatas menunjukkan persentase penggunaan *gadget* dengan intensitas lebih dari 4 jam per hari dengan insomnia awal sebanyak 59 responden (%), sedangkan sebanyak 12 responden (%) dengan insomnia sedang-berat.

Hasil uji *Fisher Exact* didapatkan *p-value* 1,000 ($p>0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan bermakna secara statistik antara penggunaan *gadget* pada mahasiswa dengan insomnia.

Tabel 9. Hubungan Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022

Tingkat Stres	Insomnia							P Value
	Awal		Sedang		Berat		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%	n (%)	
Normal	18	24	16	21	3	4	37 (49%)	0,013
Ringan	5	7	16	21	5	7	26 (35%)	
Sedang	1	1	5	7	3	4	9 (12%)	

Parah	2	3	0	0	0	0	2 (3%)
Sangat Parah	0	0	0	0	1	1	1 (1%)
Jumlah	26	35	37	49	12	16	75 (100%)

Tabel 9 menunjukkan tingkat normal dengan insomnia awal sebanyak 18 responden (24%), dengan insomnia sedang sebanyak 16 responden (21%), dan dengan insomnia berat sebanyak 3 responden (4%). Tingkat ringan dengan insomnia awal sebanyak 1 responden (1%), dengan insomnia sedang sebanyak 16 responden (21%), dan dengan insomnia berat sebanyak 5 responden (7%). Tingkat sedang dengan insomnia awal sebanyak 1 responden (1%), dengan insomnia sedang sebanyak 5 responden (7%), dan dengan insomnia berat sebanyak 3 responden (4%). Tingkat parah dengan insomnia awal sebanyak 2 responden (3%), dengan insomnia sedang sebanyak 0 responden (0%), dan dengan insomnia berat sebanyak 0 responden (0%). Tingkat sangat parah dengan insomnia awal sebanyak 0 responden (0%), dengan insomnia sedang sebanyak 0 responden (0%), dan dengan insomnia berat sebanyak 1 responden (1%). Hasil uji *Fisher Exact* didapatkan *p-value* 0,013 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan bermakna secara statistik antara stres pada mahasiswa dengan insomnia.

PEMBAHASAN

Hubungan Antara Konsumsi Kopi dengan Kejadian Insomnia

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa konsumsi kopi dengan intensitas rendah yaitu 12 responden (16%), intensitas sedang yaitu 60 responden (80%), dan intensitas tinggi yaitu 3 responden (4%). Hasil analisis

bivariat menunjukkan tidak ada hubungan bermakna antara konsumsi kopi dengan insomnia dengan nilai p sebesar 0,528 ($> 0,05$).

Hasil penelitian ini sejalan dengan NS, Rizal & Afriandi Dian tentang Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara (2022) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara ($p=1,000$).

Hubungan Antara Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia

Pada penelitian ini diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022 dengan nilai p -value 1,000 dimana diketahui bahwa ($p > 0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan bermakna antara dua variabel.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Lela Kania tentang Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia pada Siswa Siswi Kelas X Sma Negeri 9 Kota Tangerang Selatan (2019) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada siswa siswi kelas X Sma Negri Kota Tangerang Selatan tahun 2018 yang memiliki *p-value* 0,388 pada $\alpha = 0,05$.

Hubungan Antara Stres dengan Kejadian Insomnia

Hasil analisis bivariat didapatkan *p-value* 0,013 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan bermakna secara statistik antara stres pada mahasiswa dengan insomnia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ireyne O.P (2020) terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Sri, R., (2022) didapatkan tidak adanya hubungan stress dengan kejadian insomnia pada remaja tahun 2020 dengan $p = 0,184$.

Pada mahasiswa FK, stres bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor. Misalnya aktifitas belajar yang padat, kualitas tidur yang buruk, dan adanya tekanan dalam belajar. Stres dalam menghadapi ujian pun menjadi salah satu faktor penyebabnya seperti, perasaan terganggu akibat bayangan atau pikiran buruk yang dibuat oleh mahasiswa sendiri dan dibayangkan akan terjadi saat menghadapi ujian. Bayangan dan pikiran buruk yang dimaksud yaitu merasa cemas akan kegagalan dalam ujian.

SIMPULAN

Terdapat hubungan antara stres dengan kejadian insomnia dengan $p = 0,013$, namun tidak terdapat hubungan terhadap konsumsi kopi dan penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada dosen pembimbing saya yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada saya terkait penelitian ini. Terima kasih kepada responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an dan Terjemahan. (2019). Kementerian Agama. Jakarta : Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan itbang dan Diklat Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Afriyani, R. (2022). Edukasi Pencegahan Insomnia Berulang Pada Guru Sekolah Dasar 21 Gelumbang. *Khidmah*, 4(2), 583–588.
<https://doi.org/10.52523/khidmah.v4i2.411>
- Bunga, N., Ranti, P., Boekoesoe, L., & Ahmad, Z. F. (2022). *Kebiasaan Konsumsi Kopi , Penggunaan Gadget , Stress dan Hubungannya dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Coffee Consumption Habits , Gadget Use , Stress and Its Relationship With Insomnia in Students*.
- Can, A., More, D., & Sleep, H. T. (2022). *National Sleep Foundation ' s Sleep in America ® Poll Americans Can Do More During the Day to Help Their Sleep at Night*. 1–9.
- del Barrio, V. (2004). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. In *Encyclopedia of Applied Psychology, Three-Volume Set*.
<https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00457-8>
- Driscoll, K. E. (2019). Akses Publik HHS. *HHS Public Access*, 00585702, 1–13.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.10.015>. Memblokir
- Fahrudin, H., & Cahyaningtyas, A. Y. (2020). Durasi Penggunaan Gadget Berhubungan dengan Interaksi Sosial

- Remaja di SMP Muhammadiyah 2 Karanganyar Duration of Gadget Usage Associated with Adolescent Social Interaction. *Stethoscope*, 1(2), 97–105.
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(2), 182. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>
- Han, K. S., & Kim, L. (2012). *Stres dan Gangguan Tidur*. 21(4), 141–150.
- Indah Wahyuni, Syarifuddin Yusuf, & Erna Magga. (2020). Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Tekanan Darah Dan Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 3(3), 395–402. <https://doi.org/10.31850/makes.v3i3.368>
- Liveina, A. I. G. A. (2011). Program Studi Pendidikan Dokter Pattern and Side Effects of Caffeinated Drinks Consumption Among Medical Students At Udayana. *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, 1–12.
- Nasution, M. A., Retno Mardhiati, & Dian Kholika Hamal. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gejala Insomnia Pada Siswa Menengah Atas. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 6(2), 173–186. <https://doi.org/10.36971/keperawatan.v6i2.124>
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 128. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3464>
- Prabowo, I. A., Remawati, D., & Wardana, A. P. W. (2020). Klasifikasi Tingkat Gangguan Tidur Menggunakan Algoritma Naïve Bayes. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi (TIKoSIN)*, 8(2). <https://doi.org/10.30646/tikomsin.v8i2.519>
- Richardson, R., Paterson, A., Rathbone, A., Blagburn, J., & Husband, A. (2020). Insomnia disorder: diagnosis and prevention. *Pharmaceutical Journal*, 304(7938), 1–20. <https://doi.org/10.1211/PJ.2020.20208004>
- Riyanti, E., Silviana, E., & Santika, M. (2020). Analisis Kandungan Kafein Pada Kopi Seduhan Warung Kopi Di Kota Banda Aceh. *Lantanida Journal*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.22373/lj.v8i1.5759>
- Roth, T. (2007). Insomnia: Definition, prevalence, etiology, and consequences. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 3(5 SUPPL.), 3–6. <https://doi.org/10.5664/jcsm.26929>
- Sari, A. P. (2021). *Hubungan Penggunaan Gadget dan Kejadian Insomnia Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19*. 2016, 89–95.
- THE EFFECT OF INSTANT COFFEE CONSUMPTION ON SLEEP QUALITY OLEH: IRMAWANTI. (2018).
- Yoyada, W., Putra, D., Hadiati, T., & As, W. S. (2017). *FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO YANG*. 6(2), 1361–1369.
- Zaini, N. binti. (2013). Apa Itu Insomnia. *E-Jurnal Medika Udayana*, 2(12), 2061.