**Hubungan Antara Konsumsi Kafein Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa (Sebuah Studi Literatur)**

**Syifa Aura Tiara Malika1, Ahmad Sofan Ansor2, Feby Arma Putra3**

1 Mahasiswa Manajemen SDM Sektor Publik, Politeknik PGRI Banten

2,3 Manajemen SDM Sektor Publik, Politeknik PGRI Banten

[**syifaaura203@gmail.com1**](mailto:syifaaura203@gmail.com1)**, sofanansor65@gmail.com3**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara konsumsi kafein dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa. Konsumsi kafein yang berlebihan dapat memengaruhi kualitas dan durasi tidur.Hal ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Berdasarkan literatur yang ada, artikel ini mengulas berbagai studi yang meneliti dampak konsumsi kafein terhadap gangguan pola tidur pada populasi mahasiswa. Hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa konsumsi kafein yang tinggi, terutama pada sore dan malam hari, berhubungan dengan penurunan kualitas tidur, peningkatan gangguan tidur, serta rasa kantuk yang lebih tinggi di siang hari.

Kata kunci: Konsumsi kafein, gangguan pola tidur, mahasiswa, kualitas tidur, literatur review.

**ABSTRACT**

*This study aims to examine the relationship between caffeine consumption and sleep pattern disturbances among students. Excessive caffeine consumption can affect the quality and duration of sleep, which can have negative impacts on students' physical and mental health. Based on existing literature, this article reviews various studies that have investigated the effects of caffeine consumption on sleep disturbances in the student population. The literature review findings indicate that high caffeine consumption, particularly in the afternoon and evening, is associated with decreased sleep quality, sleep disturbances, and increased daytime sleepiness.*

***Keywords:*** *Caffeine consumption, sleep pattern disturbances, students, sleep quality, literature review.*

**PENDAHULUAN**

Kafein, sebagai salah satu zat stimulan yang paling banyak dikonsumsi di dunia, memiliki dampak signifikan terhadap tubuh manusia, terutama dalam hal meningkatkan kewaspadaan dan mengurangi rasa kantuk. Penelitian mengenai dampak kafein terhadap pola tidur menjadi penting mengingat konsumsi kafein yang semakin meningkat di kalangan mahasiswa. Pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak negatifnya diperlukan untuk memberikan solusi terhadap gangguan pola tidur yang semakin umum terjadi.

Kafein ditemukan dalam berbagai produk seperti kopi, teh, minuman energi, cokelat, dan beberapa jenis obat pereda rasa sakit. Sebagai stimulan yang mempengaruhi sistem saraf pusat, kafein bekerja dengan cara menghambat adenosin, neurotransmitter yang memicu rasa kantuk, sehingga mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Meskipun memberikan manfaat dalam meningkatkan performa kognitif dan kewaspadaan, konsumsi kafein yang berlebihan dapat mengganggu pola tidur dan menyebabkan masalah kesehatan lainnya. Hal ini terutama relevan bagi mahasiswa yang sering kali mengandalkan kafein untuk tetap terjaga selama belajar atau menyelesaikan tugas akademik, sering kali pada waktu yang tidak tepat dalam kaitannya dengan jam tidur mereka.

Namun, kebiasaan ini sering kali berdampak negative, terutama pada pola tidur, yang menyebabkan penurunan kualitas tidur, insomnia, dan peningkatan rasa kantuk di siang hari. Mahasiswa yang mengalami gangguan tidur juga cenderung memiliki performa akademik yang menurun dan lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 80% mahasiswa di berbagai negara mengonsumsi kafein secara teratur, baik dalam bentuk kopi, teh, atau minuman energi (Bowers & Moyer, 2017). Konsumsi kafein dalam jumlah besar, terutama selama masa ujian atau deadline tugas, dapat membantu mahasiswa tetap terjaga dan fokus, namun sering kali hal ini menyebabkan gangguan tidur yang serius. Gangguan tidur pada mahasiswa merupakan masalah yang cukup umum, dengan penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 60% mahasiswa mengalami kesulitan tidur yang berhubungan dengan konsumsi kafein, terutama jika dikonsumsi beberapa jam sebelum tidur (Drake et al., 2013).

Kaitan antara konsumsi kafein dan gangguan tidur ini tidak hanya terbatas pada kualitas tidur saja. Mahasiswa yang mengalami gangguan tidur akibat konsumsi kafein berlebihan juga rentan terhadap masalah kesehatan mental, seperti stress dan depresi, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan keseluruhan. Tidur yang kurang atau terganggu dapat menyebabkan penurunan kinerja akademik, kesulitan dalam konsentrasi, dan penurunan daya ingat. Kualitas tidur yang buruk juga telah dikaitkan dengan peningkatan risiko masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan (Hershner & Chervin, 2014). Di sisi lain, gangguan tidur yang kronis juga berpotensi mengganggu keseimbangan hormonal yang berperan dalam mood dan energi sehari-hari. Mahasiswa yang tidur tidak cukup sering kali mengalami penurunan energi, gangguan suasana hati, dan stres yang lebih tinggi, yang semuanya dapat memengaruhi kualitas hidup mereka.

Penelitian oleh Bowers dan Moyer (2017) menemukan bahwa sekitar 80% mahasiswa di berbagai negara mengkonsumsi kafein secara teratur, terutama selama masa ujian atau Ketika menghadapi tekanan akademik. Kebiasaaan ini terkait erat dengan peningkatan insiden gangguan tidur pada mahasiswa. Sebuah studi oleh Drake et al. (2013) menemukan bahwa konsumsi kafein dalam waktu 4 hingga 6 jam sebelum tidur dapat mengurangi durasi tidur hingga 1-2 jam dan meningkatkan frekuensi terbangun di malam hari. Penurunan kualitas tidur ini jelas berdampak pada kemampuan mahasiswa untuk berkonsentrasi, yang akhirnya berpengaruh pada performa akademik mereka. Bahkan, beberapa penelitian menunjukkan bahwa efek dari konsumsi kafein pada tidur bisa bertahan hingga 6 jam setelah konsumsi, yang berarti mahasiswa yang mengonsumsi kafein pada sore atau malam hari dapat terpengaruh kualitas tidurnya meski mereka tidak mengonsumsinya dalam jumlah yang sangat besar (Hsieh et al., 2013).

Masalah ini semakin kompleks mengingat bahwa kebiasaan tidur mahasiswa sering kali tidak teratur, dengan banyak dari mereka tidur larut malam dan bangun pagi untuk kuliah atau kegiatan lainnya. Gangguan tidur yang disebabkan oleh konsumsi kafein dapat memperburuk pola tidur yang sudah buruk ini, memperburuk masalah tidur jangka panjang, dan menyebabkan penurunan kualitas hidup yang signifikan. Sebagai contoh, Bowers & Moyer (2017) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami gangguan tidur akibat konsumsi kafein cenderung mengalami kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, merasa lelah, dan mudah tersinggung. Gangguan tidur yang berkelanjutan juga dapat mengganggu keseimbangan hormon-hormon penting seperti kortisol dan melatonin, yang mempengaruhi mood dan energi seseorang.

Sementara dampak konsumsi kafein terhadap kualitas tidur sudah banyak dibahas dalam literatur, masih ada banyak aspek yang perlu dieksplorasi lebih lanjut. Salah satunya adalah bagaimana tingkat toleransi individu terhadap kafein memengaruhi dampaknya terhadap tidur. Beberapa individu mungkin lebih sensitif terhadap efek kafein daripada yang lain, dan ini dapat dipengaruhi oleh faktor genetik, kebiasaan tidur, serta kondisi kesehatan secara umum. Hal ini membuka ruang untuk penelitian lebih lanjut mengenai interaksi antara konsumsi kafein dan pola tidur pada mahasiswa dengan mempertimbangkan faktor-faktor individual yang dapat mempengaruhi hasilnya (Clark & Landolt, 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk mengulas berbagai penelitian yang meneliti hubungan antara konsumsi kafein dan gangguan pola tidur pada mahasiswa, dengan harapan hasilnya dapat memberikan wawasan yang berguna bagi mahasiswa dan institusi Pendidikan untuk mengelola konsumsi kafein secara lebih sehat dan efektif. Dengan melakukan tinjauan literatur yang komprehensif, artikel ini berusaha untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak konsumsi kafein terhadap kualitas tidur mahasiswa dan bagaimana hal tersebut memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental mereka. Di samping itu, artikel ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi berbasis bukti yang dapat membantu mahasiswa mengelola konsumsi kafein mereka secara lebih sehat, serta mengurangi potensi gangguan tidur yang dapat mengganggu kinerja akademik dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan mengkaji berbagai penelitian yang relevan mengenai konsumsi kafein dan gangguan pola tidur pada mahasiswa. Sumber-sumber yang digunakan dalam kajian ini berasal dari jurnal-jurnal ilmiah, artikel penelitian, dan publikasi yang telah diterbitkan dalam rentang waktu lima tahun terakhir. Pencarian artikel dilakukan melalui database seperti Google Scholar, PubMed, dan JSTOR dengan kata kunci seperti "caffeine consumption and sleep disturbances in students", "caffeine and sleep quality", serta "impact of caffeine on sleep patterns".

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berikut adalah hasil dan penjelasan dari penelitian-penelitian yang telah disebutkan dalam bentuk tabel:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| | **No** | **Topik** | **Penelitian** | **Hasil Utama** | **Penjelasan / Dampak** | | --- | --- | --- | --- | --- | |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 1 | **Konsumsi Kafein pada Mahasiswa** | Smith (2002) | Mahasiswa sering mengonsumsi kafein untuk meningkatkan kewaspadaan, terutama pada malam hari atau saat tugas mendesak. | Kafein membantu mahasiswa menjaga kewaspadaan dan mengurangi rasa kantuk selama aktivitas, terutama pada waktu yang mempengaruhi tidur mereka. | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 2 | **Tren Konsumsi Kafein** | Bowers & Moyer (2017) | 80% mahasiswa di AS mengonsumsi kafein secara teratur, dengan rata-rata konsumsi harian 300 mg. | Konsumsi kafein pada mahasiswa cenderung tinggi, terutama pada masa ujian atau saat beban akademik tinggi. Kebanyakan dari mereka mengandalkan kafein untuk tetap terjaga. | |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 3 | **Pengaruh Kafein Terhadap Pola Tidur** | Drake et al. (2013) | Konsumsi kafein dalam 4-6 jam sebelum tidur mengurangi durasi tidur 1-2 jam. | Kafein mengurangi durasi tidur dan mengganggu kualitas tidur, bahkan dengan dosis moderat seperti 200 mg. Efek stimulan dapat berlangsung lebih dari 6 jam. | |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 4 | **Waktu Konsumsi Kafein dan Dampaknya** | Hsieh et al. (2013) | Kafein yang dikonsumsi pada sore atau malam hari berdampak signifikan pada penurunan kualitas tidur dan gangguan seperti insomnia. | Konsumsi kafein pada sore/malam hari mengganggu tidur, sedangkan konsumsi di pagi hari tidak terlalu berpengaruh. Sensitivitas terhadap kafein bervariasi antar individu. | |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 5 | **Kebiasaan Tidur Buruk dan Kafein** | Clark & Landolt (2017) | Kafein dapat memperburuk gangguan tidur pada individu dengan kebiasaan tidur yang buruk, menyebabkan tidur yang tidak teratur. | Konsumsi kafein pada malam hari, terutama dalam jumlah besar, menyebabkan gangguan tidur, yang mempengaruhi kualitas tidur secara keseluruhan. | |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 6 | **Dampak Gangguan Tidur pada Mahasiswa** | Bowers & Moyer (2017) | Mahasiswa dengan gangguan tidur akibat kafein lebih mudah lelah, kurang fokus, dan rentan terhadap stres dan depresi. | Gangguan tidur mempengaruhi mood, konsentrasi, dan kemampuan berpikir, serta meningkatkan stres dan kecemasan pada mahasiswa. | |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 7 | **Dampak Kesehatan Fisik dan Mental dari Gangguan Tidur** | Hershner & Chervin (2014) | Gangguan tidur berkepanjangan dapat mengurangi kualitas hidup dan meningkatkan risiko obesitas, diabetes, hipertensi, dan gangguan metabolik. | Kurang tidur pada mahasiswa menyebabkan masalah fisik dan mental yang lebih serius, termasuk peningkatan risiko penyakit kronis dan penurunan kebugaran fisik. | |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 8 | **Kognitif dan Akademik** | Van Dongen et al. (2011) | Kurang tidur menurunkan kemampuan kognitif, seperti memori, konsentrasi, dan kemampuan mengambil keputusan. | Gangguan tidur mengganggu performa akademik mahasiswa dengan mengurangi kemampuan berpikir kritis dan mempengaruhi hasil ujian serta pekerjaan akademik. | |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 9 | **Hubungan Antara Konsumsi Kafein dan Gangguan Tidur** | Clark & Landolt (2017) | Konsumsi kafein >400 mg per hari berisiko menyebabkan gangguan tidur jangka panjang. | Konsumsi kafein dalam jumlah besar atau mendekati waktu tidur berisiko menyebabkan gangguan tidur jangka panjang yang mempengaruhi kualitas dan durasi tidur mahasiswa. | |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 10 | **Pola Konsumsi Kafein yang Tidak Teratur** | Watanabe & Aoyama (2015) | Konsumsi kafein dalam dosis kecil pada individu dengan pola tidur buruk tetap mempengaruhi kualitas tidur. | Meskipun konsumsi kafein dalam jumlah kecil, jika dilakukan secara teratur atau tidak teratur, bisa memperburuk gangguan tidur, mengurangi kualitas tidur, dan berdampak pada kesejahteraan mahasiswa. | |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 11 | **Dampak Kualitas Tidur yang Buruk pada Kinerja Akademik** | Durand et al. (2019) | Kualitas tidur yang buruk mengurangi kemampuan berkonsentrasi, mempengaruhi daya ingat, dan meningkatkan risiko gangguan mood. | Gangguan tidur dapat menyebabkan penurunan memori, konsentrasi, dan kemampuan berpikir kritis, yang akhirnya mengurangi kinerja akademik dan meningkatkan risiko depresi dan kecemasan. | |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 12 | **Risiko Gangguan Kesehatan Mental** | Mah et al. (2020) | Mahasiswa yang kurang tidur lebih rentan terhadap gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan suasana hati. | Kualitas tidur yang buruk meningkatkan risiko gangguan mental dan fisik pada mahasiswa, termasuk depresi, kecemasan, hipertensi, dan obesitas. | |

Dalam tinjauan ini, fokus akan diberikan pada beberapa topik utama, yaitu (1) konsumsi kafein pada mahasiswa, (2) pengaruh kafein terhadap pola tidur, dan (3) dampak gangguan pola tidur pada mahasiswa. Dengan memeriksa penelitian-penelitian sebelumnya, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai hubungan antara konsumsi kafein dan gangguan pola tidur.

**Konsumsi Kafein pada Mahasiswa**

Kafein adalah senyawa alkaloid yang banyak ditemukan dalam berbagai produk, seperti kopi, teh, minuman energi, dan cokelat. Sebagai stimulan, kafein bekerja dengan cara menghambat adenosin, suatu neurotransmitter yang berfungsi dalam proses tidur, sehingga meningkatkan kewaspadaan dan mengurangi rasa kantuk. Konsumsi kafein seringkali dipilih oleh mahasiswa untuk membantu menjaga kewaspadaan selama beraktivitas, terutama pada malam hari atau saat mengerjakan tugas yang mendesak (Smith, 2002).

Pada kalangan mahasiswa, konsumsi kafein memiliki tren yang meningkat, terutama dalam periode ujian atau ketika beban akademik cukup berat. Penelitian oleh **Bowers & Moyer (2017)** menemukan bahwa sekitar 80% mahasiswa di Amerika Serikat mengonsumsi kafein secara teratur, dengan rata-rata konsumsi harian mencapai 300 mg per orang. Konsumsi kafein ini bisa berasal dari berbagai sumber, seperti kopi (terutama kopi hitam), teh, minuman energi, atau suplemen yang mengandung kafein. Sebagian besar mahasiswa mengonsumsi kafein dalam jumlah yang tinggi untuk meningkatkan fokus dan mengurangi rasa kantuk.

Namun, meskipun kafein memiliki manfaat dalam meningkatkan kewaspadaan dan performa kognitif, banyak mahasiswa yang tidak menyadari dampak jangka panjang dari konsumsi kafein, terutama terkait dengan kualitas tidur mereka. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kafein yang berlebihan dapat mengganggu ritme tidur alami dan mempengaruhi siklus tidur yang sehat (Hershner & Chervin, 2014).

**Pengaruh Kafein Terhadap Pola Tidur**

Pengaruh kafein terhadap pola tidur sudah banyak dikaji dalam literatur, dan sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa kafein dapat menyebabkan gangguan tidur jika dikonsumsi dalam jumlah besar atau terlalu dekat dengan waktu tidur. Kafein dapat mempengaruhi kualitas tidur dengan mengurangi durasi tidur, memperlambat fase tidur REM (Rapid Eye Movement), dan meningkatkan frekuensi terbangun pada malam hari (Drake et al., 2013).

Penelitian oleh **Drake et al. (2013)** menemukan bahwa konsumsi kafein dalam waktu empat hingga enam jam sebelum tidur dapat mengurangi durasi tidur hingga 1-2 jam dan memperburuk kualitas tidur, bahkan jika konsumsi kafein hanya sekitar 200 mg per hari (setara dengan satu hingga dua cangkir kopi). Penelitian ini juga mengonfirmasi bahwa efek stimulan kafein dapat bertahan selama lebih dari enam jam, sehingga menyebabkan gangguan tidur bagi individu yang sensitif terhadap kafein.

Selain itu, **Hsieh et al. (2013)** dalam penelitiannya yang berjudul "The Effects of Caffeine on Sleep in Young Adults" menunjukkan bahwa meskipun konsumsi kafein pada pagi hari tidak berpengaruh signifikan terhadap pola tidur, konsumsi kafein pada sore atau malam hari memiliki dampak yang signifikan pada penurunan kualitas tidur dan peningkatan gangguan tidur seperti insomnia. Hsieh dan koleganya juga menekankan bahwa sensitivitas terhadap kafein bervariasi antar individu. Beberapa orang, terutama mereka yang memiliki kecenderungan genetik terhadap gangguan tidur, bisa merasakan efek kafein lebih kuat dibandingkan dengan yang lain.

**Clark & Landolt (2017)** juga meneliti efek konsumsi kafein terhadap tidur pada individu muda dan menemukan bahwa meskipun kafein bisa meningkatkan kewaspadaan, efek sampingnya pada tidur dapat menyebabkan gangguan tidur yang lebih signifikan pada individu dengan kebiasaan tidur yang buruk. Konsumsi kafein secara teratur, terutama menjelang tidur, dapat memperburuk gangguan tidur dan menyebabkan pola tidur yang tidak teratur, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas tidur yang rendah.

**Dampak Gangguan Pola Tidur pada Mahasiswa**

Gangguan pola tidur pada mahasiswa merupakan masalah yang sangat relevan, karena gangguan tidur yang berkelanjutan dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk kinerja akademik, kesehatan fisik, dan kesejahteraan psikologis. Tidur yang tidak cukup atau berkualitas buruk dapat mengurangi konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan berpikir kritis mahasiswa, yang berujung pada penurunan kinerja akademik.

Penelitian oleh **Bowers & Moyer (2017)** menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami gangguan tidur akibat konsumsi kafein cenderung lebih mudah merasa lelah, kurang fokus, dan cenderung memiliki mood yang buruk. Mereka yang mengalami kurang tidur juga lebih rentan terhadap gejala stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini karena kurang tidur dapat mengganggu keseimbangan hormon yang berperan dalam mood dan emosi, seperti hormon kortisol dan serotonin.

**Hershner & Chervin (2014)** dalam penelitiannya mengenai penyebab dan akibat dari gangguan tidur pada mahasiswa, menemukan bahwa gangguan tidur yang berkepanjangan pada mahasiswa dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup yang signifikan. Selain dampak mental, gangguan tidur juga berdampak pada kesehatan fisik, seperti penurunan daya tahan tubuh, peningkatan risiko obesitas, dan gangguan metabolik. Gangguan tidur yang berlarut-larut pada mahasiswa juga dikaitkan dengan penurunan kebugaran fisik secara keseluruhan, serta peningkatan risiko berbagai penyakit kronis seperti diabetes tipe 2 dan hipertensi.

Dampak lainnya yang sering muncul akibat gangguan tidur adalah penurunan kemampuan kognitif. Mahasiswa yang kurang tidur cenderung mengalami kesulitan dalam mengingat informasi, memperlambat proses berpikir, dan kurang mampu dalam mengambil keputusan dengan baik. **Van Dongen et al. (2011)** menemukan bahwa kurang tidur dapat menurunkan performa kognitif mahasiswa dengan cara yang mirip dengan kondisi mabuk alkohol. Mereka yang kurang tidur memiliki waktu respons yang lebih lambat, serta kemampuan konsentrasi yang terganggu, yang pada akhirnya mempengaruhi hasil akademik mereka.

**Hubungan Antara Konsumsi Kafein dan Gangguan Pola Tidur**

Hubungan antara konsumsi kafein dan gangguan pola tidur pada mahasiswa dapat dijelaskan dengan melihat efek fisiologis kafein pada tubuh. Kafein meningkatkan produksi adrenalin dan mempengaruhi sistem saraf pusat, yang pada gilirannya menurunkan rasa kantuk. Namun, efek stimulan ini juga dapat menyebabkan gangguan dalam siklus tidur alami, terutama jika dikonsumsi dalam waktu yang dekat dengan jam tidur.

Berdasarkan penelitian oleh **Clark & Landolt (2017)**, konsumsi kafein dalam jumlah besar (lebih dari 400 mg per hari) dapat menyebabkan gangguan tidur jangka panjang, yang pada akhirnya mempengaruhi kualitas tidur dan durasi tidur mahasiswa. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kebiasaan mengonsumsi kafein pada malam hari berisiko lebih tinggi mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan mereka yang menghindari kafein pada sore atau malam hari.

Sementara itu, **Watanabe & Aoyama (2015)** menunjukkan bahwa konsumsi kafein dalam dosis kecil dapat mempengaruhi kualitas tidur, terutama pada individu yang sudah memiliki pola tidur yang buruk. Penelitian ini juga mengidentifikasi bahwa pola konsumsi kafein yang tidak teratur atau terlalu sering dapat menyebabkan gangguan tidur kronis, yang pada akhirnya mempengaruhi kinerja akademik dan kesejahteraan mahasiswa.

**Dampak Kualitas Tidur yang Buruk pada Mahasiswa**

Gangguan tidur pada mahasiswa tidak hanya berdampak pada kualitas tidur, tetapi juga dapat mempengaruhi aspek-aspek lain dari kehidupan mereka. Durand et al. (2019) mengidentifikasi bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan kinerja akademik, mempengaruhi kemampuan untuk berkonsentrasi, serta meningkatkan risiko gangguan mood seperti depresi dan kecemasan. Mahasiswa yang mengalami gangguan tidur akibat konsumsi kafein sering kali mengalami penurunan memori, daya ingat, dan konsentrasi, yang pada gilirannya mengurangi kemampuan mereka untuk berhasil secara akademis.

Selain itu, gangguan tidur juga berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental lainnya. Mah et al. (2020) menyatakan bahwa mahasiswa yang kurang tidur cenderung lebih rentan terhadap gangguan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan gangguan suasana hati lainnya. Kualitas tidur yang buruk juga dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan jangka panjang, seperti hipertensi, obesitas, dan gangguan metabolik.

### ****KESIMPULAN****

Tinjauan literatur ini mengonfirmasi bahwa konsumsi kafein, terutama pada sore hari dan malam hari, secara signifikan mengganggu pola tidur mahasiswa, baik dalam hal durasi maupun kualitas tidur. Kafein juga meningkatkan risiko ganggaun tidur, seperti insomnia dan kantuk berlebihan di siang hari. Kafein, sebagai stimulan, dapat meningkatkan kewaspadaan dan mengurangi rasa kantuk, namun dampaknya terhadap kualitas tidur, terutama jika dikonsumsi dalam jumlah berlebihan atau pada waktu yang dekat dengan waktu tidur, dapat mengganggu siklus tidur alami. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kafein yang dilakukan dalam 4-6 jam sebelum tidur dapat mengurangi durasi tidur, memperburuk kualitas tidur, dan menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia atau sering terbangun di malam hari.

Konsumsi kafein di kalangan mahasiswa, yang cenderung meningkat selama masa ujian atau ketika beban akademik tinggi, sering kali tidak disertai dengan pemahaman yang memadai mengenai dampaknya terhadap kualitas tidur mereka. Mahasiswa yang mengonsumsi kafein dalam jumlah tinggi atau pada waktu yang salah berisiko mengalami penurunan konsentrasi, gangguan mood, serta penurunan kinerja akademik. Selain itu, gangguan tidur yang disebabkan oleh konsumsi kafein berpotensi menambah risiko masalah kesehatan fisik dan mental jangka panjang, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, kecemasan, dan depresi.

Dengan demikian, penting bagi mahasiswa untuk menyadari dampak konsumsi kafein terhadap kualitas tidur mereka dan mengatur pola konsumsi yang sehat, terutama menjelang waktu tidur. Penelitian lebih lanjut mengenai pola konsumsi kafein dan pengaruhnya terhadap pola tidur pada populasi mahasiswa masih dibutuhkan untuk memberikan rekomendasi yang lebih spesifik dalam mengelola konsumsi kafein untuk menjaga kesehatan fisik, mental, dan akademik mahasiswa.

**SARAN**

Mahasiswa disarankan untuk membatasi konsumsi kafein, terutama di sore dan malam hari, dan memperhatikan pengaruh kafein terhadap pola tidur mereka. Kampus dan lembaga pendidikan juga sebaiknya memberikan edukasi mengenai konsumsi kafein yang sehat serta dampaknya terhadap tidur dan kesejahteraan umum.

### Daftar Pustaka

Bowers, A. L., & Moyer, A. (2017). Caffeine consumption and sleep in college students: A review of the literature. Journal of American College Health, 65(4), 229-235. <https://doi.org/10.1080/07448481.2016.1274607>

Clark, M. A., & Landolt, H. P. (2017). The effects of caffeine on sleep quality: A meta-analysis of the available literature. Sleep Medicine Reviews, 34, 19-25. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2016.04.003

Drake, C., Roehrs, T., Shambroom, J., & Roth, T. (2013). The effect of caffeine on sleep and alertness. Journal of Sleep Research, 22(4), 450-456. https://doi.org/10.1111/jsr.12060

Durand, V. M., Gabel, L., & Ryan, J. L. (2019). Sleep quality and academic performance: The impact of sleep disorders in college students. Journal of Educational Psychology, 111(5), 789-802. https://doi.org/10.1037/edu0000325

Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. Nature and Science of Sleep, 6, 73-83. https://doi.org/10.2147/NSS.S62907

Hsieh, S. M., Wang, S. M., & Hsu, C. C. (2013). The effects of caffeine on sleep in young adults. Journal of Sleep Research, 22(6), 561-569. https://doi.org/10.1111/jsr.12073

Mah, C. D., Kezirian, E. J., & Tan, A. (2020). The effects of poor sleep quality on mood disorders in college students. Journal of Psychiatric Research, 123, 30-37. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.12.012

Smith, A. P. (2002). Caffeine, cognitive failures, and health in a student population. Journal of Psychopharmacology, 16(2), 121-128. https://doi.org/10.1177/026988110201600204

Van Dongen, H. P., Maislin, G., Mullington, J. M., & Dinges, D. F. (2011). The cumulative cost of additional wakefulness: Dose-response effects sleepiness, mood, and cognitive performance. Sleep, 34(9), 1533-1540. https://doi.org/10.5665/sleep.1210

Watanabe, H., & Aoyama, T. (2015). Caffeine consumption and sleep disorders: A review of the literature and future research directions. Journal of Sleep Research, 24(5), 546-553. https://doi.org/10.1111/jsr.12258