BULETIN VETERINER UDAYANA
pISSN 2085-2495
eISSN 2477-2712
Received: 30 May 2024; Accepted: 30 June 2024; Published: 12 July 2024

COMPARATIVE EFFECT OF ESPRESSO COFFEE AND CAPPUCINO COFFEE ON INSOMNIA IN ADULTS: SYSTEMATIC REVIEW

Pengaruh perbandingan kopi espresso dan kopi cappucino terhadap insomnia pada orang dewasa: Systematic review

Lena Maryam, Popi Sopiah*, Ria Inryana

Program Studi D III Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang Jl. Margamukti No. 93 Licin, Cimalaka, Sumedang, 45353, Indonesia;

*Corresponding author email: *popisopiah@upi.edu*

How to cite: Maryam L, Sopiah P, Inryana R. 2024. Comparative effect of espresso coffee and cappucino coffee on insomnia in adults: Systematic review. *Bul. Vet. Udayana.* 16(4): 1168-1180. DOI: https://doi.org/10.24843/bulvet.2024.v16.i04.p23

Abstract

Insomnia is a disorder that occurs when a person is dissatisfied with the quantity or quality of their sleep. Insomnia can be caused by many things, including disease, environmental conditions, physical activity, mental stress, drugs, and chemicals, caffeine or coffee. Coffee is one of the most frequently consumed drinks throughout the world. Apart from having beneficial activities, caffeine also has detrimental activities, including insomnia and headaches. This study aims: To identify further research through systematic review research that compares the effect of espresso and cappuccino coffee on insomnia in adults. Method: The method used is a systematic review by identifying and evaluating literature with a quantitative research design in accordance with predetermined criteria and feasibility. The databases used include Google Scholar, Pubmed, and Systematic Scholar. Relevant articles underwent quality assessment using the JBI Critical assessment. The keywords entered are "insomnia", "espreeso coffee", "cappuccino coffee", and adults. Research shows that there are 7 articles that are relevant to the established criteria. 7 articles show that espresso coffee and cappuccino coffee have an influence or are significant on insomnia in adults. Conclusion: This study found differences in caffeine levels in espresso coffee and cappuccino. Researchers also found a significant difference between coffee and insomnia in adults. What affects insomnia the most is espresso coffee compared to cappuccino because it is mixed with milk. Suggestion: For insomnia sufferers, be aware that you can reduce coffee consumption. For families who suffer from insomnia, it is hoped that they will continue to pay attention to conditions to control or reduce drinking caffeine which will trigger insomnia. It is necessary to provide education about consuming coffee and the negative and positive effects on body health, then when is the right time to consume coffee.

Keywords: Insomnia; espresso coffee; cappuccino coffee; adult

Abstrak

Insomnia merupakan gangguan yang terjadi ketika seseorang tidak puas dengan kuantitas atau kualitas tidurnya. insomnia dapat disebabkan oleh banyak hal, termasuk penyakit, kondisi lingkungan, aktivitas fisik, stres mental, obat-obatan, dan zat kimia, kafein atau kopi. Kopi

Volume 16 No. 4: 1168-1180
August 2024
https://doi.org/10.24843/bulvet.2024.v16.i04.p23

merupakan salah satu minuman yang paling sering dikonsumsi di seluruh dunia. Kafein selain memiliki aktivitas yang menguntungkan tetapi memiliki aktivitas yang merugikan juga di antaranya insomnia, sakit kepala. Penelitian ini bertujuan: Untuk mengidentifikasi penelitian lebih lanjut melalui penelitian tinjauan sistematis yang membandingkan pengaruh kopi espresso dan cappucino terhadap insomnia pada orang dewasa. Metode: Metode yang digunakan adalah tinjauan sistematis dengan mengidentifikasi dan mengevaluasi literatur dengan desain penelitian kuantitatif sesuai dengan kriteria dan kelayakan yang telah ditentukan. Database yang digunakan antara lain Google Scholar, Pubmed, dan Systematic Scholar. Artikel yang relevan menjalani penilaian kualitas menggunakan penilaian JBI Critical. Kata kunci yang dimasukkan adalah "insomnia", "espreeso coffee", "cappuccino coffee", dan dewasa. Penelitian menunjukkan terdapat 7 artikel yang relevan dengan kriteria yang telah ditetapkan. 7 artikel menunjukkan bahwa kopi espresso dan kopi cappucino mempunyai pengaruh atau signifikan terhadap insomnia pada orang dewasa. Kesimpulan: Penelitian ini menemukan adanya perbedaan kadar kafein pada kopi espresso dan cappucino. Peneliti juga menemukan perbedaan signifikan antara kopi dan insomnia pada orang dewasa. Yang paling mempengaruhi insomnia adalah kopi espresso dibandingkan cappucino karena dicampur susu. Saran: Bagi penderita insomnia,agar menyadari bahwa untuk bisa mengurangi konsumsi kopi. Bagi keluarga yang penderita insomnia, diharapkan agar teteap memperhatikan kondisi untuk mengontrol atau mengurangi dalam meminum berkafein yang akan memicu terjadinya insomnia. Diperlukan untuk pemberian edukasi tentang mengkonsumsi kopi dan efek negatif dan positif untuk kesehatan tubuh, lalu kapan waktu yang tepat untuk mengkonsumsi kopi.

Kata kunci: Insomnia; kopi espreso; kopi cappucino; dewasa

PENDAHULUAN

Insomnia adalah gangguan tidur di mana seseorang tidak puas dengan kuantitas atau kualitas tidurnya. Salah satu gangguan tidur yang paling umum di masyarakat, terutama di kalangan mahasiswa saat ini (Suhadi et al., 2021). Insomnia adalah gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan oleh masyarakat. Setiap tahun kurang lebih 1/3 orang dewasa akan mengalami insomnia (Triantara & Widyastuti, 2017). Insomnia adalah ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya (Damayanti & Hadiati, 2019). Insomnia juga dapat meningkatkan kematian, Ketidakcukupan tidur dapat mengganggu atau merusak fungsi kekebalan tubuh, masalah mental, dan masalah metabolisme (Putri et al., 2021). Insomnia menyebabkan rasa kantuk yang berlebihan dan penurunan pada siang hari, yang berdampak negatif pada kesehatan tubuh, seperti penurunan performa, gangguan mood, dan fungsi kognitif (Naranjo, 2014). Jika insomnia tidak ditangani dengan segera, dapat menyebabkan efek serius seperti depresi, kesulitan untuk berkonstrasi, kesulitan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, kelelahan di siang hari, dan bahkan kematian (Aprilla et al., 2022). Tidak cukup tidur juga dapat memengaruhi fungsi neuro-kognitif, kesehatan fisik, dan kesehatan mental seseorang. Menurut jurnal, 70.4% mahasiswa kedokteran mengalami masalah tidur (Putri et al., 2021). insomnia dapat disebabkan oleh banyak hal, termasuk penyakit, kondisi lingkungan, aktivitas fisik, stres mental, obat-obatan, dan zat kimia, kafein atau kopi serta diet dan kalori (Ardiani & Subrata, 2021).

Di seluruh dunia, prevalensi penderita insomnia mencapai 70% paling sedikit setiap minggu, dengan penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa kurang lebih 1/3 orang dewasa pernah mengalami insomnia setiap tahunnya, dan 11,14% orang di jawa timur mengalaminya (Wahyuni et al., 2020). Insomnia adalah salah satu masalah tidur yang paling umum. Sekitar 20% hingga 50% orang dewasa melaporkan gangguan tidur setiap tahun, dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Gangguan tidur juga cukup umum pada orang tua, dengan sekitar 67% (Amir, 2019). Berdasarkan studi yang sudah dilakukan dalam

Terakreditasi Nasional Sinta 4, berdasarkan Keputusan Direktur Jenderal
Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi No. 158/E/KPT/2021

Volume 16 No. 4: 1168-1180
August 2024
https://doi.org/10.24843/bulvet.2024.v16.i04.p23

272 responden pada Al Qura University of Saudi Arabia memperlihatkan bahwa 32,8% peminum minuman yang mengandung kafein, dapat berdampak buruk bagi kesehatan seperti misanya kesulitan tidur dan kecemasan. Hal ini diperkuat adanya penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang dilakukan pada 491 responden mahasiswa dan pekerja, yang memperlihatkan data bahwa sebanyak 76,1% peminum kopi mengalami dampak negatif seperti kesulitan tidur (50,5%), konsumsi kafein secara reguler bisa mengakibatkan dampak ketergantungan (Ramadhan et al., 2022).

Kopi merupakan salah satu minuman yang paling sering dikonsumsi di seluruh dunia dan Indonesia merupakan salah satu negara penghasil kopi terbesar ke 2 di Asia. Kopi dikonsumsi dan digemari oleh semua kalangan usia, namun seiring dengan adanya *modern coffee shop* atau kedai kopi modern yang mulai bermunculan, konsumen kopi dari segmentasi remaja dan dewasa kian meningkat setiap tahunnya (Triantara & Widyastuti, 2017). Dalam kopi, ada senyawa kalium, polifenol, dan kafein. Senyawa kafein adalah salah satu kandungan yang paling terkenal di masyarakat Indonesia. Kafein memiliki banyak manfaat, termasuk meningkatkan susunan saraf pusat, menenangkan otot, dan menstimulasi mereka. Selain itu, konsumsi kopi yang berlebihan dapat menyebabkan gugup, gelisah, tremor, insomnia, dan hipertensi (Putri et al., 2021).

Insomnia adalah gangguan tidur di mana seseorang tidak puas dengan kuantitas atau kualitas tidurnya. Salah satu gangguan tidur yang paling umum di masyarakat, terutama di kalangan mahasiswa saat ini (Suhadi et al., 2021). Insomnia adalah gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan oleh masyarakat. Setiap tahun kurang lebih 1/3 orang dewasa akan mengalami insomnia (Triantara & Widyastuti, 2017). Insomnia adalah ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya (Damayanti & Hadiati, 2019). Insomnia juga dapat meningkatkan kematian, Ketidakcukupan tidur dapat mengganggu atau merusak fungsi kekebalan tubuh, masalah mental, dan masalah metabolisme (Putri et al., 2021). Insomnia menyebabkan rasa kantuk yang berlebihan dan penurunan pada siang hari, yang berdampak negatif pada kesehatan tubuh, seperti penurunan performa, gangguan mood, dan fungsi kognitif (Naranjo, 2014). Jika insomnia tidak ditangani dengan segera, dapat menyebabkan efek serius seperti depresi, kesulitan untuk berkonstrasi, kesulitan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, kelelahan di siang hari, dan bahkan kematian (Aprilla et al., 2022). Tidak cukup tidur juga dapat memengaruhi fungsi neuro-kognitif, kesehatan fisik, dan kesehatan mental seseorang. Menurut jurnal, 70.4% mahasiswa kedokteran mengalami masalah tidur (Putri et al., 2021). insomnia dapat disebabkan oleh banyak hal, termasuk penyakit, kondisi lingkungan, aktivitas fisik, stres mental, obat-obatan, dan zat kimia, kafein atau kopi serta diet dan kalori (Ardiani & Subrata, 2021).

Di seluruh dunia, prevalensi penderita insomnia mencapai 70% paling sedikit setiap minggu, dengan penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa kurang lebih 1/3 orang dewasa pernah mengalami insomnia setiap tahunnya, dan 11,14% orang di jawa timur mengalaminya (Wahyuni et al., 2020). Insomnia adalah salah satu masalah tidur yang paling umum. Sekitar 20% hingga 50% orang dewasa melaporkan gangguan tidur setiap tahun, dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Gangguan tidur juga cukup umum pada orang tua, dengan sekitar 67% (Amir, 2019). Berdasarkan studi yang sudah dilakukan dalam 272 responden pada Al Qura University of Saudi Arabia memperlihatkan bahwa 32,8% peminum minuman yang mengandung kafein, dapat berdampak buruk bagi kesehatan seperti misanya kesulitan tidur dan kecemasan. Hal ini diperkuat adanya penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang dilakukan pada 491 responden mahasiswa dan pekerja, yang memperlihatkan data bahwa sebanyak 76,1% peminum kopi mengalami dampak negatif

Terakreditasi Nasional Sinta 4, berdasarkan Keputusan Direktur Jenderal
Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi No. 158/E/KPT/2021

Volume 16 No. 4: 1168-1180
August 2024
https://doi.org/10.24843/bulvet.2024.v16.i04.p23

seperti kesulitan tidur (50,5%), konsumsi kafein secara reguler bisa mengakibatkan dampak ketergantungan (Ramadhan et al., 2022).

Kopi merupakan salah satu minuman yang paling sering dikonsumsi di seluruh dunia dan Indonesia merupakan salah satu negara penghasil kopi terbesar ke 2 di Asia. Kopi dikonsumsi dan digemari oleh semua kalangan usia, namun seiring dengan adanya *modern coffee shop* atau kedai kopi modern yang mulai bermunculan, konsumen kopi dari segmentasi remaja dan dewasa kian meningkat setiap tahunnya (Triantara & Widyastuti, 2017). Dalam kopi, ada senyawa kalium, polifenol, dan kafein. Senyawa kafein adalah salah satu kandungan yang paling terkenal di masyarakat Indonesia. Kafein memiliki banyak manfaat, termasuk meningkatkan susunan saraf pusat, menenangkan otot, dan menstimulasi mereka. Selain itu, konsumsi kopi yang berlebihan dapat menyebabkan gugup, gelisah, tremor, insomnia, dan hipertensi (Putri et al., 2021).

Penelitian maulidan dan alam (2018) dapat disimpulkan bahwa insomnia yang terjadi pada pengkonsumsi kopi berada di kategori insomnia ringan sebanyak 22 orang (38.6%) dari semua responden yang berjumlah 57 orang, sekitar 43 responden atau sekitar (76.4%) pengkonsumsi kopi dapat mengalami insomnia. Peneliti liveina (2014) konsumsi kopi pada responden sebesar 91,9%. Sebanyak 76,1% peminum kopi mengalami efek samping meliputi kesulitan tidur (50,5%). pada tingkat konsumsi kopi, proporsi responden yang mengalami kualitas tidur buruk berada pada responden dengan tingkat konsumsi kopi yang tinggi (66,67%) (Ardiani & Subrata, 2021).

Berdasarkan tinjauan diatas, dapat diketahui bahwa pada penelitian Ardiani tahun (2021) menunjukkan mahasiswa yang mengonsumsi kopi mengalami kualitas tidur yang buruk sebesar 66,67%. Melihat dari beberapa penelitiaan yang sudah dilakukan bahwa konsumsi kopi secara signifikan berhubungan dengan kejadian insomnia. Namun apakah kopi Espresso dibanding kopi cappuccino sama sama kuat terhadap kejadian insomnia pada orang dewasa atau ada efek kopi espresso yang lebih kuat dibanding yang lain itu belum dijelaskan dipenelitian sebelumnya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mereview dari publikasi sebelumnya apakah kopi espresso dan kopi cappucino sama sama berpengaruh kuat terhadap kejadian insomnia. Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk meneliti dengan literature review tentang perbandingan pengaruh kopi espresso dengan kopi cappucino terhadap insomnia pada orang dewasa.

METODE PENELITIAN

Pernyataan Etik Penelitian

Penelitian ini tidak menggukan pernyataan uji layak etik dikarenakan penelitian bukan kepada manusia.

Design/Rancangan Penelitian

Peneliatian ini menggukan metode telaah Pustaka atau literature review penelusuran artikel talaah Pustaka dilakukan secara manual melalui database Google Scholar, Pubmed, dan Sistematic Scholar. dengan kata kunci insomnia, kopi espresso, kopi cappucino, dan dewasa. Artikel yang telah didapatkan kemudian dipilih mode review yang digunakan dalam penelitian dalam penelitian ini yaitu literature review, berdasarkan kriteria inklusi, sumber daya yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang diperoleh oleh beberapa jurnal internasional, artikel dari penelitian terdahulu yang sudah penulis tinjau terkait masalah yang dikaji dalam penelitian ini (Nugroho et al., 2021).

Terakreditasi Nasional Sinta 4, berdasarkan Keputusan Direktur Jenderal
Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi No. 158/E/KPT/2021

Volume 16 No. 4: 1168-1180
August 2024
https://doi.org/10.24843/bulvet.2024.v16.i04.p23

Analisis Data

Analisis jurnal hasil literature review ini menggunakan metode critical appraisal. Critical appraisal adalah proses analisis jurnal yang digunakan menjadi dasar teori terkait perbedaan, persamaan dan kekurangan dari jurnal yang digunakan, jurnal telah untuk memilih jurnal hasil pengukuran yang sesuai dengan topik (Al-Jundi & Sakka, 2017). Dari pencarian yang telah dilakukan google scholar artikel dari tahun 2019 sampai 2023 yang memenuhi topik peneliti.

Selain itu dianalisis menggunakan form critical appraisal dengan mencantumkan : judul dan penulis jurnal, tahun publikasi, variabel yang diukur, hasil studi penelitian serta keterkaitan dengan penelitian (Al-Jundi & Sakka, 2017).

Jenis Penelitian yang digunakan adalah systematic review ini dengan menentukan PICOS Framewoek diprotokol review: *Population* (orang dewasa), *Intervention* (kopi espresso), *comparison* (kopi cappuccino), *Outcome* (insomnia), dan *Study design* (Cross sectional). Pencarian data melalui sumber *database*, yaitu Google Scholar,PUBMED, dan Sistematic Scholar yang bersifat resmi dan disesuaikan dengan judul penelitian, abstrak dan kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel/jurnal. Kata kunci yang digunakan pada *database* Google Scholar (200) yaitu Insomnia, kopi espresso, kopi cappucinno, dewasa. Kata Kunci yang digunakan pada *database* PUBMED (44) yaitu insomnia, espresso coffee, cappuccino coffee, adult. Kata Kunci yang digunakan pada *database* Sistematic Scholar (4) yaitu insomnia, kopi espresso, kopi cappuccino, dewasa. Artikel yang diakses dalam proses penelitian ini diskrining dengan cara memilih artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu artikel yang dipublikasikan pada jurnal nasional dan jurnal international, artikel yang dipublikasikan dalam rentang waktu 5 tahun kebelakang, artikel dapat diakses secara full text, artikel berbahasa Indonesia dan bahasa inggris, dan jenis artikel penelitian cros sectional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil pencarian yang didapatkan dari 3 *database* didapatkan 7 artikel yang relevan mengenai pengaruh perbandingan kopi espresso dan cappuccino.7 artikel termasuk yang dipublikasikan baik jurnal nasional ataupun internasional. Desain penelitian dalam artikel yang ditetapkan yaitu cros sectional dengan sampel penelitian yang diambil yaitu pada orang dewasa. Artikel yang telah ditetapkan sebanyak 7 artikel yang menunjukan adanya perbandingan pengaruh kopi espresso dan kopi cappucino terhadap insomnia pada orang dewasa

kopi espresso memiliki skor kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan subjek yang mengkonsumsi jenis minuman kopi cappuccino dan café latte. Berdasarkan hasil analisis, kandungan kafein pada jenis minuman kopi espresso lebih besar apabila dibandingkan dengan kandungan kafein pada jenis minuman kopi cappuccino dan café latte. Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian lain yang menyatakan bahwa jumlah kafein berpengaruh pada kualitas tidur (Triantara & Widyastuti, 2017).

Pada saat kopi yang dicampur dengan susu (café latte dan cappuccino) dikonsumsi, asam lambung menyebabkan koagulasi susu, namun kasein tidak dapat dicerna pada proses ini. Saat susu atau krim susu dicampurkan pada minuman kopi, kasein bereaksi dengan asam yang terkandung dalam kopi sehingga pada saat dicerna asam lambung tidak beraksi seperti pada saat mengkonsumsi kopi tanpa tambahan susu atau krim susu (Triantara & Widyastuti, 2017). Hal ini akan menghambat penyerapan kafein oleh tubuh dalam jangka waktu yang lama, dan oleh karena itu stimulasi maksimum yang dapat dicapai oleh kafein berkurang (Ardiani & Subrata, 2021).

Terakreditasi Nasional Sinta 4, berdasarkan Keputusan Direktur Jenderal
Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi No. 158/E/KPT/2021

Volume 16 No. 4: 1168-1180
August 2024
https://doi.org/10.24843/bulvet.2024.v16.i04.p23

Berdasarkan hasil dari penelitian 7 artikel menyatakan bahwasanya pengaruh kopi terhadap insomnia pada dewasa, dapat dilihat diatas Subjek yang mengonsumsi jenis minuman kopi espresso memiliki skor kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan subjek yang mengkonsumsi jenis minuman kopi cappuccino dan café latte. Berdasarkan hasil analisis, kandungan kafein pada jenis minuman kopi espresso lebih besar apabila dibandingkan dengan kandungan kafein pada jenis minuman kopi cappuccino dan café latte. Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian lain yang menyatakan bahwa jumlah kafein berpengaruh pada kualitas tidur (Triantara & Widyastuti, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Novianti & Sundari (2019) yang melakukan penelitian terhadap mahasiswa kesehatan di Kota Denpasar. Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa yang mengonsumsi kafein mengalami kualitas tidur yang buruk sebesar 77.3% (Clark, 2016).

Banyak bubuk yang digunakan dalam setiap 60 ml sajian jenis minuman kopi espresso adalah 22 mg, sedangkan pada pembuatan cappuccino dan café latte menggunakan 30g bubuk kopi pada setiap 150 ml penyajiannya. Hal ini menunjukan bahwa jenis minuman kopi espresso memiliki komposisi kopi yang berbeda dengan jenis minuman kopi cappuccino dan café latte (Wahyuni et al., 2020).

Pembahasan

Karakteristik responden pada kopi espresso dan cappucino

Berdasarkan hasil dari penelitian 7 artikel menyatakan bahwa siginikan konsumsi kopi dengan insomnia, namun tidak setiap orang yang mengkonsumsi kopi akan mengalami insomnia. Dapat dilihat pada table no 1 menyatakan bahwa separoh orang diketahui mempunyai kualitas tidur yang baik. Hal ini diakibatkan konsumsi kopi perlu dijelaskan seperti jumlah kopi yang dikonsumsi, ukuran atau takaran dalam pembuatan kopi, dan pada waktu apa saat dikonsumsi pagi hari siang hari ataukah malam

Karakteristik kopi espresso dan cappuccino

Kopi espresso dibuat dengan mesin penyeduh bertekanan tinggi. Seduh menghasilkan tekstur hitam kental dan permukaan bercampur cream. Busa cokelat yang menutupi permukaan secangkir espresso berfungsi sebagai penanda bahwa kopi yang diseduh masih segar. Espresso sangat disukai orang Italia karena berasal dari bahasa Italia dan berarti express atau cepat. Espresso dibuat tanpa bahan lain dan disajikan dalam jumlah sekitar 30 hingga 45 mililiter. Ini adalah dasar untuk membuat minuman espresso lainnya (Pengembangan & Shop, 2016).

kopi espresso memiliki skor kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan subjek yang mengkonsumsi jenis minuman kopi cappuccino dan café latte. Berdasarkan hasil analisis, kandungan kafein pada jenis minuman kopi espresso lebih besar apabila dibandingkan dengan kandungan kafein pada jenis minuman kopi cappuccino dan café latte. Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian lain yang menyatakan bahwa jumlah kafein berpengaruh pada kualitas tidur (Triantara & Widyastuti, 2017).

Pada saat kopi yang dicampur dengan susu (café latte dan cappuccino) dikonsumsi, asam lambung menyebabkan koagulasi susu, namun kasein tidak dapat dicerna pada proses ini. Saat susu atau krim susu dicampurkan pada minuman kopi, kasein bereaksi dengan asam yang terkandung dalam kopi sehingga pada saat dicerna asam lambung tidak beraksi seperti pada saat mengkonsumsi kopi tanpa tambahan susu atau krim susu. Hal ini akan menghambat penyerapan kafein oleh tubuh dalam jangka waktu yang lama, dan oleh karena itu stimulasi maksimum yang dapat dicapai oleh kafein berkurang (Triantara & Widyastuti, 2017).

Terakreditasi Nasional Sinta 4, berdasarkan Keputusan Direktur Jenderal
Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi No. 158/E/KPT/2021

Volume 16 No. 4: 1168-1180
August 2024
https://doi.org/10.24843/bulvet.2024.v16.i04.p23

Karakteristik Perbandingan pengaruh kopi espresso dan cappuccino pada insomnia pada orang dewasa

Berdasarkan hasil dari penelitian 7 artikel menyatakan bahwasanya pengaruh kopi terhadap insomnia pada dewasa, dapat dilihat diatas Subjek yang mengonsumsi jenis minuman kopi espresso memiliki skor kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan subjek yang mengkonsumsi jenis minuman kopi cappuccino dan café latte. Berdasarkan hasil analisis, kandungan kafein pada jenis minuman kopi espresso lebih besar apabila dibandingkan dengan kandungan kafein pada jenis minuman kopi cappuccino dan café latte. Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian lain yang menyatakan bahwa jumlah kafein berpengaruh pada kualitas tidur (Triantara & Widyastuti, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Novianti & Sundari (2019) yang melakukan penelitian terhadap mahasiswa kesehatan di Kota Denpasar. Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa yang mengonsumsi kafein mengalami kualitas tidur yang buruk sebesar 77.3%.

Banyak bubuk yang digunakan dalam setiap 60 ml sajian jenis minuman kopi espresso adalah 22 mg, sedangkan pada pembuatan cappuccino dan café latte menggunakan 30g bubuk kopi pada setiap 150 ml penyajiannya. Hal ini menunjukan bahwa jenis minuman kopi espresso memiliki komposisi kopi yang berbeda dengan jenis minuman kopi cappuccino dan café latte (Ardiani & Subrata, 2021).

Efek kopi espresso dan cappuccino pada insomnia

kadar kafein dalam jenis minuman kopi espresso, cappuccino, dan café latte. Hasil pengukuran menunjukan jenis minuman kopi espresso memiliki kadar kafein tertinggi dibandingkan dengan jenis minuman kopi cappuccino dan café latte. Kopi jenis olahan espresso memiliki kadar kafein 182,4 mg/cangkir, kopi jenis olahan cappuccino memiliki kadar kafein sebesar 54,0 mg/cangkir, dan pada kopi jenis olahan café latte memiliki kadar kafein sebesar 41,25 mg/cangkir (Triantara & Widyastuti, 2017). Responden yang tidak menggunakan gula (87,5%) memiliki proporsi terbesar mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan responden yang menggunakan gula (45,1%). Ditinjau berdasarkan jenis minuman kopi, 92,31% responden yang mengalami kualitas tidur buruk mengonsumsi jenis minuman kopi espresso (Ardiani & Subrata, 2021).

Pada jenis minuman kopi, proporsi responden yang mengalami kualitas tidur yang buruk terdapat pada responden yang mengonsumsi minuman kopi dengan jenis espresso (92.31%). Terdapat hubungan jenis minuman kopi dengan kualitas tidur dimana mahasiswa yang mengonsumsi kopi jenis espresso berpeluang 2.22 kali lebih besar mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan mahasiswa yang mengonsumsi jenis kopi lainnya (Prayitno & Lontoh, 2023).

Hal ini juga besar keterkaitannya dengan faktor lamanya mengkonsumsi kopi serta banyaknya jumlah gelas kopi yang dikonsumsi perhari, semakin lamanya rentan waktu konsumsi kopi dan banyaknya jumlah gelas kopi yang dikonsumsi perhari maka tingkat insomnia yang terjadi pada pengkonsumsi kopi akan semakin meningkat (Wahyuni et al., 2020). Hasil penelitian lain yang memperkuat hasil penelitian ini adalah penelitian dilakukan Drapeau et al (2006) meneliti efek penggunaan kafein 200mg sebelum tidur pada kelompok umur muda dan pertengahan. Hasil menunjukkan kafein dapat memanjangkan onset tidur, mengurangi kualitas tidur dan menurunkan jumlah jam tidur pada kedua kelompok tersebut (Prayitno & Lontoh, 2023).

Faktor yang memiliki pengaruh paling kuat dengan kualitas tidur yaitu faktor kelelahan psikis. Responden yang mengalami kelelahan secara psikologis berisiko atau berpeluang 3.84 kali lebih besar memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami kelelahan secara psikologis. Hal ini dibuktikan dengan responden yang mengalami

Terakreditasi Nasional Sinta 4, berdasarkan Keputusan Direktur Jenderal
Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi No. 158/E/KPT/2021

Volume 16 No. 4: 1168-1180
August 2024
https://doi.org/10.24843/bulvet.2024.v16.i04.p23

kelelahan psikis memiliki proporsi yang lebih tinggi mengalami kualitas tidur buruk yaitu 60%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Rasyidah, Fitryasari, & Wahyudi (2020).

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwasanya ada hubungan erat antara konsumsi kopi dengan insomnia pada dewasa, dikarekanakan adanya pengaruh satu sama lain,yang dimana kepatuhan pengkonsumsi kopi dapat mengurangi dalam menyeduh kopi khususnya kepada penderita insomnia. Kemudian, berdasarkan penurunan signifikannya Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur sebelum mengkonsumsi kopi espresso dan kopi cappucino (p=0,555), namun terdapat perbedaan kualitas tidur yang signifikan pada kualitas tidur setelah mengkonsumsi kopi espresso dan cappuccino (p=0,009) (Triantara & Widyastuti, 2017).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dari tujuh jurnal menunjukan bahwa konsumsi kopi dengan insomnia signifikan tetapi ada salah satu jurnal yang tidak signifikan konsumsi kopi dengan insomnia. Dengan meminum kopi espresso dan cappuccino 1 kali dalam sehari dengan kafein yang rendah dan jangka waktu 2 minggu atau setiap hari 1 kali dengan rutin dapat menurunkan insomnia. Berdasarkan hasil dari tujuh artikel menunjukan bahwa pengaruh kopi espresso dan cappuccino terhadap insomnia sangat signifikan akan tetapi yang lebih berbengaruh terhadap insomnia adalah kopi espresso dibandingkan dengan cappuccino.

Saran

Bagi penderita insomnia,agar menyadari bahwa untuk bisa mengurangi konsumsi kopi. Bagi keluarga yang penderita insomnia, diharapkan agar teteap memperhatikan kondisi untuk mengontrol atau mengurangi dalam meminum berkafein yang akan memicu terjadinya insomnia. Diperlukan untuk pemberian edukasi tentang mengkonsumsi kopi dan efek negative dan positif untuk kesehatan tubuh, lalu kapan waktu yang tepat untuk mengkonsumsi kopi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih dan rasa syukur kepada Allah SWT, orang tua, Dosen Pembimbing, dan rekan rekan semua yang sudah turut membantu dan mendukung dalam penulisan artikel ini ampai artikel ini terbit.

DAFTAR PUSTAKA

Amir, N. (2019). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksaan. *Cermin Dunia Kedokteran*, *157*, 196–206.

Aprilla, N., Syafriani, & Afiah. (2022). Insomnia Pada Lansia Di Desa Laboi Jaya Wilayah. *Jurnal Ners*, *6*(23), 7–13.

Ardiani, N. K. N., & Subrata, I. M. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengonsumsi Kopi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Archive of Community Health*, *8*(2), 372. https://doi.org/10.24843/ach.2021.v08.i02.p12

Clark, I. (2016). *Kopi, Kafein, dan Tidur: Tinjauan Sistematis Studi Epidemiologi dan Percobaan acak terkontrol*.

Damayanti, N., & Hadiati, T. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Insomnia Lansia. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, *8*(4), 1210–1216.

Jin Kyung Choi. (2020). … Konsumsi Kopi, Kebiasaan Merokok, Dan Kualitas Tidur Terhadap Tekanan Darah Pada Santri Putra Usia Dewasa Muda Di Pondok …. *Jurnal*

Volume 16 No. 4: 1168-1180
August 2024
https://doi.org/10.24843/bulvet.2024.v16.i04.p23

Nutrients, *12*(593), 1–13. https://eprints.walisongo.ac.id/22480/1/1607026007_Iga Mawarni_Lengkap Tugas Akhir - Iga Mawarni.pdf

Naranjo, J. (2014). Hubungan Jenis Kopi Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo. *Applied Microbiology and Biotechnology*, *85*(1), 2071–2079. http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127

Pengembangan, L. B., & Shop, C. (2016). *Pendahuluan 1.1.*

Prayitno, D. D., & Lontoh, S. O. (2023). Hubungan konsumsi minuman kopi terhadap insomnia pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021-2022 Tidur memberikan manfaat membantu meningkatkan stamina , biasaan meminum kopi sering dikaitkan dengan pola kebiasaan tidur yang tidak te. *Tarumanagara Medical Journal*, *5*(1), 41–46.

Putri, O., Yasinta, I., Candrasari, A., & Sintowati, R. (2021). *Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas dan Kuantitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta*. *659*, 105–111.

Ramadhan, W. K., Rahimah, S. B., & Marliyani, E. (2022). Pengaruh Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba. *Bandung Conference Series: Medical Science*, *2*(2), 1176–1180. https://doi.org/10.29313/bcsms.v2i2.3726

Riera, A., Sampol, Rodas, L., Martsayatidak, S., J.Mior, H., & Pedro Tauler. (2022). *nutrisi*. *14*(1661), 1–15.

Suhadi, T. P., Samatra, D. P. G. P., & Nuartha, A. A. B. N. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Psskpd Angkatan 2016 Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, *10*(7), 80. https://doi.org/10.24843/mu.2021.v10.i7.p15

Triantara, A. N., & Widyastuti, H. S. (2017). Perbedaan Kualitas Tidur Setelah Mengonsumsi Berbagai Jenis Minuman Kopi Pada Usia Dewasa. *Journal of Nutrition College*, *6*(4), 379. https://doi.org/10.14710/jnc.v6i4.18791

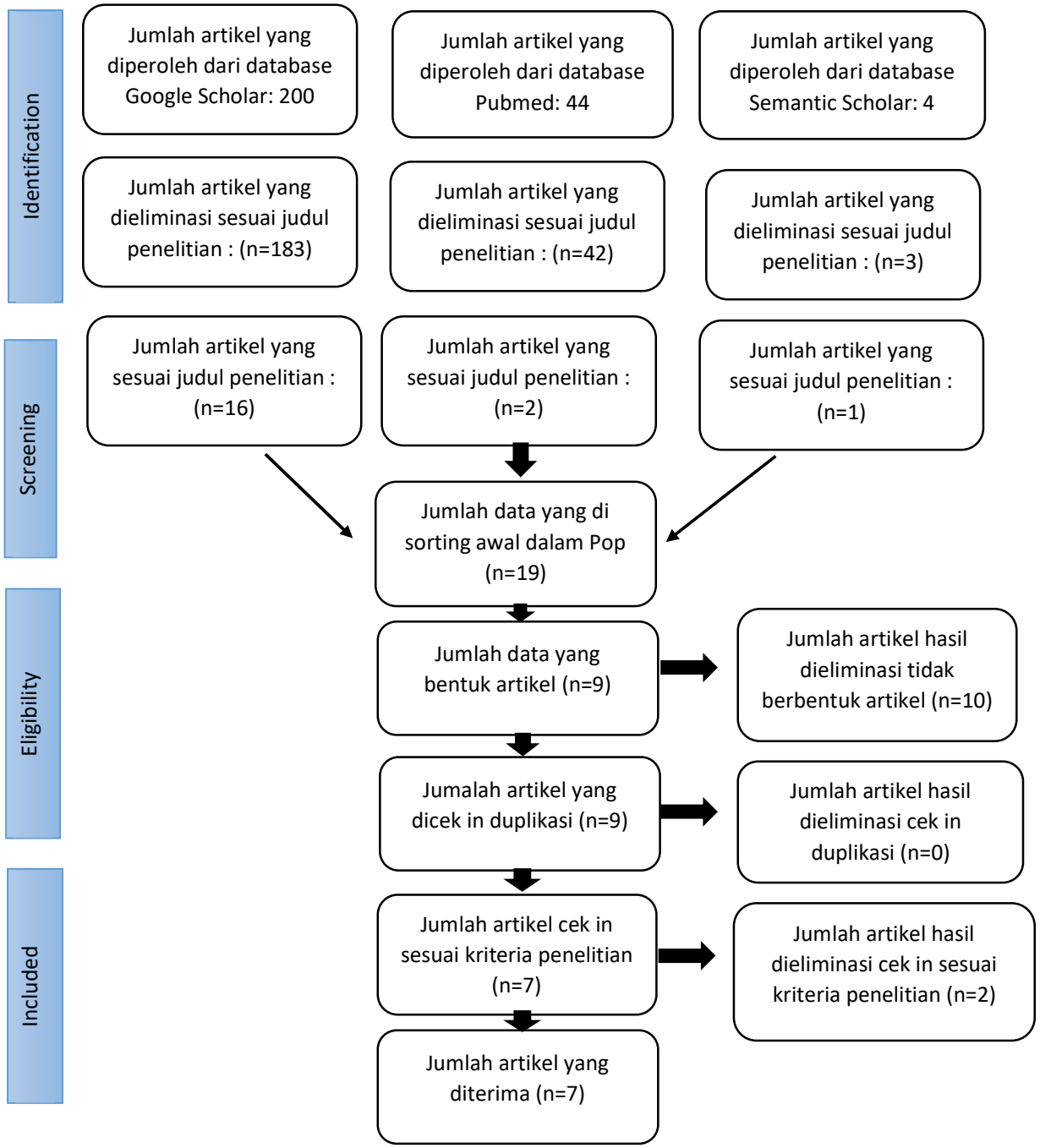
Wahyuni, I., Yusuf, S., Magga, E., Studi, P., Masyarakat, K., Ilmu, F., Universitas, K., & Parepare, M. (2020). *Pengaruh Konumsi Kopi terhadap Tekanan Darah dan Inomnia pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare*. *3*(3), 395–402.

Terakreditasi Nasional Sinta 4, berdasarkan Keputusan Direktur Jenderal
Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi No. 158/E/KPT/2021

Volume 16 No. 4: 1168-1180
August 2024
https://doi.org/10.24843/bulvet.2024.v16.i04.p23

Diagram

Seleksi Literature



Terakreditasi Nasional Sinta 4, berdasarkan Keputusan Direktur Jenderal
Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi No. 158/E/KPT/2021

Volume 16 No. 4: 1168-1180
August 2024
https://doi.org/10.24843/bulvet.2024.v16.i04.p23

Tabel

Tabel 1. Hasil Pencarian Artikel yang Akan Direview

Penulis, Tahun	Judul	Metode	Tujuan	Hasil Penelitian
(Putri et al., 2021)	Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas dan Kuantitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadi yah Surakarta	D: observasional analitik dengan pendekatan cross sectional study S: 234 I: menggunakan kuesioner A: dengan univariat menggunakan bentuk analisis deskriptif, secara bivariat dengan menggunakan uji chi-square	untuk mengetahui hubungan antara konsumsi kopi dengan kualitas dan kuantitas tidur pada mahasiswa FK UMS	Hasil analisis uji chi-square hubungan konsumsi kopi dengan kuantitas tidur pada tabel 3 menunjukkan nilai signnificancy 0.290 (p>0.05) yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan kuantitas tidur
(Jin Kyung Choi, 2020)	Motivasi Mempengaru hi Caffeine Perilaku Konsumsi di Kalangan Mahasiswa di Korea: Asosiasi dengan Kualitas Tidur	D: Kuantitatif S: 381 yaitu seluruh penderita insomnia setelah mengkonsumsi kopi Teknik survei I: menggunakan kuesioner A: mengunakan spss	untuk melakukan analisis spesifik terhadap karakteristik perilaku konsumsi kafein yang sesuai dengan motivasi	Responden memiliki kualitas tidur yang buruk, dan hubungan antara konsumsi minuman berkafein Kualitas tidur responden diukur menggunakan PSQI korelasi antara konsumsi minuman berkafein dengan skor PSQI juga signifikan (korelasi Pearson = 0,126,P<0,05).
(Riera et al., 2022)	Asupan Kafein pada Mahasiswa S1: Perbedaan Jenis Kelamin, Sumber, Motivasi, dan Hubungan dengan Status Merokok dan Kualitas Tidur yang Dilaporkan Sendiri	D: survei cross-sectional S: 623 partisipan dan seleksi menggukan Teknik total sampel I: menggunkan google form A: univariat dan bivariat uji spss		Kopi ditemukan menjadi sumber utama asupan kafein baik pada pria maupun wanita (48,9% dari total asupan kafein). Persentase perempuan yang mengonsumsi kopi lebih tinggi (56,4 vs. 42,1%, P=0,01) sedangkan persentase pria yang mengonsumsi

Terakreditasi Nasional Sinta 4, berdasarkan Keputusan Direktur Jenderal
Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi No. 158/E/KPT/2021

Volume 16 No. 4: 1168-1180
August 2024
https://doi.org/10.24843/bulvet.2024.v16.i04.p23

				minuman energi lebih tinggi (18,0 vs. 7,4%,P<0,001). Motivasi utama asupan kafein adalah yang berkaitan dengan peningkatan kogniti. Asupan kafein dikaitkan dengan kualitas tidur subyektif yang lebih buruk (P<0,001).
(Ardiani & Subrata, 2021)	Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa yang mengonsumsi kopi di fakultas kedokteran universitas udayana	D: dengan pendekatan kuantitatif menggunakan rancangan cross-sectional S: 118 menggunakan metode systematic random sampling I: kuesioner PSQI SST A: univariat dan bivariat menggunakan uji regresi logistic	penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa yang mengonsumsi kopi di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana	berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa yaitu jenis minuman kopi (OR=2.22; 95% CI=1.122-4.418; p=0.022) terdapat hubungan antara jenis minuman kopi yang dikonsumsi mahasiswa dan faktor kelelahan psikis dengan kualitas tidur mahasiswa yang mengonsumsi kopi di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
(Prayitno & Lontoh, 2023)	Hubungan konsumsi minuman kopi terhadap insomnia pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021-2022	D: observasional dengan pendekatan potong lintang S: 110 Tehnik pemilihan subjek dengan tehnik consecutive sampling. I: Kuesioner A:univariat dan bivariat menggunakan uji statistik pearson chi square.	untuk mengetahui seberapa besar pengaruh mengonsumsi minuman kopi dengan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa kedokteran	menggunakan chi square. Sebanyak 50 (45,5%) subjek yang mengalami insomnia ringan, 51 (46.4%) subjek mengalami insomnia sedang dan 9 (8.2%) subjek mengalami insomnia berat.
(Wahyuni et al., 2020)	Pengaruh konsumsi kopi terhadap tekanan darah dan insomnia pada	D: n observasi dengan metode cross sectional study S: 100 Metode pengambilan	penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi kopi terhadap	Hasil penelitian menunjukkan tidak ada pengaruh konsumsi kopi terhadap tekanan darah pada

Terakreditasi Nasional Sinta 4, berdasarkan Keputusan Direktur Jenderal
Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi No. 158/E/KPT/2021

Volume 16 No. 4: 1168-1180
August 2024
https://doi.org/10.24843/bulvet.2024.v16.i04.p23

	mahasiswa universitas muhammadiyah parepare	sampel secara Purposive Sampling I: pengambilan sampel secara "purposive sampling". A: menggunakan uji chi Square test dengan bantuan program SPSS	tekanan darah dan insomnia pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare.	mahasiswa (p=1,000), namun ada pengaruh konsumsi kopi terhadap insomnia pada mahasiswa (p=0,037).
(Ramadhan et al., 2022)	Pengaruh Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba	D: n dengan metode analisis observasional dengan pendekatan cross sectional S: 92 mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISBA I: Kuesioner A: analisis menggunakan uji chi-square quota	untuk mengetahui pengaruh konsumsi kopi terhadap pola tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISBA T	Hasil analisis menggunakan uji chi-square menunjukkan tidak terdapat pengaruh antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur dengan nilai p=0.737 yang berarti Ho gagal diterima. Hipotesis pada penelitian ini ditolak karena nilai p > 0,05 sehingga tidak terdapat pengaruh antara mengonsumsi kopi terhadap kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba Tahun Ajaran 2021/2022.

Terakreditasi Nasional Sinta 4, berdasarkan Keputusan Direktur Jenderal
Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi No. 158/E/KPT/2021