

Konsumsi Makanan, Kopi dan Kebiasaan Merokok Terhadap Kebiasaan Tidur Supir Ojek Online di Daerah Cipedak

Consumption of Food, Coffee and Smoking Habits on Sleeping Habits of Online Ojek Drivers in the Cipedak Area

Nilamwati Adelia¹, Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi^{1*}, Yessi Crosita^{1*}, Firlia Ayu Arini¹

¹UPN Veteran Jakarta

* Email: ibnuilmi@upnvj.ac.id

Abstrak

Latar belakang: Supir ojek online merupakan profesi yang paling dibutuhkan masyarakat sekarang. Supir ojek online bekerja tanpa ada aturan waktu yang mengaturnya. Mereka bekerja sesuai dengan keinginan dan pesanan yang masuk. Sehingga membuat jadwal makan mereka tidak teratur. Selain itu juga, agar tidak mengantuk mereka sering merokok dan minum kopi. Kebiasaan ini berdampak pada kebiasaan tidurnya. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi makanan, kebiasaan minum kopi dan kebiasaan merokok terhadap kebiasaan tidur supir ojek online di Cipedak. **Metode :** Desain penelitian pada penelitian ini adalah *cross-sectional*. Responden yang dilibatkan sebanyak 35 orang. Pemilihan responden dilakukan secara *purposive*. Uji statistik yang digunakan untuk menganalisis pada penelitian ini adalah uji *chi-square*. **Hasil:** Hasil penelitian ini didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi makanan ($p=0,404$) dengan kebiasaan tidur. Terdapat hubungan kebiasaan minum kopi ($p<0,05$) dan kebiasaan merokok ($p<0,05$) terhadap kebiasaan tidur supir ojek online. **Kesimpulan:** Kebiasaan mengonsumsi kopi dan merokok dapat mempengaruhi kebiasaan tidur supir ojek online.

Kata kunci: kebiasaan merokok ; kebiasaan tidur ; konsumsi makanan ; minum kopi

Abstract

Background: An online motorcycle taxi driver is a profession that is most needed by society today. Online motorcycle taxi drivers work without any time rules that regulate it. They work according to the wishes and orders that come in. So make their eating schedule irregular. In addition, in order not to be sleepy, they often smoke and drink coffee. This habit has an impact on his sleeping habits. **Purpose :** . This study aims to analyze the relationship between food consumption, coffee drinking habits and smoking habits on the sleeping habits of online motorcycle taxi drivers in Cipedak. **Method:** The design used in this study was *cross-sectional*. The number of respondents involved were 35. The selection of respondents was carried out *purposively*. The statistical test used is *chi-square*. **Results:** This study found that there was no relationship between food consumption ($p=0.404$) and sleeping habits. There is a relationship between coffee habits ($p<0.05$) and smoking ($p<0.05$) on the sleeping habits of online motorcycle taxi drivers. **Conclusion:** The habit of consuming coffee and smoking can affect the sleeping habits of online motorcycle taxi drivers.

Keywords: coffee consumption ; food intake ; sleep pattern ; smoking habits

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi saat ini mendorong adanya peluang-peluang kerja yang terbuka. Dahulu orang bekerja hanya di kantoran yang terikat oleh waktu kerja. Sekarang dengan majunya teknologi seseorang dapat bekerja secara bebas sesuai dengan waktu yang dia inginkan. Salah satu pekerjaannya yaitu supir ojek online. Orang-orang yang sulit mencari kerja ataupun yang ingin bekerja tapi tidak terikat waktu banyak yang beralih menjadi supir ojek online. Pendapatan dari supir ojek online dipengaruhi oleh performa masing-masing individu. Semakin banyak mereka mendapatkan pesanan akan semakin banyak pula pendapatan dan bonus yang mereka dapatkan. Sehingga banyak supir ojek online yang bekerja penuh dalam sehari dengan jam tidak menentu sampai malam hari untuk mencapai target bonus (Budianto, 2017).

Supir ojek online beresiko mengalami penurunan kebugaran tubuh dan peningkatan berat badan karena padatnya mendapatkan pesanan dan tingkat mobilitas yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Pratama Y dan Sutiari NK (2020) menunjukkan terdapat hubungan antara status gizi terhadap status kebugaran pada supir ojek online (Pratama, 2020). Penurunan tingkat kebugaran supir ojek online juga didukung perilaku yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan yang tidak teratur, konsumsi minuman yang mengandung kafein dan kebiasaan merokok (Nurdiannah dkk, 2017). Dampak dari itu semua akan mempengaruhi pada kualitas tidur supir ojek online.

Orang kelompok usia dewasa memerlukan waktu tidur pada rentang 7-8 jam per hari (Martini dkk, 2018). Hasil penelitian pada orang dewasa menunjukkan 20-50% mengalami gangguan tidur dan 17% gangguan tidur serius (Amir, 2017). Penelitian Kuntoro W dan Linggardini K (2020) didapatkan 74% supir ojek online kualitas tidurnya kurang karena durasi kerja yang lama (Kuntoro, 2020). Para supir ojek online melakukan beberapa upaya agar tidak mengantuk seperti minum kopi dan merokok.

Orang dewasa yang kualitas tidurnya kurang berdampak pada peningkatan berat badan sekitar 0,82 Kg yang diakibatkan oleh perubahan hormon. Perubahan hormon dapat mempengaruhi berat badan karena adanya aktivitas hormon yang memberikan rasa lapar dan hormon yang memberikan rasa kenyang. Contoh hormon itu adalah hormon ghrelin, hormon leptin dan peptide YY yang berperan dalam pengaturan penyimpanan energi tubuh (Markwald, 2013).

Melihat kajian-kajian diatas, peneliti tertarik untuk menganalisis bagaimana pengaruh asupan, selanjutnya kebiasaan mengonsumsi kopi dan kebiasaan merokok supir ojek motor online terhadap bagaimana pola tidurnya.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan mengunjungi beberapa pos-pos pangkalan ojek motor online. Cakupan wilayah penelitian yaitu pos-pos di Jakarta Selatan yaitu sekitar wilayah Cipedak, Desain penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* yang merupakan penelitian observasional analitik. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang diisi sendiri oleh peneliti. Uji statistik yang digunakan untuk melihat hubungan adalah uji *chi-square*. Kriteria inklusi responden penelitian ini yaitu supir ojek online laki-laki yang mengendarai sepeda motor di Kawasan Cipedak, Jakarta Selatan yang berusia 17-55 tahun, mengonsumsi kopi dan rokok atau salah satunya, bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu supir ojek online yang sebagai sampingan saja (kurang dari 5 kali dalam seminggu bekerja sebagai supir online),

pengguna obat stimulant dan sedang pengaruh alkohol, sedang dalam keadaan sakit saat melakukan penelitian seperti, gangguan psikiatrik, demensia (pelupa), penyakit jantung, serta menderita penyakit asma. Pada penelitian ini memiliki jumlah sampel sebesar 35 responden yang diacak dengan teknik *purposive sampling*. Media lain yang digunakan pada penelitian yaitu lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*), Kuesioner asupan makan (*Food Frequency Questioner*), kuesioner konsumsi kopi dan kebiasaan merokok, serta kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik Nomor : 59/I/2021KEPK

HASIL

Berdasarkan hasil wawancara rata-rata supir ojek motor online berasal dari kalangan menengah yang memiliki asupan makan yang teratur serta mengutamakan kebersihan diri maupun lingkungan sekitar. Para supir ojek motor online memiliki waktu yang lebih lama digunakan untuk menunggu orderan. Daerah Cipedak ini ramai akan supir ojek motor online disaat jam makan siang dan jam makan malam hari sekitar pukul 18.00-20.00. Daerah ini memiliki beberapa pos-pos untuk dijadikan tempat persinggahan saat menunggu orderan, biasanya yang paling ramai di kawasan dekat-dekat resto.

Tabel 1. Karakteristik Responden

	N	%	Mean	St.Dev
Usia Responden (Tahun)				
17-36	19	54,3	1,46	0,505
37-55	16	45,7		
Jenis Pelayanan				
Spesialis Go-Food	35	100	1	0,000
Pendidikan				
Dasar (SD)	2	5,7	1,94	0,236
Menengah (SMP dan SMA)	33	94,3		
Pola Tidur				
Baik	12	34,3	1,66	0,482
Buruk	23	65,7		
Asupan Makan				
Cukup	18	51,4	1,49	0,507
Kurang	17	48,6		
Konsumsi Kopi				
Jarang	14	40	1,60	0,497
Sering	21	60		
Kebiasaan Merokok				
Ringan	14	40	1,60	0,497
Berat	21	60		

Hasil dari 35 responden, yang berusia 17– 36 tahun berjumlah 19 responden (54,3%) dan yang berusia 37 – 55 tahun yang berjumlah 16 responden (45,7%). Seluruh responden Supir ojek motor *online* bergerak dalam menjalankan orderan makanan setiap harinya, supir ojek motor *online* yang menempuh pendidikan menengah (SMP dan SMA) memiliki persentase yang lebih besar yaitu sebanyak 94,3% dibandingkan supir ojek

motor *online* yang menempuh pendidikan hanya sampai tamatan pendidikan dasar (SD) sebesar 5,7%. Berdasarkan tabel didapatkan bahwa, supir ojek motor *online* yang mengalami pola tidur buruk lebih banyak 65,7% ketimbang yang mengalami pola tidur baik 34,3%.

Sebagian besar supir ojek motor online memiliki persentase asupan makan yang cukup sebesar 51,4%. Berdasarkan hasil pengolahan data Food Frequency Quetioner pada golongan makanan pokok nasi memiliki persentasi nilai yang sering dikonsumsi oleh supir ojek motor online dalam satu bulan dengan 34 supir ojek motor online mengkonsumsi nasi setiap harinya. Pada golongan ikan dan hasil olahan lainnya ikan segar memiliki persentasi nilai yang sering dikonsumsi, pada golongan daging, telur dan hasil olahannya telur ayam memiliki persentasi nilai yang sering dikonsumsi, untuk golongan kacang-kacangan tempe memiliki persentasi nilai yang sering dikonsumsi. Pada golongan sayur-sayuran timun memiliki persentasi nilai yang sering dikonsumsi, untuk golongan buah-buahan buah jeruk memiliki persentasi nilai yang sering dikonsumsi, pada golongan susu dan hasil olahannya keju memiliki hasil sering dikonsumsi, dan pada makanan jajanan roti kemasan menjadi nilai yang paling sering dikonsumsi para supir ojek motor online dalam menunggu waktu luang.

Tabel 2. Analisis bivariat

Variabel	Pola Tidur				p-Value
	Baik		Buruk		
	n	%	n	%	
Asupan Makan					
Cukup	5	27,8	13	72,2	0,404
Kurang	7	41,2	10	58,8	
Konsumsi Kopi					
Jarang	10	71,4	4	28,6	0,000
Sering	2	9,5	19	90,5	
Kebiasaan Merokok					
Ringan	11	78,6	3	21,4	0,000
Berat	1	4,8	20	95,2	

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan makan dengan pola tidur. Sedangkan konsumsi kopi dan kebiasaan merokok berhubungan dengan pola tidur ($p < 0,05$).

PEMBAHASAN

Supir ojek motor *online* setiap harinya menyatakan bahwa sering mengkonsumsi kopi, dikarenakan para supir ojek motor *online* menghindari rasa jenuh dan kantuk. Berdasarkan tingkatan jika dikelompokkan tingkat konsumsi kopi, terdapat dua kategori yakni kategori konsumsi kopi jarang dan sering. Ternyata sebagian besar supir ojek motor *online* di Daerah Cipedak, Jakarta Selatan termasuk kategori sering 60%. Supir ojek motor *online* memiliki kebiasaan merokok saat mereka menunggu orderan maupun saat beristirahat. Berdasarkan tabel diatas menunjukkan supir ojek motor *online* yang memiliki kebiasaan merokok, ternyata sebagian besar 60% termasuk kategori perokok berat dan sebanyak 40% termasuk kategori perokok ringan.

Asupan makan menjadi salah satu faktor yang tidak mempengaruhi pola tidur ($p > 0,05$). Penelitian Ravaandran (2018) menunjukkan 86% orang mengalami kualitas

tidur buruk. Hasil uji statistik tidak ada hubungan antara asupan makan dengan kualitas tidur ($p > 0,05$). Pada penelitian St-Onge menyatakan bahwa konsumsi karbohidrat yang tinggi akan mempunyai sleep onset latency (SOL) yang lebih rendah. Konsumsi tinggi karbohidrat mempengaruhi pada peningkatan pembentukan serotonin. Sebaliknya, konsumsi rendah karbohidrat berdampak pada tidur. Konsumsi makanan yang mengandung protein yang rendah dapat membatasi dihasilkan serotonin yang berdampak pada SOL yang lebih panjang. Hal ini mengakibatkan seseorang memerlukan waktu yang lebih lama agar dapat tertidur di malam hari (St-Onge, M. P et al, 2016).

Berdasarkan pada tabel 2 ditemukan bahwa konsumsi kopi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pola tidur ($p < 0,05$). Penelitian Zahra juga menunjukkan adanya hubungan konsumsi kopi dengan pola tidur terhadap 74 mahasiswa laki-laki ($p < 0,05$) (Zahra PN, 2016). Hasil penelitian Karen & Griffin menunjukkan adanya hubungan signifikan ($p = 0,001$) diantara konsumsi kopi dengan durasi tidur seorang pengemudi truk ($n = 97$) (Heaton, 2015). Hal yang serupa terdapat dalam penelitian Oktaria yang juga menjelaskan bahwa terdapat hubungan ($p = 0,004$) antara mengonsumsi minuman mengandung kafein secara rutin terhadap pola tidur (Oktaria, 2019).

Penelitian yang dilakukan Caballero *et al* menyatakan bahwa kopi mempengaruhi kualitas tidur, karena sistem neuromodulator menghalangi adenosin dan sistem reseptor yang memberikan kontribusi penting bagi regulasi tidur akibat kafein (Caballero et al, 2015). Kafein mempunyai efek relaksasi otot polos, terutama otot polos bronkus, merangsang susunan saraf pusat, otot jantung, dan meningkatkan diuresis. Oleh sebab itu, apabila neuromodulator adenosin berikatan dengan kafein, efek yang berlawanan akan dihasilkan dan menjelaskan efek stimulan dari kafein tersebut. Sebuah studi International Food Information Council Foundation menunjukkan bahwa 100 - 200 mg kafein (1 - 2,5 cangkir kopi) setiap hari adalah batas aman yang dianjurkan oleh beberapa dokter, namun jumlah tersebut berbeda setiap individu dan para ahli sepakat bahwa 600 mg kafein (4 - 7 cangkir kopi) atau lebih setiap harinya adalah jumlah yang terlalu banyak (International Food Information Council Foundation, 2007).

Pada Tabel 2 didapatkan hasil pola tidur yang buruk lebih tinggi pada responden kategori perokok berat (95,2%) secara statistik dinyatakan signifikan berhubungan dengan pola tidur ($p < 0,05$). Penelitian Diana menunjukkan terdapat hubungan antara perokok aktif dengan gangguan kualitas tidur (Diana dkk, 2016). Sementara itu perokok berat (lebih dari 20 batang rokok/hari), Sebagian besar responden memiliki lebih dari 1 gangguan tidur. Pada penelitian yang dilakukan oleh Supit et al menunjukkan terdapat hubungan antara kebiasaan responden merokok dengan kualitas tidur yang buruk dengan nilai $p = 0,005$ (Supit et al, 2019).

Lebih dari seperempat orang mengalami gangguan kualitas tidur selama sebulan terakhir (16). Temuan ini mirip pada beberapa variasi karena populasi penelitian, dengan prevalensi masalah tidur yang ditemukan dalam studi epidemiologi yang dilakukan di bagian lain Cina yakni sebanyak 39,4% pada populasi umum di HongKong. Sehingga cara keseluruhan penelitian yang dilakukan mengemukakan ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur orang-orang yang merokok di daerah pedesaan dan perkotaan ($p < 0,01$). Salah satu hal yang dapat menyebabkan gangguan tidur paling sering adalah nikotin. Nikotin merupakan zat stimulan yang terdapat di dalam rokok (Rafknowledge, 2004).

Nikotin atau zat stimulan ini berfungsi untuk menekan kerja saraf, yaitu saraf simpatik dan saraf parasimpatik untuk tetap berkontraksi atau tetap bekerja. Sehingga

asumsi bahwa semakin tinggi intensitas perilaku merokok seseorang, maka akan semakin tinggi tingkat gangguan tidur yang dideritanya memang benar terbukti adanya. Ketika seseorang dalam keadaan bangun pengaturan homeostatis dapat meningkatkan aktivitas neuron yang mendorong tidur sekaligus menurunkan aktivitas neuron-neuron yang menyebabkan seseorang untuk terjaga. Hubungannya dengan konsumsi rokok adalah akan terjadi peningkatan aktivitas saraf dan terjadi pelepasan noradrenalin. Pelepasan noradrenalin berhubungan dengan perubahan dari keadaan kantuk menjadi tetap terjaga (Mushoffa et al, 2013).

KESIMPULAN

Tidak adanya hubungan konsumsi makanan dengan kebiasaan tidur supir ojek motor online di daerah Cipedak, ($p=0,404$). Adanya hubungan kebiasaan minum kopi ($p=0,000$) dan kebiasaan merokok ($p=0,000$) terhadap kebiasaan tidur supir ojek motor online di Daerah Cipedak.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih ditujukan ke komunitas supir motor ojek online di Cipedak Jakarta Selatan yang mengizinkan kami untuk melakukan pengambilan data

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2007). *Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan dalam Cermin Dunia Kedokteran*. Group PT Kalbe Farma, Jakarta.
- Budianto, A., & Hariyanto, T. (2017). Hubungan perilaku merokok dan minum kopi dengan tekanan darah pada laki-laki dewasa di desa Kertosuko kecamatan Krucil Kabupaten Probolinggo. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(2).
- Caballero, B., Finglas, P., & Toldrá, F. (2015). *Encyclopedia of food and health*. Academic Press.
- Diana, D., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2016). Hubungan Antara Perokok Aktif Dengan Gangguan Kualitas Tidur (Insomnia) Pada Dewasa (Usia 25-45 Tahun) Di Rw 04 Desa Kalisongo Kecamatan Dau Kabupaten Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(1).
- Heaton, K., & Griffin, R. (2015). The effects of caffeine use on driving safety among truck drivers who are habitual caffeine users. *Workplace Health & Safety*, 63(8), 333-341.
- International Food Information Council Foundation. (2007). *Caffeine & Health: Clarifying The Controversies*. IFIC Rev Int Food Inf Counc Found.
- Kuntoro, W., & Dini, K. L. (2020). Hubungan Durasi Bekerja Dengan Kualitas Tidur Pada Ojek Online. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Markwald, R. R., Melanson, E. L., Smith, M. R., Higgins, J., Perreault, L., Eckel, R. H., & Wright Jr, K. P. (2013). Impact of insufficient sleep on total daily energy expenditure, food intake, and weight gain. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(14), 5695-5700.
- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola tidur yang buruk meningkatkan risiko hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Universitas Hasanuddin*, 14(3), 297-303.
- Mushoffa, M. A., Husein, A. N., & Bakhriansyah, M. (2013). Hubungan Antara Perilaku Merokok Dan Kejadian Insomnia: Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran

- Universitas Lambung Mangkurat. Berkala Kedokteran, 9(1), 85-92.
- Nurdiannah, H., Cahyo, K., & Indraswari, R. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Merokok Sopir Bus Akap di Terminal Terboyo Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 5(1), 499-509.
- Oktaria, S. (2019). Hubungan Antara Konsumsi Minuman Berkafein dengan Pola Tidur pada Mahasiswa Teknik. *JURNAL KESMAS DAN GIZI (JKG)*, 1(2), 10-15.
- Pratama, Y., & Sutiari, N. K. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Driver Ojek Online di Kota Denpasar. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 5(1), 65-74.
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan gangguan tidur lainnya*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Supit, I. C., Langi, F. L. F. G., & Wariki, W. M. (2019). Hubungan antara merokok dengan kualitas tidur pada pelajar. *KESMAS*, 7(5).
- St-Onge, M. P., Mikic, A., & Pietrolungo, C. E. (2016). Effects of diet on sleep quality. *Advances in nutrition*, 7(5), 938-949. St-Onge MP, Mikic A, Pietrolungo CE. Effects of diet on sleep quality. *Adv Nutr*. 2016;7(5):938–49.
- Tang, J., Liao, Y., Kelly, B. C., Xie, L., Xiang, Y. T., Qi, C., ... & Chen, X. (2017). Gender and regional differences in sleep quality and insomnia: a general population-based study in Hunan Province of China. *Scientific reports*, 7(1), 1-9.
- Zahra PN. (2016). Hubungan Konsumsi Kopi Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2012 [Internet]. Universitas Syiah Kuala;. Available from: <https://etd.unsyiah.ac.id/baca/index.php?id=19534&page=1>

