



# **HUBUNGAN KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PSKPS FK ULM**

Skripsi  
Diajukan guna memenuhi  
sebagian syarat untuk memperoleh derajat Sarjana Kedokteran  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh  
Dinda Amalia Kartika  
2010911120014

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
BANJARMASIN**

**November 2023**

**PENGESAHAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA  
MAHASISWA PSKPS FK ULM**

**Dinda Amalia Kartika, NIM: 2010911120014**

Telah dipertahankan di hadapan **Dewan Penguji Skripsi**  
Program Studi Kedokteran Program Sarjana  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada Hari Rabu, Tanggal 29 November 2023

**Pembimbing I**

Nama: dr. Noor Muthmainah, M.Sc  
NIP : 197304231998032002



**Pembimbing II**

dr. Farida Heriyani, M.P.H.  
NIP : 197801162003122001



**Penguji I**

Nama: dr. Asnawati, M.Sc  
NIP : 197203051998032001



**Penguji II**

Nama: dr. Widya Nursantari, M.Kes  
NIP : 198904252023212046



Banjarmasin, 29 Desember 2023

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana



Prof. Dr. Ir. Triawanti, M.Kes.  
NIP. 197109121997022001

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarmasin, 16 November 2023



Dinda Amalia Kartika

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PSKPS FK ULM

**Dinda Amalia Kartika**

Kopi merupakan salah satu minuman stimulan yang banyak digemari masyarakat berbagai kalangan di dunia. Kafein yang dikonsumsi  $>400\text{mg/hari}$  atau setara 4 gelas kopi dapat menimbulkan efek negatif. Kafein pada kopi dipercaya mampu membuat orang yang mengonsumsinya menjadi terjaga dengan memediasi beberapa mekanisme, salah satunya sebagai penghambat dari reseptor adenosin. Tidur merupakan keadaan tidak sadar yang dapat disadarkan dengan memberikan rangsang. Kualitas tidur merupakan persepsi seseorang yang dengan mudah tertidur, saat bangun tubuh tidak disertai dengan perasaan lelah, serta mampu melakukan aktivitas di siang hari tanpa rasa kantuk yang berlebihan. Mahasiswa dengan kegiatannya yang cukup tinggi, mengonsumsi kopi sebagai minuman yang membantu dalam mengerjakan tugas-tugasnya dengan menahan rasa kantuk di malam hari. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis adanya hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa PSKPS FK ULM. Metode penelitian yang digunakan yaitu observasional analitik dengan desain penelitian *cross-sectional*. Pengambilan sampel menggunakan metode *proportional stratified random sampling* dengan 84 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa PSKPS FK ULM yang mengonsumsi kopi baik kategori ringan (35,7%) maupun sedang (64,3%) memiliki kualitas tidur yang baik (8,3 %) dan kualitas tidur buruk (91,7%). Hasil uji *Fisher Exact* menunjukkan tidak terdapat hubungan bermakna antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur ( $p\text{-value}=0,696$ ).

**Kata-kata kunci:** konsumsi kopi, kualitas tidur, mahasiswa kedokteran.

## **ABSTRACT**

### **THE RELATION BETWEEN COFFEE CONSUMPTION AND SLEEP QUALITY IN PSKPS FK ULM STUDENTS**

***Dinda Amalia Kartika***

*Coffee is one of the stimulant drinks that is widely favored by people from various circles in the world. Consuming more than 400mg of caffeine per day or equivalent of 4 cups of coffee can lead to negative effects. Caffeine in coffee is believed to be able to make people who consume it awake by mediating several mechanisms, one of which is as an inhibitor of adenosine receptors. Sleep is a state of unconsciousness that can be awakened by providing stimulation. Sleep quality is the perception of someone who easily falls asleep, when waking up the body is not accompanied by a feeling of fatigue, and being able to do activities during the day without excessive sleepiness. Students with high activity, consume coffee as a drink that helps in doing their tasks by resisting sleepiness at night. The aim of this study was to analyze the relationship between coffee consumption and sleep quality in FK ULM PSKPS students. The research method used was analytical observational with a cross-sectional research design. The proportional stratified random sampling method was used in sampling with 84 respondents who fulfilled the inclusion criteria. The results showed that PSKPS FK ULM students who consumed coffee in both light (35,7%) and moderate (64,3%) categories had good sleep quality (8,3%) and poor sleep quality (91,7%). The Fisher Exact test results showed no significant relationship between coffee consumption and sleep quality ( $p$ -value=0,696).*

***Key words:*** coffee consumption, sleep quality, medical students.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PSKPS FK ULM”**, tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Dr. dr. Istiana, M.Kes yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan skripsi.
2. Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana. Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes. yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan skripsi.
3. Kedua dosen pembimbing, dr. Noor Muthmainah, M.Sc. dan dr. Farida Heriyani, M.P.H. yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Kedua dosen penguji, dr. Asnawati, M.Sc dan dr. Widya Nursantari, M.Kes. yang memberi kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi semakin baik.
5. Orang tua penulis, Bapak Sutarno Suryo Negoro dan Ibu Suratmi, dan saudara/i penulis serta seluruh keluarga yang tak pernah henti mendukung dan mendoakan.

6. Seluruh responden angkatan 2020, 2021, dan 2022 yang sudah bersedia membantu dalam proses penelitian skripsi ini.
7. Rekan satu tim penelitian Mudrikah Khilda Noor, atas kebersamaan dan kerjasamanya dalam membantu penelitian dan penulisan skripsi ini.
8. Semua sahabat penulis yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta dorongan dan masukan selama proses penyusunan skripsi ini.
9. Kepada pemilik NIM. 2110811210065 yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Kepada Doh Kyungsoo dan seluruh member EXO yang telah memberikan dukungan semangat dan motivasi melalui karya-karya yang luar biasa.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, tetapi penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Banjarmasin, November 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tinjauan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	7
A. Kopi.....	7



B. Kualitas Tidur.....	11
C. Konsumsi Kopi dan Kualitas Tidur.....	14
<b>BAB III LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS.....</b>	<b>15</b>
A. Landasan Teori.....	15
B. Hipotesis.....	19
<b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>	<b>20</b>
A. Rancangan Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel.....	20
C. Instrumen Penelitian.....	22
D. Variabel Penelitian.....	23
E. Definisi Operasional.....	24
F. Prosedur Penelitian.....	25
G. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	27
H. Cara Analisis Data.....	27
I. Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>29</b>
A. Karakteristik Responden.....	30
B. Distribusi Variabel Konsumsi Kopi dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa PSKPS FK ULM.....	30
C. Analisis Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa PSKPS FK ULM .....	32
<b>BAB VI PENUTUP.....</b>	<b>37</b>
A. Simpulan.....	37

B. Saran.....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>39</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>43</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
1.1	Keaslian Penelitian Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa PSKPS FK ULM.....	5
2.1	Efek Metabolik <i>dimethylxanthine</i> .....	8
2.2	Pengaruh Asupan Kafein terhadap Kesehatan Organ Tubuh.....	10
4.1	Definisi Operasional Penelitian Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa PSKPS FK ULM.....	24
5.1	Distribusi Responden Penelitian.....	29
5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	30
5.3	Distribusi Tingkat Konsumsi Kopi pada Mahasiswa PSKPS FK ULM.....	31
5.4	Distribusi Kualitas Tidur pada Mahasiswa PSKPS FK ULM.....	32
5.5	Hubungan Konsumsi kopi dan Kualitas Tidur.....	32

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>		<b>Halaman</b>
3.1	Skema Kerangka Teori Penelitian Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa PSKPS FK ULM.....	18
3.2	Skema Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa PSKPS FK ULM.....	19
4.1	Skema Prosedur Penelitian Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa PSKPS FK ULM.....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keterangan Kelaikan Etik.....	44
2. Surat Izin Penelitian.....	45
3. Lembar Penjelasan Kepada Responden.....	46
4. Lembar Persetujuan Responden ( <i>Informed Consent</i> ).....	49
5. Contoh Pengisian Lembar Persetujuan ( <i>Informed Consent</i> ) oleh Salah Satu Responden.....	50
6. Lembar Kuesioner.....	51
7. Contoh Pengisian Kuesioner oleh Salah Satu Responden.....	55
8. Tabulasi Data.....	60
9. Dokumentasi.....	63
10. Uji <i>Fisher Exact</i> Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa PSKPS FK ULM.....	64

## DAFTAR SINGKATAN

PSKPS	: Program Studi Kedokteran Program Sarjana
FK	: Fakultas Kedokteran
ULM	: Universitas Lambung Mangkurat
AR	: <i>Reseptor Adenosin</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
SSP	: Sistem Saraf Pusat
CYP1A1	: Cytochrom P450 1A1
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Indeks</i>
SPSS	: <i>Statistic Package for Social Science</i>