

**HUBUNGAN KONSUMSI KOPI TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UKI ANGKATAN 2022**

SKRIPSI

Oleh

SANIA SKINKI DOLOK SARIBU

1761050167



**PROGRAM STUDI SARJANA PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2024**

**HUBUNGAN KONSUMSI KOPI TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UKI
ANGKATAN 2022**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana
Kedokteran (S.Ked) pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter Fakultas
Kedokteran Universitas Kristen Indonesia

Oleh

SANIA SKINKI DOLOK SARIBU

1761050167



**PROGRAM STUDI SARJANA PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2024**



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sania Skinki Dolok Saribu
NIM : 1761050167
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang berjudul “HUBUNGAN KONSUMSI KOPI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UKI ANGKATAN 2022” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 5 Maret 2024



Sania Skinki Dolok Saribu



**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN**

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN KONSUMSI KOPI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UKI ANGKATAN 2022**

Oleh:

Nama : Sania Skinki Dolok Saribu
NIM : 1761050167
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran

Telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Tugas Akhir guna mencapai gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia.

Jakarta, 5 Maret 2024

Menyetujui,

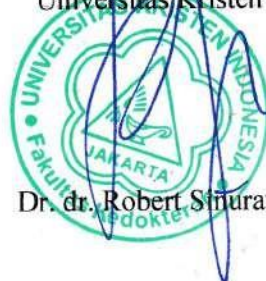
Pembimbing

dr. Marliana Nurprilinda, Sp.PA, MH(Kes)
NIDN: 0319047601

Ketua Program Studi
Sarjana Pendidikan Dokter

dr. Theza E. A. Pellondo' u P., Sp. KF

Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Indonesia



Dr. dr. Robert Sinurat, Sp.BS(K)



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA FAKULTAS KEDOKTERAN

PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

Pada 5 Maret 2024 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagai persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia, atas nama:

Nama : Sania Skinki Dolok Saribu
NIM : 1761050167
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran

termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul "HUBUNGAN KONSUMSI KOPI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UKI ANGKATAN 2022" oleh tim penguji yang terdiri dari:

Nama Penguji	Jabatan dalam Tim Penguji	Tanda Tangan
1. dr. Linggom Kurniaty, Sp.FK	Sebagai Dosen Penguji I	
2. dr. Marlina Nurprilinda, Sp.PA, MH(Kes)	Sebagai Dosen Penguji II	

Jakarta, 5 Maret 2024



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

Pernyataan dan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sania Skinki Dolok Saribu
NIM : 1761050167
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Jenis Tugas Akhir : Skripsi
Judul : Hubungan Konsumsi Kopi terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran UKI Angkatan 2022

Menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila saya/kami mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan hak non eksklusif tanpa royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundangan-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

Dibuat di Jakarta
Pada 5 Maret 2024
Yang Menyatakan,



Sania Skinki Dolok Saribu

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat, dan kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Konsumsi Kopi terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UKI Angkatan 2022”.

Skripsi ini dibuat dalam rangka mencapai gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Kristen Indonesia. Rampungnya skripsi ini berkat bantuan dan dukungan dari banyak pihak maka penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak H.Much Ali Yusuf, Ibu B.Nuriawati Marpaung yang telah menjadi sosok orang tua yang hebat bagi penulis yang selalu mendoakan, mendukung, membantu dan menyemangati penulis selama perkuliahan dan pembuatan skripsi.
2. Dr. Dhaniswara K. Hardjono, S.H., M.H., M.B.A selaku Rektor Universitas Kristen Indonesia.
3. Dr. dr. Robert Sinurat, Sp.BS(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia, dr. Danny Ernest Jonas Luhulima, Sp. PK., dr. Desy Ria Simanjuntak, M.Kes dan dr. Erida Manalu, Sp.PK. selaku Wakil Dekan Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia, dr. Theza E.A. Pellondo’u P., Sp.KF selaku Ketua Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia beserta seluruh jajaran dosen pengajar yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan kepada penulis.
4. Dr. Muhammad Alfarabi, S.Si, M.Si, selaku Ketua Tim Skripsi beserta anggota Tim Skripsi yang telah mengkoordinasi, menjembatani serta menyusun Buku Pedoman Penulisan dan Penilaian Skripsi bagi Mahasiswa.
5. dr. Trimurti Parnomo, MS., SpMK sebagai dosen pembimbing penulis yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing dan memberi pengarahan dalam penyusunan penelitian skripsi ini.

6. dr. Marliana N.L. Gaol, Sp.PA, MH(Kes) sebagai dosen pembimbing penulis yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing dan memberikan pengarahan dalam penelitian skripsi ini.
7. dr. Linggom Kurniaty, Sp.FK selaku penguji skripsi yang bersedia meluangkan waktu serta memberikan kritik dan saran yang membangun dalam penelitian skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca. Akhir kata, penulis berharap Tuhan berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dan semoga skripsi penelitian ini dapat diterima serta bermanfaat untuk penulis dan pembaca.

Jakarta, 5 Maret 2024



Yesaya 41;10

Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	iv
HALAMAN PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Bagi Peneliti	3
1.4.2 Bagi Institusi	4
1.4.3 Bagi Masyarakat	4

BAB II METODOLOGI PENELITIAN	5
2.1 Jenis Rancangan Penelitian	5
2.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	5
2.2.1 Lokasi Penelitian	5
2.2.2 Waktu Penelitian.....	5
2.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	5
2.3.1 Populasi dan Sampel Penelitian.....	5
2.4 Kriteria Penelitian.....	6
2.4.1 Kriteria Inklusi	6
2.4.2 Kriteria Eksklusi.....	6
2.5 Instrumen Penelitian.....	6
2.6 Variabel Penelitian	7
2.6.1 Variabel Bebas (<i>Independent</i>)	7
2.6.2 Variabel Terikat (<i>Dependent</i>).....	7
2.7 Definisi Operasional	8
2.8 Pengambilan Data.....	9
2.9 Pengolahan Data dan Analisis Data	10
2.10 Alur Penelitian.....	10
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN.....	11
3.1 Hasil dan Pembahasan Univariat.....	11
3.1.1 Univariat Terkait Variabel Tidur.....	11
3.1.2 Univariat Terkait Kopi.....	13
3.2 Hasil analisis bivariat	15
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	17
4.1 Kesimpulan.....	17
4.2 Saran.....	17
DAFTAR PUSTAKA	18

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Univariat Durasi Tidur	11
Tabel 3. 2	Univariat Aktivitas Siang Hari.....	11
Tabel 3. 3	Univariat Efisiensi Tidur.....	12
Tabel 3. 4	Univariat Kualitas Tidur	12
Tabel 3. 5	Univariat Waktu Konsumsi Kopi.....	13
Tabel 3. 6	Univariat Jenis Gelas yang Digunakan	14
Tabel 3. 7	Univariat Frekuensi Konsumsi Kopi.....	14
Tabel 3. 8	Univariat Kelompok Konsumsi Kopi.....	15
Tabel 3. 9	Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur	15



DAFTAR SINGKATAN



DMH	: <i>Dorsomedial Nucleus in Hipothalamus</i>
DSM-IV	: <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV</i>
EEG	: <i>Elektroensefalografi</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
GABA	: <i>Gamma-aminobutirat</i>
Hz	: <i>Hertz</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
mg	: <i>Miligram</i>
ml	: <i>Mililiter</i>
NAC	: <i>Nucleus Accumbens</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
PVH	: <i>Paraventricular Nucleus in Hipothalamus</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SCN	: <i>Suprachiasmatic Nucleus in Hipothalamus</i>
SPSS	: <i>Statistic Package for Social Science</i>
UKI	: <i>Universitas Kristen Indonesia</i>
VLPO	: <i>Ventrolateral Preoptic Nucleus</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Izin Penelitian	20
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian	21
Lampiran 3 Analisis SPSS.....	27



ABSTRAK

Pendahuluan: Tidur merupakan suatu kondisi yang dibutuhkan oleh setiap individu namun tidak semua individu mendapatkan durasi tidur yang cukup, hal ini dikarenakan adanya pekerjaan, tugas sekolah, stress akademik, dan hal lainnya yang membuat individu merasa tidur bukanlah prioritas sehingga kualitas tidur individu tidak baik. Konsumsi kopi oleh pelajar dilakukan guna mendapatkan efek kafein sehingga dapat meningkatkan kewaspadaan, memperpendek durasi tidur dan mengoptimalkan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan namun hal ini berdampak negatif terhadap kualitas tidur penggunaannya. **Tujuan:** Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsumsi kopi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UKI Angkatan 2022. **Metode:** Penelitian menggunakan data primer berupa kuesioner terkait kopi dan kuesioner PSQI dalam menilai kualitas tidur 61 mahasiswa Fakultas Kedokteran UKI Angkatan 2022. **Hasil:** Terdapat 74% (45/61) mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk dan 26% (16/61) mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik. Data konsumsi kopi adalah 62% (38/61) mahasiswa yang merupakan pengonsumsi kopi berat (≥ 239 ml/hari) dan 38% (23/61) mahasiswa yang mengonsumsi kopi ringan (< 239 ml/hari). Perhitungan statistik menggunakan *Chi-square* untuk melihat ada atau tidak ada hubungan kualitas tidur dengan konsumsi kopi didapatkan $p = 0,535$.

Kesimpulan: Tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsumsi kopi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UKI Angkatan 2022.

Kata Kunci: kafein, stimulan, istirahat, konsentrasi

ABSTRACT

Introduction: Sleep is a condition needed by every individual, but not everyone gets enough sleep duration this is due to work, school assignments, academic stress, and other factors that make individuals feel that sleep is not a priority, thus leading to poor sleep quality. The consumption of coffee by students is done to get the caffeine effect, which can increase alertness, shorten sleep duration, and optimize time to complete work, but this negatively impacts the sleep quality of its users.

Objective: To determine the relationship between sleep quality and coffee consumption among students of the Faculty of Medicine UKI Class of 2022.

Method: The study used primary data in the form of questionnaires about coffee and the PSQI questionnaire to assess the sleep quality of 61 students from the Faculty of Medicine UKI, Class of 2022. **Results:** There were 74% (45/61) of with poor sleep quality, and 26% (16/61) of students have good sleep quality. The data on coffee consumption indicates that 62% (38/61) of students are heavy coffee consumers (≥ 239 ml/day), while 28% (23/61) of students consume coffee lightly (< 239 ml/day). Statistical calculations using *Chi-square* to examine the relationship between sleep quality and coffee consumption resulted in a p-value of 0.535, indicating no significant association. **Conclusion:** There is no significant relationship between sleep quality and coffee consumption among students of the Faculty of Medicine, UKI, Class of 2022.

Keywords: caffeine, stimulant, rest, concentration.