



**PENGARUH KAFEIN TERHADAP KUALITAS TIDUR
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UKI ANGKATAN**

2016

SKRIPSI

Jehezkiel Dirgantara T.M

1661050116

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA**

2019



**PENGARUH KAFEIN TERHADAP KUALITAS TIDUR
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UKI ANGKATAN
2016**

**Diajukan Ke Fakultas Kedokteran UKI
Sebagai Pemenuhan Salah Satu Syarat
Mendapatkan Gelar Sarjana Kedokteran**

Jehezkiel Dirgantara T.M

1661050116

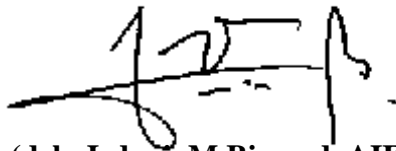
**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2019**

**PENGARUH KAFEIN TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UKI ANGKATAN 2016**

**Diajukan Ke Fakultas Kedokteran UKI
Sebagai Pemenuhan Salah Satu Syarat
Mendapatkan Gelar Sarjana Kedokteran**

**Jehezkiel Dirgantara T.M
1661050116**

**Telah disetujui oleh Pembimbing
21 November 2019**



(drh. Isdoni, M.Biomed, AIF)

NIP: 160101

Mengetahui,



(Prof. Dra. Rondang R. Soegianto, M.Sc., PhD)

Ketua Tim SKRIPSI

NIP. 991460

PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama : Jehezkiel Dirgantara T.M

NIM : 1661050116

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi berjudul “PENGARUH KONSUMSI KAFEIN TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UKI ANGKATAN 2016” adalah betul-betul karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam Skripsi tersebut telah diberi tanda *citation* dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Jakarta,.....

Yang membuat pernyataan,

Jehezkiel Dirgantara T.M

NIM: 1661050116

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai sivitas akademik Universitas Kristen Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jehezkiel Dirgantara T.M
NIM : 1661050116
Program studi : Kedokteran Umum
Fakultas : Kedokteran
Jenis Karya : Skripsi Penelitian Analitik

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, **menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Indonesia bebas royalti noneksklusif (*Non Exclusive royalty free right*)** atas karya ilmiah yang berjudul :

“PENGARUH KONSUMSI KAFEIN TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UKI ANGKATAN 2016”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini Universitas Kristen Indonesia 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.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Jakarta

Pada tanggal

Yang menyatakan



(Jehezkiel Dirgantara)

Kata Pengantar

Puji syukur penulis panjatkan atas rahmat dan kuasa Tuhan yang Maha Esa, sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang diberi judul “**Pengaruh Konsumsi Kafein terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran UKI Angkatan 2016**” yang merupakan sebagian dari persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Strata Satu Universitas Kristen Indonesia.

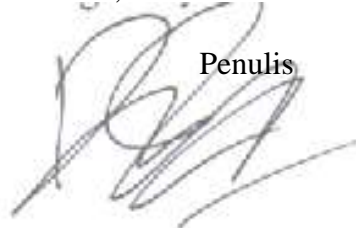
Penulis sadar tanpa bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak penyusunan skripsi ini tidak dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. dr. Robert Hotman Sirait, Sp.An selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
2. Prof. Dra. Rondang R. Soegianto, M.Sc. PhD selaku Ketua Tim Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
3. drh. Isdoni, M.Biomed, AIF sebagai dosen pembimbing penulis yang selalu memberi dukungan, kritik, saran dan arahan pada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu dosen di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia yang telah memberikan banyak ilmu untuk penulis.
5. Bapak Ir. Pieter Manginte dan Yuliet Mantong selaku kedua orang tua dan kakak tercinta yang telah membantu baik berupa doa, dukungan semangat dan materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Tuhan yang Maha Kuasa membalas segala bantuan dan kebaikan tersebut. Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu saran dan masukan sangat bermanfaat bagi penulis. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang

membacanya, terutama bagi mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.

Jakarta, November 2019

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and strokes, positioned above the printed name.

Penulis

(Jehezkiel Dirgantara)

Dengan tenteram aku mau membaringkan diri, lalu segera tidur, sebab hanya Engkaulah, ya Tuhan, yang membiarkan aku diam dengan aman.

Mazmur 4:8

Daftar Isi

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR	vi
AYAT ALKITAB	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	3
I.4 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
II.1 Kafein	
II.1.1 Pengertian.....	5
II.1.2 Sumber kafein.....	5
II.1.3 Farmakodinamik.....	6
II.1.4 Farmakokinetik.....	7
II.1.5 Intoksikasi	8
II.2 Tidur	
II.2.1 Definisi tidur.....	9
II.2.2 Fungsi tidur.....	9

II.2.3	Kualitas tidur	9
II.3	Hubungan konsumsi kafein terhadap kualitas tidur	12
II.4	Mekanisme kafein memengaruhi tidur.....	12
II.5	Kerangka Teori.....	14
II.6	Kerangka Konsep	14
II.7	Hipotesis.....	14

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

III.1	Jenis dan Desain Penelitian	15
III.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	15
III.3	Populasi dan Sampel	
III.3.1	Populasi Penelitian.....	15
III.3.2	Sampel Penelitian.....	15
III.4	Kriteria Inklusi dan Eksklusi	
III.4.1	Kriteria Inklusi	16
III.4.2	Kriteria Eksklusi	16
III.5	Variabel Penelitian	
III.5.1	Variabel Dependen.....	16
III.5.2	Variabel Indipenden.....	16
III.6	Definisi Operasional.....	17
III.7	Pengolahan data.....	17
III.8	Analisis data	18
III.9	Uji validitas dan Uji realibilitasI nstrumen	18

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

IV.1	Hasil Penelitian	
IV.1.1	Analisis Univariat.....	20
IV.1.2	Analisis Bivariat	26
IV.2	Pembahasan.....	29

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

V.1	Kesimpulan.....	32
V.2	Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA		34

Daftar Tabel

Tabel II.1. Kadar Kafein	5
Tabel III.1. Definisi Operasional	17
Tabel IV.1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin.....	20
Tabel IV.2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur	21
Tabel IV.3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan sumber kafein	22
Tabel IV.4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jumlah total kafein yang dikonsumsi 1 minggu terakhir	23
Tabel IV.5. Distribusi frekuensi responden berdasarkan waktu konsumsi kafein 1 minggu terakhir.....	24
Tabel IV.6. Distribusi frekuensi responden berdasarkan alasan mengonsumsi kafein dalam 1 minggu terakhir	25
Tabel IV.7 Distribusi frekuensi konsumsi total kafein dalam 1 minggu terakhir.....	26
Tabel IV.8. Analisis hubungan antara jenis kelamin terhadap kualitas tidur.....	27
Tabel IV.9. Analisis hubungan antara konsumsi kafein terhadap kualitas tidur kopi	28

Daftar Bagan

Bagan II.1. Kerangka Teori.....	14
Bagan II.2. Kerangka Konsep.....	14

Daftar Lampiran

Lampiran 1	37
Lampiran 2	38
Lampiran 3	41
Lampiran 4	42
Lampiran 5	43
Lampiran 6	44
Lampiran 7	45
Lampiran 8	46
Lampiran 9	47
Lampiran 10	49
Lampiran 11	50
Lampiran 12	51
Lampiran 13	52
Lampiran 14	53

Abstrak

Sebagian anak muda (remaja) banyak menggunakan kafein untuk meningkatkan konsentrasi dan menghilangkan kantuk khususnya pada mahasiswa Fakultas Kedokteran yang dapat berdampak negatif pada pola tidur. Perlu disadari tidur penting untuk menjaga baik kesehatan fisik, mental, dan emosional. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi kafein terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran UKI angkatan 2016. Penelitian ini bersifat analitik observasional dengan menggunakan desain *cross sectional*. Pengambilan data dilakukan dengan kuesioner yang terdiri dari 5 pertanyaan mengenai konsumsi kafein dan 9 pertanyaan mengenai kualitas tidur menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UKI angkatan 2016. Dari hasil penelitian pada 117 responden menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kafein terhadap kualitas tidur yang dibuktikan dari hasil uji *Chi-Square*(X^2) diperoleh *P value* $\leq 0,05$ yakni 0,000 dan hasil penelitian mengenai jenis kelamin dengan kualitas tidur diperoleh *P value* pada uji *Chi-Square* (X^2) sebesar 0,079 yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Kata kunci : Konsumsi kafein, kualitas tidur, jenis kelamin, PSQI

Abstract

Some young people (teenagers) use caffeine a lot to improve their concentration and reduce sleepiness especially in Medical Faculty students, which can have a negative impact on sleep patterns. We need to know that sleep is important for health, mental, and emotional. The purpose of this study was to know consumption interactions on the quality of UKI Faculty of Medicine students in 2016. This study was an observational analytic study using a cross sectional design. Data was collected by a questionnaire consisting of 5 questions about caffeine consumption and 9 questions about sleep quality using the PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) on the 2016 UKI Faculty of Medicine students. From the results of research on 117 respondents, showed a significant relationship between caffeine consumption and sleep quality as evidenced by the results of the *Chi-Square* (X^2) test obtained a value of $P \leq 0.05$ of 0,000 and the results of research on sex with sleep quality obtained *P value* in the *Chi-Square* (X^2) test of 0.079 which showed no significant relationship.

Keyword : consumption of caffeine, quality of sleep, gender, PSQI