

**HUBUNGAN KONSUMSI KOPI SEHARI-HARI TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA ANGKATAN 2018
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN
INDONESIA TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh

APRILIA PRATIWI

1861050071



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2022**

**HUBUNGAN KONSUMSI KOPI SEHARI-HARI TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA ANGKATAN 2018
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN
INDONESIA TAHUN 2022**

SKRIPSI

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

Oleh

APRILIA PRATIWI

1861050071



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2022**



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aprilia Pratiwi
NIM : 1861050071
Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran
Fakultas : Kedokteran

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang ber judul
“HUBUNGAN KONSUMSI KOPI SEHARI-HARI TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA ANGKATAN 2018 FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA TAHUN 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, 23 Mei 2022



Aprilia Pratiwi



**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN**

**PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR
HUBUNGAN KONSUMSI KOPI SEHARI-HARI TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA ANGKATAN 2018 FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA TAHUN 2022**

Oleh:

Nama : Aprilia Pratiwi
NIM : 1861050071
Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran
Fakultas : Kedokteran

telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Tugas Akhir guna mencapai gelar Sarjana strata Satu/ pada Program Studi Pendidikan Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia,

Jakarta, 23 Mei 2022

Menyetujui:

Pembimbing

Prof. Dr. Dra. Yovita Harmiatun, MS., A.And

NIDK: 8878280018

Ketua Program
Pendidikan Sarjana Kedokteran

Dra. Lusiana Sri Sunarti, MS

NIDN: 0305106006



Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Indonesia

Dr. dr. Robert Hotman Sirait, Sp.An

NIDN: 0301106203



**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN**

PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

Pada tanggal 23 Mei 2022 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagai persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia, atas nama:

Nama : Aprilia Pratiwi

NIM : 1861050071

Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran

termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul “HUBUNGAN KONSUMSI KOPI SEHARI-HARI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA ANGKATAN 2018 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA TAHUN 2022” oleh tim penguji yang terdiri dari:

Nama Penguji

Jabatan dalam Tim Penguji

Tanda Tangan

Jap Mai Cing, S.Si, M.Si

Dosen Penguji I

Prof. Dr. Dra. Yovita Harmiatun, Dosen Penguji II

MS., A.And

Jakarta, 23 Mei 2022



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aprilia Pratiwi
NIM : 1861050071
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran
Jenis Tugas Akhir : Skripsi
Judul : Hubungan Konsumsi Kopi Sehari-hari Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Tahun 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 Noneksklusif 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 pemilih 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 Tanggal 23 Mei 2022
Yang menyatakan



Aprilia Pratiwi

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Konsumsi Kopi Sehari-hari Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Tahun 2022”**. Skripsi ini ditulis dalam rangka pemenuhan salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Kristen Indonesia. Penulis bersyukur karena banyak pihak yang telah membimbing dan membantu penulis sejak masa perkuliahan hingga selesainya penyusunan skripsi ini. Penulis ucapkan terimakasih kepada:


1. Bapak H. Bambang Subiyakto (Alm) dan Ibu Hj. Dewiyana Dharmayanti, selaku orangtua penulis yang selalu mendoakan dan mendukung penulis dalam menyelesaikan Pendidikan sarjana kedokteran di Universitas Kristen Indonesia. Adik Annisa Azzurra dan Bapak H. Bambang Subiyantoro, selaku keluarga penulis yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan selama masa pendidikan.
2. Dr. Dhaniswara K. Hardjono, SH., Ph.D., selaku Rektor Universitas Kristen Indonesia yang telah mengeluarkan kebijakan-kebijakan yang bijaksana.
3. Dr. dr. Robert Hotman Sirait, Sp. An, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia yang telah mengeluarkan kebijakan-kebijakan yang bijaksana dan turut membantu kelancaran proses perkuliahan penulis.
4. Dra. Lusia Sri Sunarti, MS, selaku Ketua Program Pendidikan Sarjana Kedokteran yang telah menyediakan waktu dan membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Dr. Muhammad Alfarabi, SSi, MSi, selaku Ketua Tim Skripsi beserta anggota Tim Skripsi lain yang telah mengkoordinir pembagian dosen

pembimbing dan menyusun Buku Pedoman Penulisan dan Penilaian Skripsi sebagai pedoman dalam menulis skripsi ini.

6. Prof. Dr. Dra. Yovita Harmiatun, MS., A.And, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah menyediakan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam penulisan skripsi ini.
7. Ibu Jap Mai Cing, S.Si, M.Si, selaku dosen penguji yang telah bersedia menguji dan membimbing penulis.
8. Sanidya Fasya Hardiansyah, Rana Dian Pertiwi, dan Dela Amalia Damayanti, selaku sahabat penulis yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.
9. Setry Tarra Silvyaningsih dan Rachel Stefanie Kustono, selaku teman penelitian skripsi yang telah membantu satu sama lain.
10. Keluarga besar Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2018 yang sudah berjuang bersama penulis.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala perbuatan baik semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini memberi manfaat bagi pendidikan ilmu kedokteran.

Jakarta, 23 Mei 2022



“Ajarkanlah kepadaku kebijaksanaan dan pengetahuan yang baik, sebab aku percaya kepada perintah-perintah-Mu.”
Mazmur 119: 66

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	iii
HALAMAN PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan masalah	3
1.3 Tujuan penelitian	3
1.4 Manfaat penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Kopi	5
2.1.1 Sejarah kopi	5
2.1.2 Morfologi kopi.....	6
2.1.3 Kandungan kopi.....	9
2.2 Tidur	11
2.2.1 Definisi idur	11
2.2.2 Fisiologis tidur	11
2.2.3 Waktu tidur	14
2.2.4 Definisi kualitas tidur	15
2.2.5 Faktor yang memengaruhi kualitas tidur	15
2.2.6 Mekanisme kopi memengaruhi kualitas tidur.....	16
2.2.7 Pengukuran kualitas tidur	17
2.2.8 Kerangka teori	18
2.2.9 Kerangka konsep	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Metode penelitian	20

3.2	Lokasi dan waktu penelitian	20
3.2.1	Lokasi penelitian	20
3.2.2	Waktu penelitian	20
3.3	Subjek penelitian	20
3.3.1	Populasi penelitian	20
3.3.2	Sampel penelitian	20
3.4	Instrumen penelitian	21
3.5	Variabel dan definisi operasional	21
3.6	Metode pengumpulan data.....	22
3.7	Alur penelitian	22
3.8	Metode analisis data	23
3.9	Jadwal penelitian	24

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
--	-----------

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	33
---	-----------

5.1	Kesimpulan	33
5.2	Saran	33

DAFTAR PUSTAKA	34
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	39
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Kebutuhan waktu tidur	14
Tabel 2. 2	Panduan <i>Pearson Correlation</i>	17
Tabel 3. 1	Jadwal Penelitian	24
Tabel 4.1.1	Distribusi frekuensi mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia berdasarkan konsumsi kopi di pagi hari	25
Tabel 4.1.2	Distribusi frekuensi mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia berdasarkan konsumsi kopi karena tugas atau pekerjaan	26
Tabel 4.1.3	Distribusi frekuensi mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia berdasarkan komponen kualitas tidur	27
Tabel 4.1.4	Hubungan konsumsi kopi di pagi hari terhadap kualitas tidur pada mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.....	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pohon Kopi.....	6
Gambar 2.2 Fase tidur	13



DAFTAR SINGKATAN

H₂O : *dihydrogen monoxide*

BPOM : Badan Pengawasan Obat dan Makanan

BBLR : Berat Badan Lahir Rendah

REM : *Rapid Eye Movement*

NREM : *Non Rapid Eye Movement*

EEG : *Electroencephalography*

HPA : Hipotalamus-Hipofisis-Adrenal

PSQI : *Pittsburgh Sleep Quality Index*

RCSQ : *Richards-Campbell Sleep Questionnaire*

SPSS : *Statistic Package for the Social Science*



DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	18
Bagan 2. 2 Kerangka Konsep	19
Bagan 3. 1 Alur Penelitian.....	22



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Informed consent</i> kuesioner	39
Lampiran 2 Kuesioner kopi	40
Lampiran 3 Kuesioner PSQI	41
Lampiran 4 Kisi-kisi kuesioner PSQI	44
Lampiran 5 Hasil tabel frekuensi dengan <i>software</i> SPSS	46
Lampiran 6 Hasil uji normalitas dengan <i>software</i> SPSS.....	53
Lampiran 7 Hasil uji korelasi Pearson dengan <i>software</i> SPSS	54



ABSTRAK

Kopi adalah salah satu minuman yang dikonsumsi oleh masyarakat. Terdapat dua jenis kopi yang paling banyak diolah dan dikonsumsi yaitu *Arabica* dan *Robusta*. Dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa merupakan salah satu kalangan sosial yang memanfaatkan kandungan kafein dalam kopi. Mengonsumsi kopi dapat mencegah mengantuk, meningkatkan konsentrasi, dan mengurangi rasa lelah pada saat beraktivitas hingga kinerja fisik dapat tetap optimal. Respon tubuh terhadap kandungan kafein pada kopi bervariasi bagi masing-masing individu. Jika dosis kafein ditingkatkan tiap hari maka respon tubuh juga akan meningkat menyesuaikan dengan dosis kafein yang masuk ke dalam tubuh. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar bagi setiap orang. Kualitas tidur sangat penting untuk menilai kepuasan tidur sepanjang malam untuk tidak merasa lelah pada siang hari. Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain usia, jenis kelamin, lingkungan, stress, pola hidup, serta obat-obatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan konsumsi kopi di pagi hari terhadap kualitas tidur pada mahasiswa. Studi ini menggunakan pendekatan deskriptif analitik dengan metode *cross sectional* menggunakan instrumen kuesioner kopi dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* terhadap 115 responden. Data menunjukkan jumlah mahasiswa yang sangat tidak setuju mengonsumsi kopi di pagi hari yaitu sebanyak 36,5%. Jumlah mahasiswa yang tidak setuju mengonsumsi kopi di pagi hari yaitu sebanyak 25,2%. Jumlah mahasiswa yang ragu-ragu mengonsumsi kopi di pagi hari yaitu sebanyak 17,4%. Jumlah mahasiswa yang setuju mengonsumsi kopi di pagi hari yaitu sebanyak 13,9%. Jumlah mahasiswa yang sangat setuju mengonsumsi kopi di pagi hari yaitu sebanyak 7%. Didapatkan hasil penelitian ini bahwa terdapat hubungan antara konsumsi kopi di pagi hari terhadap kualitas tidur pada mahasiswa dengan korelasi lemah.

Kata kunci : Kopi, kualitas tidur, *Pittsburgh Sleep Quality Index*

ABSTRACT

Coffee is one of the drinks consumed by the community. There are two types of coffee that are most widely processed and consumed, Arabica and Robusta. In everyday life, students are one of the social groups who take advantage of the caffeine in coffee. Consuming coffee can prevent drowsiness, improve concentration, and reduce fatigue during activities so that physical performance can remain optimal. The body's response to the caffeine in coffee varies for each individual. If the dose of caffeine is increased every day, the body's response will also increase according to the dose of caffeine that enters the body. Sleep is one of the basic needs of everyone. Sleep quality is very important to assess the satisfaction of sleeping throughout the night so that you do not feel tired during the day. Sleep quality is influenced by several factors, including age, gender, environment, stress, lifestyle, and medications. The purpose of this study is to find out the relationship between coffee consumption in the morning on the quality of sleep among students. The study used a descriptive analytical approach with cross sectional method using a coffee questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire on 115 respondents. The data shows that the number of students who strongly disagree to consume coffee in the morning is 36.5%. The number of students who did not agree to consume coffee in the morning is 25.2%. The number of students who are hesitant to consume coffee in the morning is 17.4%. The number of students who agree to consume coffee in the morning is 13.9%. The number of students who strongly agree to consume coffee in the morning is 7%. The results showed that there is a low correlation between coffee consumption in the morning on the quality of sleep among students.

Keyword : *Coffee, sleep quality, Pittsburgh Sleep Quality Index*