

## ABSTRAK

### PENGARUH KAFEIN TERHADAP KONSENTRASI MAHASISWA/I FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN ANGKATAN 2019

Nesty Angelica

01071190123

**Latar Belakang:** Kafein adalah salah satu jenis stimulan yang memiliki fungsi untuk mempertajam fokus dan meningkatkan derajat kewaspadaan seseorang. Kafein dapat ditemukan pada banyak jenis minuman, namun paling sering ditemukan dalam minuman Kopi. Kafein digemari oleh seluruh golongan masyarakat karena dipercaya dapat meningkatkan fokus dan menjaga energi mereka saat menjalankan aktivitas dalam kesehariannya seperti saat sedang bekerja atau belajar. Sebagai mahasiswa kedokteran yang memiliki beban dan tuntutan akademik yang tinggi membutuhkan lebih banyak waktu untuk belajar dan seringkali mengorbankan jam tidur mereka, sehingga untuk menjaga agar tetap fokus dan tidak merasa kantuk mereka mengonsumsi minuman berkafein. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari mengonsumsi kafein terhadap daya konsentrasi mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2019.

**Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antaramengonsumsi kafein terhadap konsentrasi pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2019.

**Hipotesis Penelitian:** Terdapat pengaruh konsumsi kafein terhadap daya konsentrasi.

**Metode Penelitian:** Bahan yang digunakan pada penelitian ini adalah Kuesioner berupa Google Form yang berisikan informed consent, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengetahui dan mengukur kualitas tidur responden dan Uji *Stroop Color-Word Test* (SCWT) untuk mengukur daya konsentrasi. Penyebaran kuesioner dan Uji SCWT ke mahasiswa/i FK UPH angkatan 2019 melalui media LINE dan Uji SCWT dilakukan secara daring menggunakan media ZOOM Meeting. Pada kuesioner terdapat lembar persetujuan (*informed consent*), kriteria eksklusi, dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Data yang berhasil dikumpulkan kemudian diolah menggunakan metode McNemar.

**Hasil Penelitian:** Dari total 112 responden yang ikut serta dalam penelitian ini, sebanyak 84% responden ditemukan adanya peningkatan daya konsentrasi. Ditemukan adanya pengaruh konsumsi kafein terhadap konsentrasi dengan nilai *PValue* 0,004

**Kata kunci:** Kafein, Kopi, Daya Konsentrasi, Mahasiswa Kedokteran.



## ABSTRACT

### ***THE EFFECT OF CAFFEINE ON THE CONCENTRATION OF MEDICAL STUDENTS AT THE FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITAS PELITA HARAPAN BATCH 2019***

**Background:** Caffeine is a stimulant with the ability to sharpen focus and boost alertness. Caffeine can be found in coffee, chocolate, tea, soft drinks, and energy drinks, etc. Caffeine is popular among all age groups since it is believed to improve focus and energy levels while performing daily tasks such as work or study. As medical students with high academic burdens and demands, they require more time to study and frequently sacrifice hours of sleep, therefore they use caffeinated beverages to stay focused and avoid feeling sleepy. As a result, the goal of this study is to see how caffeine affects the concentration of students in the Faculty of Medicine at Universitas Pelita Harapan batch 2019.

**Aim:** This study aims to find the effect of caffeine consumption on concentration in students from the Faculty of Medicine at Universitas Pelita Harapan batch 2019.

**Hypothesis:** There is an effect of caffeine intake affects the concentration capability of students in the Faculty of Medicine at Universitas Pelita Harapan batch 2019.

**Method:** The data obtained by using the Google Form questionnaire which included informed consent, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality, and the Stroop Color-Word Test (SCWT) to test concentration were utilized in this study. The questionnaires and SCWT tests were distributed to students in the FK UPH batch 2019 through LINE and ZOOM Meetings. The data was processed using McNemar method.

**Result:** From the total of 112 respondents, 84% of them have increasing concentration score. There was an effect of caffeine consumption on concentration with P Value of 0,004.

**Keywords:** Caffeine, Coffee consumption, Concentration, Medical Student.