



UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

Pernyataan dan Persetujuan Unggah Tugas Akhir

Saya/kami yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama - NPM : Angelica Utomo - 01071200179
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Kedokteran
Lokasi Kampus : Jakarta
Jenis Tugas Akhir : Skripsi
Judul : Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

Menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya/kami 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/kami memberikan Hak Noneksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Pelita Harapan atas Tugas Akhir tersebut untuk diunggah ke dalam Repositori UPH.

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

Dibuat di : Jakarta
Pada Tanggal : 13 Juni 2023
Yang menyatakan,

Tanda Tangan	
Nama	(Angelica Utomo)



UNIVERSITAS PELITA HARAPAN
FAKULTAS KEDOKTERAN

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA PREKLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
PELITA HARAPAN**

Oleh :

Nama : Angelica Utomo
NPM : 01071200179
Program Studi : Kedokteran

Telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Tugas Akhir guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Strata Satu pada Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan, Tangerang, Banten.

Tangerang, 13 Juni 2023

Menyetujui:
Pembimbing

Dr. dr. Patricia Diana, Sp. PA, M.Si.Med

Ketua Program Studi

Dr. dr. Vivien Puspitasari, Sp.S.

Dekan

Prof. DR. DR. dr. Eka J. Wahjoepramono, Sp.BS, Ph.D






UNIVERSITAS PELITA HARAPAN
FAKULTAS KEDOKTERAN

PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

Pada hari Selasa, 27 Juni 2023 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Strata Satu pada Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pelita Harapan, atas nama:

Nama : Angelica Utomo
NPM : 01071200179
Program Studi : Kedokteran
Fakultas : Kedokteran

termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul “HUBUNGAN KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PREKLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN” oleh tim penguji yang terdiri dari:

Nama Penguji	Jabatan dalam Tim Penguji	Tanda Tangan
1. dr. Patrick Bayu, SpOG(K)-FER	, sebagai Ketua	
2. dr. Flora Agustina, Sp.BA	, sebagai Anggota	
3. Dr. dr. Patricia Diana, Sp. PA, M.Si.Med	, sebagai Anggota	

Tangerang, 27 Juni 2023

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat-Nya, sehingga tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan. Tugas akhir skripsi dengan judul “HUBUNGAN KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PREKLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN” ini ditujukan untuk memenuhi salah satu persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Pelita Harapan.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, bantuan dukungan, dan doa dari berbagai pihak, tugas akhir skripsi ini tidak akan dapat selesai tepat waktu. Maka dari itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan tugas akhir skripsi ini, yaitu kepada:

1. Tuhan Yesus yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan kepada penulis untuk menyusun tugas akhir ini.
2. Prof. Dr. Dr. dr. Eka J. Wahjoepramono, Sp.BS, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
3. Dr. dr. Vivien Puspitasari, Sp.S, selaku Ketua Program Studi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
4. Dr. dr. Patricia Diana Prasetyo, Sp. PA, M.Si.Med, selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar membimbing dan banyak memberikan saran serta masukkan kepada penulis selama proses pembuatan tugas akhir ini.
5. dr. Patrick Bayu, SpOG(K)-FER, selaku dosen sidang proposal yang telah memberikan saran untuk memperbaiki tugas akhir ini.
6. Dr. Veli Sungono, S.Km, Msc, selaku dosen pengajar statistik yang telah membagikan banyak ilmu berharga mengenai bidang statistik
7. Kusuma Dewi, Joko Utomo, dan Averyl Anita Utomo selaku keluarga penulis yang tidak henti-hentinya mendoakan dan memberikan semangat penulis.
8. Sahabat-sahabat terkasih (Janice Listijo, Christivia Lendway,

Sasikirana Asmara, Valentina Budiono, Stefani Lauren, Aurelia Christabella, Diana Relia Oktaviani) yang sejak awal selalu menemani penulis serta berjuang bersama penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

9. Seluruh responden yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
10. Pihak lain yang namanya tidak bisa disebutkan satu per satu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa tugas akhir ini tidak luput dari kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran pembaca akan sangat dihargai oleh penulis. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pihak yang membacanya.

Tangerang, 6 Juni 2023

Penulis



Angelica Utomo

LAMPIRAN

Lampiran 1: Lembar Informasi

LEMBAR INFORMASI

“HUBUNGAN KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PREKLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN”

Saya, Angelica Utomo, merupakan mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan (FK UPH) yang sedang melakukan penelitian sebagai tugas akhir untuk memenuhi syarat kelulusan pendidikan kedokteran di FK UPH. Saya mengundang Anda untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan Anda dalam penelitian ini bersifat **sukarela**, sehingga Anda dapat memutuskan untuk berpartisipasi atau tidak.

Tujuan penelitian:

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

Alasan subjek terpilih:

Subjek terpilih karena telah memenuhi kriteria inklusi (mahasiswa preklinik FK UPH, setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian) dan tidak memenuhi kriteria eksklusi (tidak mengisi kuesioner secara lengkap).

Tata cara penelitian:

Penelitian ini dilakukan dengan cara membagikan formulir *informed consent* dan kuesioner melalui sosial media (LINE, Whatsapp, e-mail) kepada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan. Sampel akan terlebih dahulu mengisi formulir *informed consent*. Sampel yang memilih opsi “tidak setuju” tidak akan melanjutkan ke tahap pengisian kuesioner pada penelitian ini. Semua data yang terkumpul dari sampel akan diolah

dan diinterpretasi, dimana data-data tersebut akan digunakan untuk penyusunan laporan penelitian.

Risiko dan ketidaknyamanan:

Tidak ada risiko ketidaknyamanan dari penelitian ini.

Manfaat:

Manfaat penelitian ini bagi subjek adalah meningkatkan pengetahuannya terkait hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur, khususnya di kalangan mahasiswa kedokteran. Selain itu, manfaat dari penelitian ini adalah memberi edukasi tentang dampak yang bisa ditimbulkan akibat konsumsi kopi agar memiliki kualitas hidup yang baik, serta mampu mengetahui efek jangka panjang dari konsumsi kopi terhadap kesehatan.

Prosedur alternatif:

Tidak ada.

Kerahasiaan data:

Peneliti memastikan bahwa seluruh data yang diperoleh dari subjek akan dijaga kerahasiannya.

Perkiraan jumlah subjek yang akan diikutsertakan:

Perkiraan jumlah subjek yang akan ikut serta dalam penelitian ini adalah 288 mahasiswa.

Kesukarelaan:

Keikutsertaan subjek dalam penelitian ini bersifat sukarela. Subjek dapat memilih untuk berpartisipasi atau tidak.

Periode keikutsertaan subjek:

Periode keikutsertaan subjek dalam penelitian ini adalah sesuai dengan waktu pengambilan data subjek.

Kemungkinan timbulnya pembiayaan dari perusahaan asuransi kesehatan atau peneliti:

Tidak ada.

Insentif dan kompensasi:

Tidak terdapat insentif maupun kompensasi.

Pertanyaan lebih lanjut:

Apabila Anda memiliki pertanyaan, silahkan menghubungi *contact person* di bawah ini:

Angelica Utomo

Line : angelicautomo

Whatsapp : (+62) 82227150118

E-mail : angelicautomo18@gmail.com



Lampiran 2: Informed Consent

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
UNTUK IKUT SERTA DALAM PENELITIAN**

Saya telah membaca atau memperoleh penjelasan, sepenuhnya menyadari, mengerti, dan memahami tentang tujuan, manfaat, dan risiko yang mungkin timbul dalam penelitian, serta telah diberi kesempatan untuk bertanya dan telah dijawab dengan memuaskan, juga sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dari keikutsertaannya, maka saya: **setuju/tidak setuju*)** ikut dalam penelitian ini yang berjudul:

**HUBUNGAN KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
PREKLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN**

Saya dengan sukarela memilih untuk ikut serta dalam penelitian ini tanpa tekanan/paksaan siapapun. Saya akan diberikan salinan lembar penjelasan dan formulir persetujuan yang telah saya setujui atas keinginan diri saya sendiri.

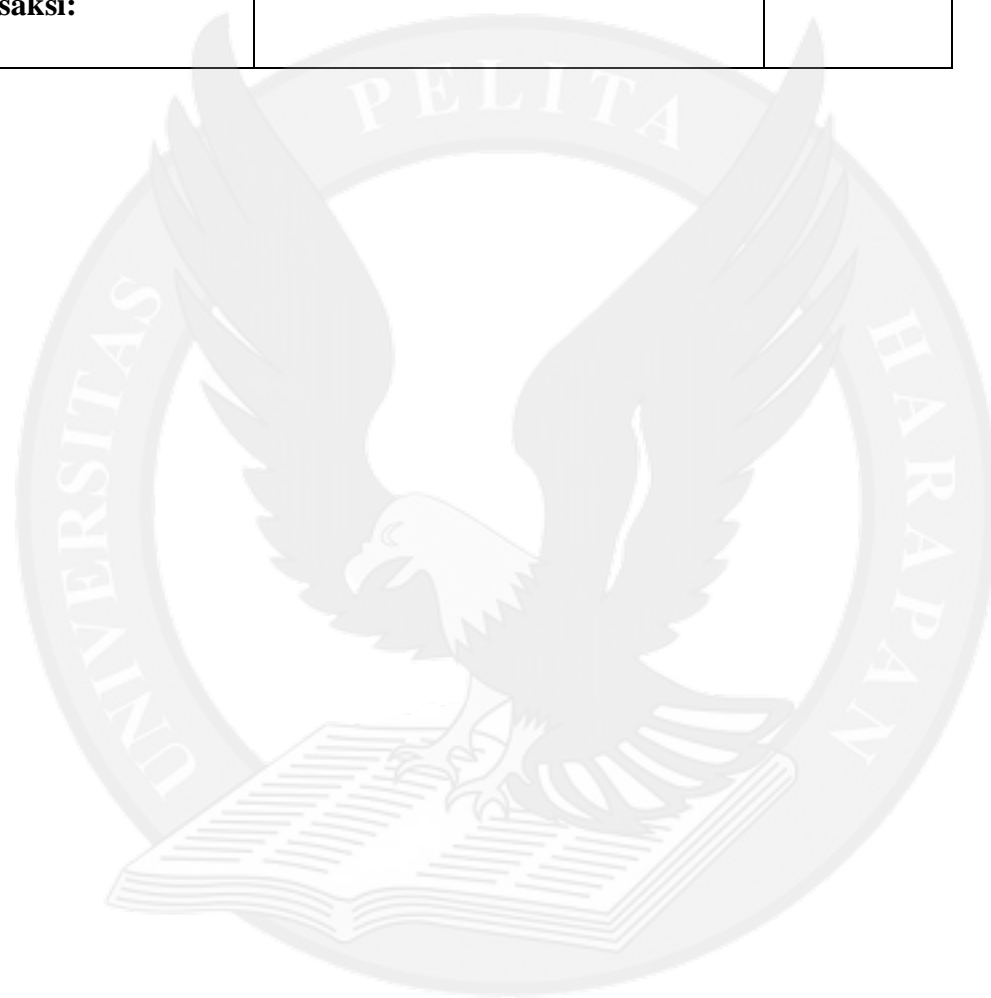
Saya setuju:

Ya/Tidak *)

*) coret yang tidak perlu

	Tanggal:	Tanda tangan
Data diri peserta Nama lengkap: Usia: NIM: Angkatan: Seks (L/P): Berat badan (kg):		

Tinggi badan (cm):		
Nomor telepon:		
ID Line:		
Nama peneliti:		
Nama saksi:		



Lampiran 3. Kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) Terjemahan Bahasa Indonesia

Petunjuk pengisian:

1. Bacalah pertanyaan dan pernyataan berikut dengan baik dan jelas.
2. Anda sebagai responden diperbolehkan untuk bertanya kepada peneliti, jika ada pertanyaan atau pernyataan yang tidak dimengerti.
3. Berikan tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan pikiran Anda selama satu bulan terakhir.
4. Jumlahkan skor total dari semua pertanyaan atau pernyataan.
5. Berikan kode sesuai dengan hasil skor Anda.
6. *Untuk pertanyaan positif (4, 5, 7, 8) bernilai kebalikan (0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0).*
7. Selamat mengisi dan terima kasih atas kerjasamanya.

Keterangan:

0: tidak pernah

1: hampir tidak pernah (1-2 kali)

2: kadang-kadang (3-4 kali)

3: hampir sering (5-6 kali)

4: sangat sering (lebih dari 6 kali)

Kode hasil skor:

Kode 1: skor total 1-13

Kode 2: skor total 14-26

Kode 3: skor total 27-40

NO.	PERTANYAAN	0	1	2	3	4
1.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda marah karena sesuatu hal yang tidak terduga?					
2.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan Anda?					
3.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa gelisah dan tertekan?					
4.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi?					
5.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan Anda?					
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan?					
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan Anda?					
8.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain?					
9.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat Anda kendalikan?					
10.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga Anda tidak mampu untuk mengatasinya?					

Lampiran 4. Kuesioner Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) Terjemahan Bahasa Indonesia

Petunjuk pengisian:

1. Bacalah pertanyaan dan pernyataan berikut dengan baik dan jelas.
2. Anda sebagai responden diperbolehkan untuk bertanya kepada peneliti, jika ada pertanyaan atau pernyataan yang tidak dimengerti.
3. Jawablah pertanyaan yang diberikan sesuai dengan perintah yang ada.
4. Jumlahkan skor total dari semua pertanyaan atau pernyataan.
5. Selamat mengisi dan terima kasih atas kerjasamanya.

DATA UMUM

BB:

TB:

Keturunan DM dalam keluarga: **ADA/TIDAK ADA***)

Jawablah pertanyaan di bawah ini! Selain pertanyaan No. 1 dan 3, berikan tanda centang (√) pada salah satu jawaban yang Anda anggap paling sesuai!

1.	Pukul berapa biasanya Anda tidur pada malam hari?				
		≤ 15 menit	16-30 menit	31-60 menit	> 60 menit
2.	Berapa lama (dalam menit) yang Anda perlukan untuk dapat mulai tertidur setiap malam? *waktu yang dibutuhkan saat mulai berbaring hingga tertidur				
3.	Pukul berapa biasanya Anda bangun di pagi hari?				
		> 7 jam	6-7 jam	5-6 jam	< 5 jam
4.	Berapa jam lama tidur Anda pada malam hari? *jumlah jam tidur per malam				

		Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥ 3x seminggu
5.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami hal di bawah ini:				
	a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit				
	b. Bangun tengah malam atau dini hari				
	c. Harus bangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman				
	e. Batuk atau mendengkur keras				
	f. Merasa kedinginan				
	g. Merasa kepanasan				
	h. Mimpi buruk				
	i. Merasakan nyeri				
	j. Penyebab lainnya yang mengganggu tidur Anda di malam hari dan seberapa sering Anda mengalaminya				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda mengonsumsi obat tidur (diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas) untuk membantu Anda tidur?				

7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari?				
		Sangat baik	Cukup baik	Cukup buruk	Sangat buruk
8.	Selama sebulan terakhir, bagaimana Anda menilai kualitas tidur Anda secara keseluruhan?				
		Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
9.	Selama satu bulan terakhir, seberapa besar masalah yang Anda alami untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas?				

Skor komponen 1:

Skor komponen 2:

Skor komponen 3:

Skor komponen 4:

Skor komponen 5:

Skor komponen 6;

Skor komponen 7:

Skor global PSQI:

Lampiran 5. Kisi-kisi Kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)*

Komponen	No. Item	Penilaian		
1. Kualitas tidur secara subjektif	8	Sangat baik	0	
		Cukup baik	1	
		Cukup buruk	2	
		Sangat buruk	3	
2. Durasi tidur (lamanya waktu tidur)	4	> 7 jam	0	
		6-7 jam	1	
		5-6 jam	2	
		< 5 jam	3	
3. Latensi tidur	2	≤ 15 menit	0	
		16-30 menit	1	
		31-60 menit	2	
		> 60 menit	3	
	5a	Tidak pernah	0	
		1x seminggu	1	
		2x seminggu	2	
		≥ 3x seminggu	3	
	Skor total komponen 3		0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3
4. Efisiensi tidur Rumus: (jumlah lama tidur/jumlah lama di tempat tidur) x 100%	1 + 3 + 4	> 85%	0	
		75-84%	1	
		65-74%	2	
		<65%	3	
5. Gangguan tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	Tidak pernah	0	
		1x seminggu	1	
		2x seminggu	2	
		≥ 3x seminggu	3	

	Skor total komponen 5	0	0
		1-9	1
		10-18	2
		19-27	3
6. Penggunaan obat tidur	6	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
7. Disfungsi siang hari	7	0	0
		< 1	1
		1-2	2
		> 3	3
	9	Tidak ada masalah	0
		Hanya masalah kecil	1
		Masalah sedang	2
		Masalah besar	3
	Skor total komponen 7	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Skor global PSQI		0-21	

Lampiran 6. Kuesioner Kebiasaan Konsumsi Kopi

Kebiasaan Minum Kopi

1. Apakah Anda rutin minum kopi setiap hari ?
 - a. Tidak rutin (hanya sesekali)
 - b. Sering
 - c. Selalu
2. Dalam sehari berapa kali Anda minum kopi ?
 - a. 1 kali sehari
 - b. 2 kali sehari
 - c. ≥ 3 kali sehari
3. Berapa cangkir/gelas kopi yang Anda minum dalam sehari ?
 - a. 1-2 cangkir sehari
 - b. 3-4 cangkir sehari
 - c. ≥ 5 cangkir sehari
4. Sudah berapa lama Anda minum kopi ?
 - a. 1-2 tahun
 - b. 3-4 tahun
 - c. ≥ 5 tahun
5. Kapan biasanya Anda minum kopi ?
 - a. Pagi hari
 - b. Siang hari
 - c. Sore/malam hari
6. Jenis kopi yang biasa Anda minum selama ini ?
 - a. Kopi dekafeinasi
 - b. Kopi instan
 - c. Kopi murni
7. Apakah kopi yang Anda minum memiliki campuran bahan lain ?
 - a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Tidak / hanya sesekali
8. Apakah Anda merasa semakin bersemangat/berstamina setelah minum kopi ?

a. Tidak pernah

b. Sering

c. Selalu

9. Apakah Anda mengalami mengalami gangguan tidur setelah minum kopi?

a. Tidak pernah

b. Kadang-kadang

c. Sering

10. Apakah Anda mengalami sakit kepala setelah minum kopi ?

a. Tidak pernah

b. Kadang-kadang

c. Sering

11. Apakah Anda mengolah sendiri kopi yang akan di minum ?

a. Tidak pernah

b. Kadang-kadang

c. Sering

Lampiran 7. Kisi-kisi Kuesioner Kebiasaan Konsumsi Kopi

Interpretasi hasil:

Tiap pertanyaan memiliki skor 0-3: a=0, b=2, c=3

Seluruh skor dijumlah dan mendapatkan hasil tertentu dengan kategori sebagai berikut.

Rendah = 11-18

Sedang = 19-26

Tinggi = 27-33

Lampiran 8. Keterangan Lolos Kaji Etik



FAKULTAS
KEDOKTERAN

Nomor: 105/K-LKJ/ETIK/II/2023

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK

ETHICAL APPROVAL

Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kedokteran, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul:

The Ethics Committee of the Faculty of Medicine, Pelita Harapan University, with regards of the Protection of human rights and welfare in medical research, has carefully reviewed the research protocol entitled:

"Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan"

Ketua Peneliti : Angelica Utomo
Principal Investigator

Nama Institusi : Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
Name of Institution

dan telah menyetujui protocol tersebut di atas
and approval the above mentioned protocol

Karawaci, 20 January 2023

Ketua
Chairman



Prof. Dr. dr. Cucunawangsih Sp.MK(K)

***Ethical approval** berlaku satu tahun dari tanggal persetujuan

****Peneliti berkewajiban**

1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
2. Memberitahukan status penelitian apabila
 - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos kaji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical clearance* harus diperpanjang.
 - b. Penelitian berhenti di tengah jalan
3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*)
4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada subyek sebelum penelitian lolos kaji etik dan *informed consent*