

ABSTRAK

Angelica Utomo (01071200179)

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

(xvi + 53 halaman; 6 tabel; 8 lampiran)

Latar Belakang: Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang atas pengalaman tidurnya yang meliputi aspek inisiasi tidur, kuantitas tidur, pemeliharaan tidur, dan rasa segar setelah bangun. Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh berbagai macam hal diantaranya adalah lingkungan tidur (pencahayaan, suhu ruangan, kebisingan), konsumsi alkohol, merokok, gangguan psikiatri, gangguan *mood*, kecemasan, stres, konsumsi obat-obatan dan kopi. Konsumsi kopi di kalangan masyarakat Indonesia terus meningkat. Banyak mahasiswa kedokteran mengonsumsi kopi serta banyak mahasiswa kedokteran memiliki kualitas tidur buruk. Meskipun sebelumnya telah dilakukan penelitian yang serupa, tetapi terdapat kontradiksi. Maka dari itu, peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan kebiasaan konsumsi kopi dan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian *cross-sectional* dengan tipe studi analitik komparatif kategorik tidak berpasangan. Subjek penelitian ini sebanyak 144 mahasiswa preklinik Universitas Pelita Harapan dengan teknik non-probabilitas *convenience sampling* dan data subjek diambil dari kuesioner secara daring. Kuesioner yang digunakan adalah *Pittsburg Sleep Quality Index* untuk menilai kualitas tidur, *Perceived Stress Scale* untuk menilai tingkat stres, dan kuesioner kebiasaan minum kopi. Uji statistik penelitian ini menggunakan *chi-square* dengan menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences 29*.

Hasil: Dari 298 responden, didapatkan 33 responden (11.1%) memiliki kualitas tidur baik sedangkan terdapat 265 responden (88.9%) yang memiliki kualitas tidur buruk. Untuk tingkat konsumsi kopi, didapatkan lebih dari setengah responden memiliki tingkat konsumsi kopi rendah dengan jumlah 191 responden (64.1%) sementara itu hanya 107 responden (35.9%) yang memiliki tingkat konsumsi kopi sedang – tinggi. Hasil analisis bivariat *chi-square* antara konsumsi kopi dan kualitas tidur menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan didukung oleh *p value* $< 0,001$ ($P < 0,05$).

Kesimpulan: Ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa FK UPH angkatan 2020-2022 memiliki tingkat konsumsi kopi yang rendah. Ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa FK UPH angkatan 2020-2022 memiliki kualitas tidur buruk. Ditemukan adanya hubungan bermakna antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa FK UPH angkatan 2020-2022.

Kata Kunci: kualitas tidur, konsumsi kopi.

Referensi: 48

ABSTRACT

Angelica Utomo (01071200179)

THE RELATIONSHIP BETWEEN COFFEE CONSUMPTION AND SLEEP QUALITY IN PRECLINIC STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE, PELITA HARAPAN UNIVERSITY

(xvi + 53 pages; 6 tables; 8 attachments)

Background: *Sleep quality is a person's satisfaction with sleep experience which includes aspects of sleep initiation, sleep quantity, sleep maintenance, and feeling refreshed after waking up. Sleep quality can be affected by various things including sleep environment (lighting, room temperature, noise), alcohol consumption, smoking, psychiatric disorders, mood disorders, anxiety, stress, consumption of drugs and coffee. Indonesian coffee consumption continues to increase. Many medical students consume coffee and many medical students have poor sleep quality. Even though similar studies have been carried out previously, there are contradictions. Therefore, researcher wants to conduct further research related to the relationship between coffee consumption and sleep quality in preclinical students at the Faculty of Medicine, University of Pelita Harapan.*

Research Objectives: *To determine the relationship between coffee consumption and sleep quality in preclinical students at the Faculty of Medicine, Pelita Harapan University.*

Methods: *This research is a cross-sectional study with unpaired categorical comparative analytic study type. The subjects of this study were 144 preclinical students at Pelita Harapan University using a non-probability convenience sampling technique and subject data were taken from online questionnaires. The questionnaire used was the Pittsburg Sleep Quality Index to assess sleep quality, the Perceived Stress Scale to assess stress levels, and a coffee drinking habit questionnaire. The statistical test of this research uses chi-square using Statistical Package for the Social Sciences 29.*

Results: From 298 respondents, 33 respondents (11.1%) had good sleep quality, 265 respondents (88.9%) had poor sleep quality. For the coffee consumption level, more than 191 respondents (64.1%) had a low coffee consumption level, while only 107 respondents (35.9%) had a medium high consumption level. The results of the chi-square bivariate analysis between coffee consumption and sleep quality showed that there was a significant relationship with p value <0.001 ($P <0.05$).

Conclusion: A significant relationship was found between coffee consumption and sleep quality in UPH Faculty of Medicine students batch 2020-2022. It was found that most of the 2020-2022 batch of UPH Faculty of Medicine students had poor sleep quality. There is a significant relationship between coffee consumption and sleep quality in UPH Faculty of Medicine students 2020-2022.

Keywords: sleep quality, coffee consumption.

Reference: 48