

ABSTRAK

Yordan Kusuma (00000015703)

HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI KAFEIN DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

(ix + 25 halaman: 1 gambar; 4 tabel; 3 lampiran)

Tingkat prevalensi insomnia pada dewasa muda di Indonesia adalah 9,5 % atau sekitar 5,87 juta jiwa. Kecenderungan dewasa muda untuk mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein merupakan tren saat ini, dan kandungan kafein tersebut dapat menyebabkan insomnia. Dampak dari insomnia dapat mempengaruhi kinerja dari aktifitas konsumennya. Tingginya prevalensi penderita insomnia pada dewasa muda di Indonesia merupakan masalah besar. Peneliti ingin membuktikan apakah tren konsumsi kafein saat ini merupakan salah satu faktor penyebab insomnia pada dewasa muda di Indonesia.

Untuk melihat hubungan antara kafein dengan insomnia pada mahasiswa UPH. Desain penelitian yang digunakan adalah studi eksperimental murni dengan desain *Cross Over Design Study*. Penelitian dilaksanakan di Universitas Pelita Harapan, Tangerang pada Maret – Juni 2018 dengan populasi penelitian adalah mahasiswa UPH. Sampel akan dibagi menjadi dua kelompok dan diberikan kafein (kopi) dalam minggu yang berbeda. Kemudian kualitas tidurnya akan diukur dan dibandingkan dengan saat tidak mengonsumsi kafein. Pengukuran kualitas tidur menggunakan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan analisa data menggunakan SPSS 24 dengan Uji Mann-U Whitney dikarenakan data tidak normal. Terdapat peningkatan skor PSQI pada saat sampel meminum kopi sebanyak tiga bungkus dalam sekali minum (setara kafein $\pm 255\text{mg}$). Mann-U Whitney Test membuktikan bahwa secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan ($p \text{ value} = 0.05$) antara waktu meminum kopi dan tidak meminum kopi. Perbedaan yang signifikan dari skor PSQI pada saat meminum kopi dan tidak meminum kopi. Hal ini mendukung bahwa mengonsumsi kafein berhubungan dengan insomnia pada mahasiswa UPH.

Referensi: 24 (1990-2014)

Kata kunci : Insomnia, Dewasa muda, Kafein, PSQI

ABSTRACT

Yordan Kusuma (00000015703)

THE RELATIONSHIP BETWEEN CAFFEINE CONSUMPTION AND INSOMNIA IN STUDENTS OF UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

(ix + 25 pages: 1 pictures; 4 tables; 3 attachments)

The prevalence rate of insomnia in young adults in Indonesia is 9.5% or about 5.87 million people. The tendency of young adults to consume beverages containing caffeine is a current trend, and the caffeine content can cause insomnia. The impact of insomnia can affect the performance of consumer activities. The high prevalence of insomnia in young adults in Indonesia is a big problem. Researchers want to prove whether the current trend of caffeine consumption is one of the factors causing insomnia in young adults in Indonesia.

The aim is to see the relationship between caffeine and insomnia in UPH students. The research design used a pure experimental study with Cross Over Design Study. The research was conducted at Pelita Harapan University, Tangerang in March - June 2018 among the students of Universitas Pelita Harapan for the population. The sample will be divided into two groups and given caffeine (coffee) in different weeks. Then the quality of sleep will be measured and compared to the time when no caffeine consumption. The quality of sleep was measured by Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and the datas were analyzed with Mann-U Whitney Test due to abnormal data. There was an increase in PSQI score when the sample drank three packs of coffee in one drink (equivalent to caffeine \pm 255mg). Mann-U Whitney Test proved that there are significant differences statistically (p value = 0.05) when drinking coffee and not drinking coffee. There is a significant difference from PSQI score when drinking coffee and not drinking coffee. This supports that caffeine consumption associated with insomnia in UPH students.

References: 24 (1990-2014).

Keywords: *Insomnia, Adolescents, Caffeine, PSQI*