

ABSTRAK

Kimberly Fiona Retandy, Pricilla Yani Gunawan

PENGARUH KONSUMSI KOPI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PREKLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

(xiv + 76 halaman, 3 diagram, 12 tabel)

Latar Belakang: Mahasiswa pra-klinik, yang sering menghadapi tekanan akademis, cenderung mengonsumsi kopi untuk meningkatkan kewaspadaan. Kafein dalam kopi dapat memengaruhi pola tidur. Dampak dari jumlah dan konsumsi kopi terhadap kualitas tidur berkaitan dengan efek kafein, stimulan yang umum ditemukan dalam kopi. Konsumsi kopi yang berlebihan atau konsumsi pada waktu yang tidak tepat dapat menyebabkan kesulitan tidur, mengganggu tahapan tidur nyenyak, dan memengaruhi kualitas istirahat malam secara keseluruhan.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah pola konsumsi kopi mahasiswa tersebut berpengaruh pada kualitas tidur.

Metodologi: Penelitian ini berbentuk studi potong lintang berbentuk komparatif kategorik. Mahasiswa pre-klinik FK UPH yang tidak mengalami gangguan tidur maupun mengonsumsi obat yang dapat memengaruhi pola tidur akan dijadikan sampel. Sampel akan diberikan kuesioner berupa data diri, kuesioner PSS-10, PSQI, dan kebiasaan konsumsi kopi.

Hasil: Data dari 96 sampel menunjukkan bahwa rerata PSS-10 19.69 ± 6.53 , PSQI 7.32 ± 3.36 , dan kebiasaan konsumsi kopi 18.10 ± 3.34 . Ditemukan bahwa jumlah sampel kelompok konsumsi ringan dengan PSQI ringan sebanyak 35 (36.5%) dan sedang-berat sebanyak 17 (17.7%) Pada kelompok konsumsi sedang-tinggi, ditemukan sebanyak 22 (22.9%) sampel dengan PSQI ringan dan sebanyak 22 (22.9%) sampel memiliki PSQI sedang-berat. Dengan demikian, ditemukan OR sebesar 2.06 [95% CI = 0.9 – 4.71], dimana tidak ditemukan adanya hubungan yang bermakna secara statistik ($P = 0.131$).

Kesimpulan: Tidak terdapat pengaruh yang bermakna secara statistik antara jumlah mengonsumsi kopi dengan kualitas tidur.

Kata Kunci: Konsumsi kopi, gangguan tidur, mahasiswa Preklinik

Referensi: 49 (1992 – 2003)

ABSTRACT

Kimberly Fiona Retandy, Pricilla Yani Gunawan

THE EFFECT OF COFFEE CONSUMPTION ON SLEEP QUALITY IN PRECLINIC STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICAL, PELITA HARAPAN UNIVERSITY

(xiv + 76 pages, 3 diagrams, 12 tables)

Background: *Pre-clinical students, often facing academic pressure, tend to consume coffee to enhance alertness. Caffeine in coffee can influence sleep patterns. The impact of the amount and consumption of coffee on sleep quality is related to the effects of caffeine, a common stimulant found in coffee. Excessive coffee consumption or consumption at inappropriate times can lead to difficulty sleeping, disrupt deep sleep stages, and affect the overall quality of nightly rest.*

Objective: *This study aims to investigate whether these students' coffee consumption patterns affect sleep quality.*

Methodology: *This study is a cross-sectional study that use categorical comparative. Pre-clinical students of FK UPH who do not experience sleep disorders or take drugs that can affect sleep patterns will be sampled. The sample will be given a questionnaire in the form of personal data, PSS-10 questionnaire, PSQI, and coffee consumption habits.*

Results: *Data from 96 samples showed that the mean PSS-10 was 19.69 ± 6.53 , PSQI was 7.32 ± 3.36 , and coffee consumption habits were 18.10 ± 3.34 . It was found that the number of samples in the light consumption group with mild PSQI was 35 (36.5%) and moderate-heavy was 17 (17.7%) In the moderate-high consumption group, 22 (22.9%) samples with mild PSQI and 22 (22.9%) samples had moderate-heavy PSQI. Thus, an OR of 2.06 [95% CI = 0.9 - 4.71] was found, where no statistically significant association was found ($P = 0.131$).*

Conclusion: *There is no statistically significant effect between the amount and frequency of coffee consumption and sleep quality.*

Keywords: *Coffee consumption, Sleep disturbance, Preclinic students*

References: *49 (1992 - 2003)*