

ABSTRACT

The Relationship Between Coffee Consumption Habits and Sleep Quality in First Year Students of the Medical Education Study Program, Faculty of Medicine, University of Lampung

By

Aurora Awindya Nareswari

Background: As many as 30% of students consume coffee more than three times a week. This level of consumption is considered excessive consumption since it is close to the level of adult consumption. Consumption of caffeine that exceeds normal limits can cause problems in sleep quality. The purpose of this study was to determine the relationship between coffee consumption habits (type of coffee, consumption time, and amount of consumption) and sleep quality in first-year students of the Medical Education Study Program, Faculty of Medicine, University of Lampung.

Research Method: This study uses a Cross-Sectional method with an observational analytical research type. The data used in this study are primary data obtained from the results of filling out the questionnaire. The research sample was 140 respondents. Then, the data was analyzed bivariately using Chi square.

Research Results The results of the bivariate analysis showed that there was a relationship between the type of coffee and sleep quality ($p = 0.030$), consumption time and sleep quality ($p = 0.018$), and the amount of consumption and sleep quality ($p = 0.211$).

Conclusion: There is a significant relationship between the type of coffee and the time of consumption with sleep quality. Meanwhile, there is no significant relationship between the amount of consumption with sleep quality.

Keywords: coffee, sleep, sleep quality

ABSTRAK

Hubungan Antara Kebiasaan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Oleh

Aurora Awindya Nareswari

Latar Belakang: Sebanyak 30% mahasiswa mengonsumsi kopi lebih tiga kali dalam seminggu. Tingkat konsumsi ini termasuk konsumsi berlebih karena mendekati tingkat konsumsi orang dewasa. Konsumsi kafein yang melebihi batas normal dapat menyebabkan permasalahan dalam kualitas tidurnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan kebiasaan mengonsumsi kopi (jenis kopi, waktu konsumsi, dan jumlah konsumsi) terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Metode Penelitian: Penelitian ini memakai metode *Cross-Sectional* dengan jenis penelitian analitik observasional. Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner. Sampel penelitian sebesar 140 responden. Kemudian, data dianalisis bivariat menggunakan *Chi square*.

Hasil Penelitian: Hasil analisis bivariat didapatkan bahwa antara jenis kopi dengan kualitas tidur ($p = 0,030$), waktu konsumsi dengan kualitas tidur ($p = 0,018$), dan jumlah konsumsi dengan kualitas tidur ($p = 0,211$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan bermakna antara jenis kopi dan waktu konsumsi dengan kualitas tidur. Sementara itu, tidak terdapat hubungan bermakna antara jumlah konsumsi dengan kualitas tidur.

Kata Kunci: kopi, tidur, kualitas tidur