



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS SYIAH KUALA**  
**UPT. PERPUSTAKAAN**

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111  
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: [helpdesk.lib@unsyiah.ac.id](mailto:helpdesk.lib@unsyiah.ac.id)

---

## ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

### TITLE

HUBUNGAN KONSUMSI KOPI TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER ANGGKATAN 2012

### ABSTRACT

#### ABSTRAK

Kopi merupakan golongan minuman psikostimulan yang memberikan efek fisiologis berupa peningkatan energi dan menyebabkan seseorang tetap terjaga karena efek farmakologinya menghambat reseptor adenosin yang mempengaruhi sistem saraf pusat sehingga dapat menurunkan kualitas tidur seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi kopi terhadap kualitas tidur. Jenis penelitian ini adalah observational analitik dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode total sampling, besar sampel 74 orang yang merupakan mahasiswa laki-laki Pendidikan Dokter angkatan 2012 dengan jumlah responden 65 orang. Alat ukur konsumsi kopi berupa kuesioner dalam bentuk check list yang dilakukan dengan wawancara terpimpin. Sedangkan kualitas tidur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil penelitian didapatkan sebanyak 69,2% responden memiliki kualitas tidur buruk dan 30,8% responden memiliki kualitas tidur baik. Sedangkan responden yang konsumsi kopi ringan berjumlah 47,7%, konsumsi kopi sedang 40,0%, dan konsumsi kopi berat 12,3%. Berdasarkan hasil uji chi-square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna pada konsumsi kopi terhadap kualitas tidur responden dengan  $p < 0,002$ . Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat adanya hubungan konsumsi kopi terhadap kualitas tidur.

Kata Kunci : Konsumsi Kopi, Kualitas Tidur, Pittsburgh Sleep Quality Index