

**SKRIPSI
HUBUNGAN JENIS KOPI TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA**

Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh:

DIKA SANDI DWI NUGROHO

NIM 15631489

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2019

**SKRIPSI
HUBUNGAN JENIS KOPI TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA**

Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo

**SKRIPSI
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo**



**Oleh:
DIKA SANDI DWI NUGROHO
NIM 15631489**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2019**

**HUBUNGAN JENIS KOPI TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA
DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

ABSTRAK

HUBUNGAN JENIS KOPI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

Oleh: Dika Sandi Dwi Nugroho

Mahasiswa sering memanfaatkan kafein dalam kopi di kehidupan sehari-hari, dimana kafein dapat mempengaruhi kualitas tidur, sedangkan kualitas tidur penting untuk menentukan produktivitas dan prestasi akademis serta dapat menyebabkan efek negatif bagi kesehatan tubuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan mengkonsumsi jenis kopi terhadap kualitas tidur pada mahasiswa.

Penelitian observasional dengan metode *cross sectional*, populasi seluruh mahasiswa semester 8 Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo sejumlah 185, dan sampel 40 responden diperoleh melalui teknik *purposive sampling*, pengumpulan data menggunakan kuesioner Kopi & Kualitas Tidur.

Beberapa faktor yang dapat memberi pengaruh terhadap kualitas tidur yaitu: konsumsi kopi berkafein dengan jumlah lebih dari 3 cangkir/hari, dan mengkonsumsi kopi berkafein di waktu yang salah yaitu selain pada pukul 08.00-09.00 WIB, 12.00-13.00 WIB, 18.00-19.00 WIB. Analisa data menggunakan uji *Chi-square* menunjukkan nilai signifikan $p = 1.000$ ($\alpha < 0,05$) dapat disimpulkan tidak tolak H_0 dengan arti tidak ada hubungan jenis kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 8 Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mengkonsumsi kopi berkafein maupun dekafein tidak berpengaruh terhadap kualitas tidur secara signifikan. Disarankan kepada mahasiswa agar tidak sering mengkonsumsi kopi lebih dari 3 cangkir/hari terutama pada saat sebelum tidur dikarenakan dapat menurunkan kualitas tidur.

Kata kunci: jenis kopi, kualitas tidur

ABSTRACT

RELATIONSHIP OF COFFEE TYPE ON SLEEP QUALITY IN STUDENTS AT MUHAMMADIYAH PONOROGO UNIVERSITY

By: Dika Sandi Dwi Nugroho

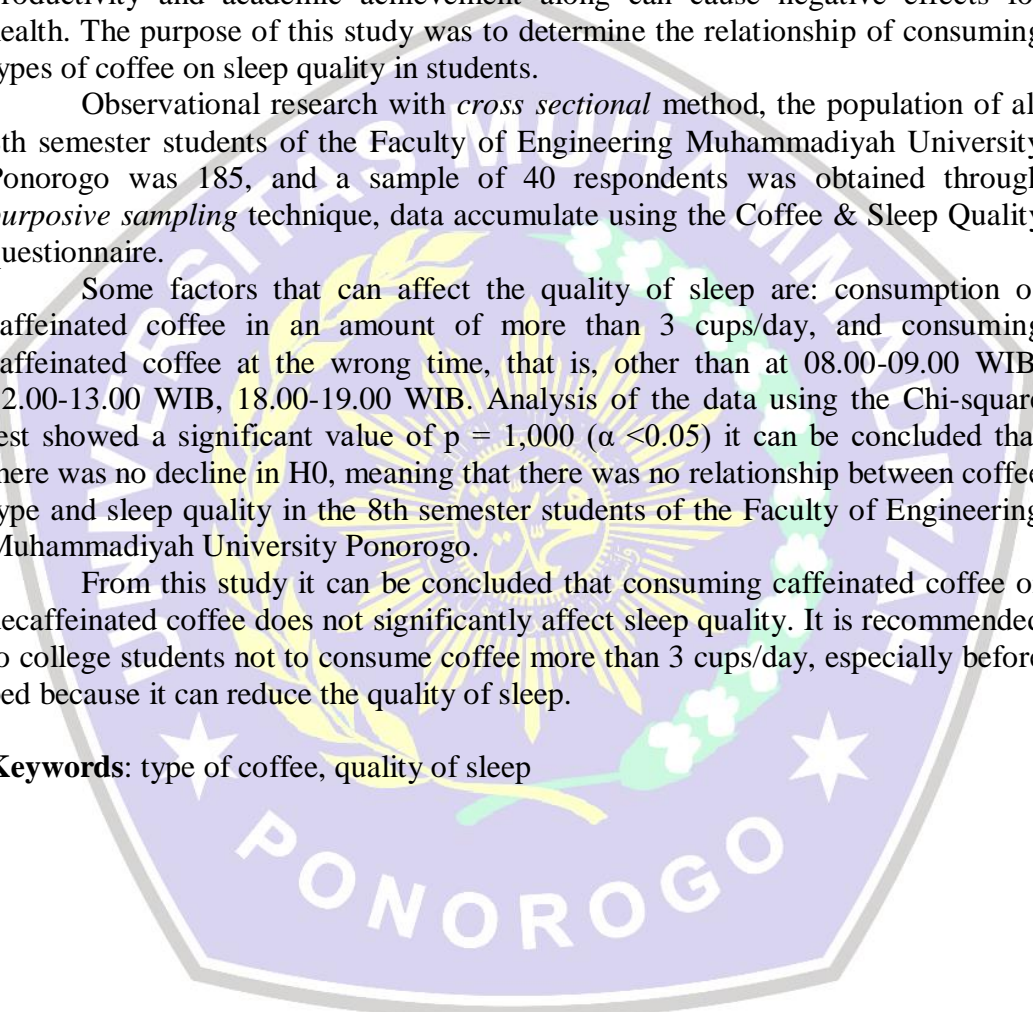
College students often use caffeine in coffee in their daily lives, where caffeine can affect sleep quality, while sleep quality is important to determine productivity and academic achievement along can cause negative effects for health. The purpose of this study was to determine the relationship of consuming types of coffee on sleep quality in students.

Observational research with *cross sectional* method, the population of all 8th semester students of the Faculty of Engineering Muhammadiyah University Ponorogo was 185, and a sample of 40 respondents was obtained through *purposive sampling* technique, data accumulate using the Coffee & Sleep Quality questionnaire.

Some factors that can affect the quality of sleep are: consumption of caffeinated coffee in an amount of more than 3 cups/day, and consuming caffeinated coffee at the wrong time, that is, other than at 08.00-09.00 WIB, 12.00-13.00 WIB, 18.00-19.00 WIB. Analysis of the data using the Chi-square test showed a significant value of $p = 1,000$ ($\alpha < 0.05$) it can be concluded that there was no decline in H_0 , meaning that there was no relationship between coffee type and sleep quality in the 8th semester students of the Faculty of Engineering Muhammadiyah University Ponorogo.

From this study it can be concluded that consuming caffeinated coffee or decaffeinated coffee does not significantly affect sleep quality. It is recommended to college students not to consume coffee more than 3 cups/day, especially before bed because it can reduce the quality of sleep.

Keywords: type of coffee, quality of sleep



HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN JENIS KOPI TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA DI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

Dika Sandi Dwi Nugroho

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal : 30 Juli 2019

Oleh :

Pembimbing I



Sholihatul Maghfirah, S. Kep., Ns., M. Kep

NIDN 0726058701

Pembimbing II

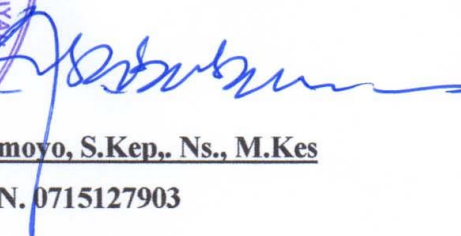


Anni Fithriyatul Mas'udah, S.Stat, M.K.M

NIDN 0715049002

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes

NIDN. 0715127903

HALAMAN SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 9 Agustus 2019

Yang Menyatakan,



Dika Sandi Dwi Nugroho

NIM 15631489

LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal :

Panitia Penguji

Ketua : Laily Isro'in, S. Kep., Ns., M. Kep

Anggota : 1. Metti Verawati, S. Kep., Ns., M. Kes

2. Sholihatul Maghfirah, S. Kep., Ns., M. Kep

()
()
()

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes

NIDN. 0715127903

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan Judul “Hubungan Jenis Kopi terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Ponorogo”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan dengan ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. H. Sulton, M. Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan izin dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Saiful Nurhidayat, S.Kep, Ns., M.Kep., selaku Kaprodi S1 Keperawatan yang telah memberikan izin serta kemudahan dalam penyusunan skripsi.
4. Sholihatul Magfirah, S. Kep., Ns., M. Kep., selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing penulis, mulai dari awal penyusunan proposal, hingga selesainya skripsi ini.

5. Anni Fithriyatul M., S.Stat., M.K.M., selaku pembimbing II yang telah membimbing, mengarahkan serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang tidak henti-hentinya memberikan ilmu, dukungan, juga semangat.
7. Para responden yang telah membantu penelitian ini dengan meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian.
8. Keluarga yang selalu mendoakan dan memberikan semangat, dukungan yang begitu luar biasa.
9. Rekan-rekan mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2015 atas kerja sama dan motivasinya.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Ponorogo, 4 Agustus 2019

Penulis

Dika Sandi Dwi Nugroho

15631489

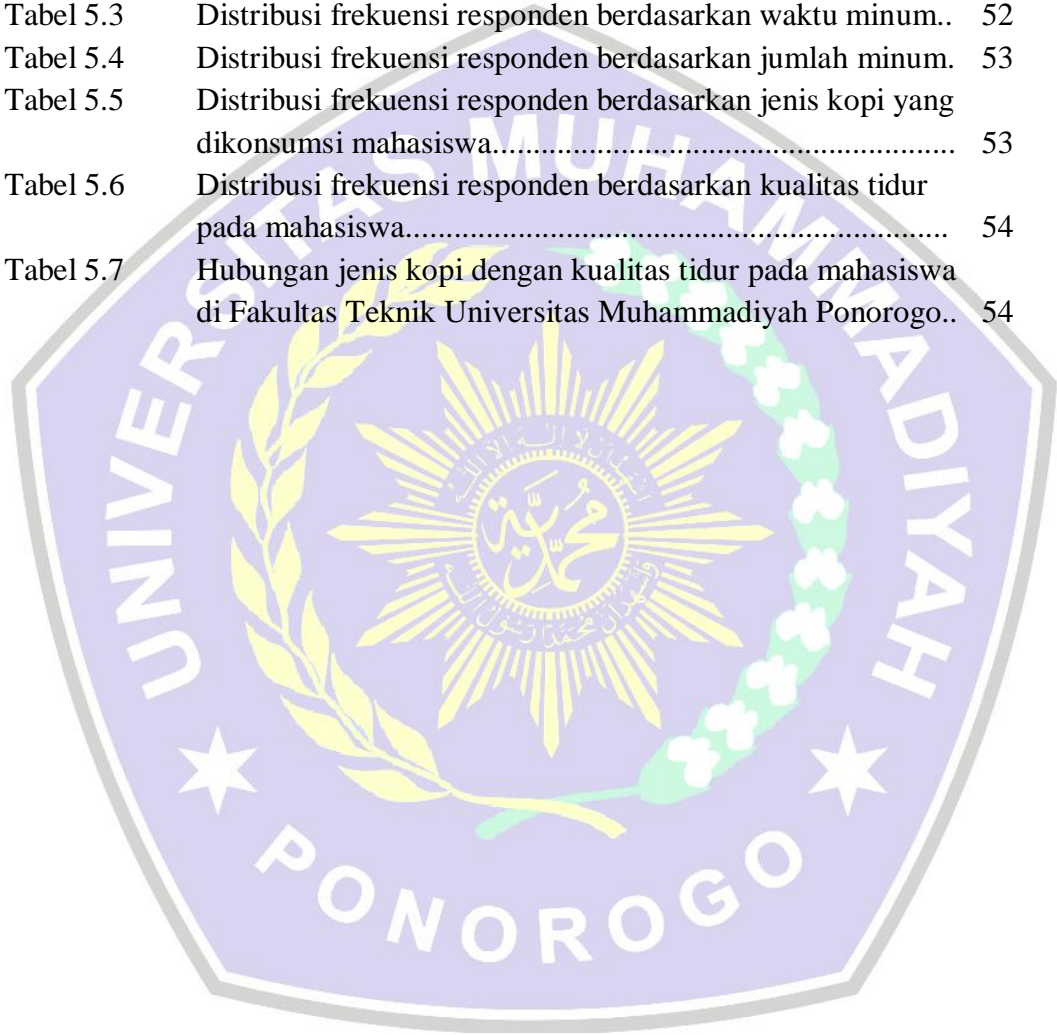
DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
DAFTAR ISTILAH	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.3.1. Tujuan Umum.....	4
1.3.2. Tujuan Khusus.....	4
1.4. Manfaat Penelitian	4
1.4.1. Teoritis	4
1.4.2. Praktis.....	5
1.5. Keaslian Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1. Kualitas Tidur	8
2.1.1. Definisi Kualitas Tidur	8
2.1.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	9
2.1.3. Jenis-jenis Tidur	12
2.1.4. Fase Tidur.....	13
2.1.5. Gangguan Tidur.....	16
2.1.6. Instrumen Kuesioner Kualitas Tidur	18
2.1.7. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	20
2.2. Kopi.....	20
2.2.1. Definisi Kopi	20
2.2.2 Jenis-jenis Kopi	21
2.2.3 Kafein.....	23
2.2.4. Manfaat Kafein.....	25
2.2.5. Farmakologi	25
2.2.6. Farmakodinamik.....	26

2.2.7. Farmakokinetik.....	27
2.2.8. Efek Samping Kafein.....	28
2.2.9. Pola Konsumsi Kopi.....	28
2.2.10. Instrumen Kopi.....	30
2.3. Hubungan Kopi dengan Kualitas Tidur	30
2.4. Kerangka Teori	33
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN ANALISIS PENELITIAN..	34
3.1. Kerangka Konseptual.....	34
3.2. Hipotesis	36
BAB 4 METODE PENELITIAN	37
4.1. Desain Penelitian	37
4.2. Kerangka Opsional.....	38
4.3. Populasi, Sampel, dan Sampling.....	39
4.4. Variabel Penelitian.....	40
4.5. Instrumen Penelitian.....	41
4.6. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	42
4.7. Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	43
4.8. Etika Penelitian.....	48
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
5.1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	50
5.2. Keterbatasan Penelitian.....	51
5.3. Hasil Penelitian	51
5.3.1. Data Umum	51
5.3.2. Data Khusus	53
5.4. Pembahasan	55
5.4.1. Jenis Kopi.....	55
5.4.2. Kualitas Tidur.....	59
5.4.3. Hubungan Jenis Kopi dengan Kualitas Tidur.....	62
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	65
6.1. Kesimpulan.....	65
6.2. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kerangka Teori Penelitian Hubungan Jenis Kopi terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa.....	32
Tabel 4.1	Hubungan Jenis Kopi terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa.....	37
Tabel 5.1	Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin..	51
Tabel 5.2	Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur.....	52
Tabel 5.3	Distribusi frekuensi responden berdasarkan waktu minum..	52
Tabel 5.4	Distribusi frekuensi responden berdasarkan jumlah minum.	53
Tabel 5.5	Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kopi yang dikonsumsi mahasiswa.....	53
Tabel 5.6	Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur pada mahasiswa.....	54
Tabel 5.7	Hubungan jenis kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo..	54



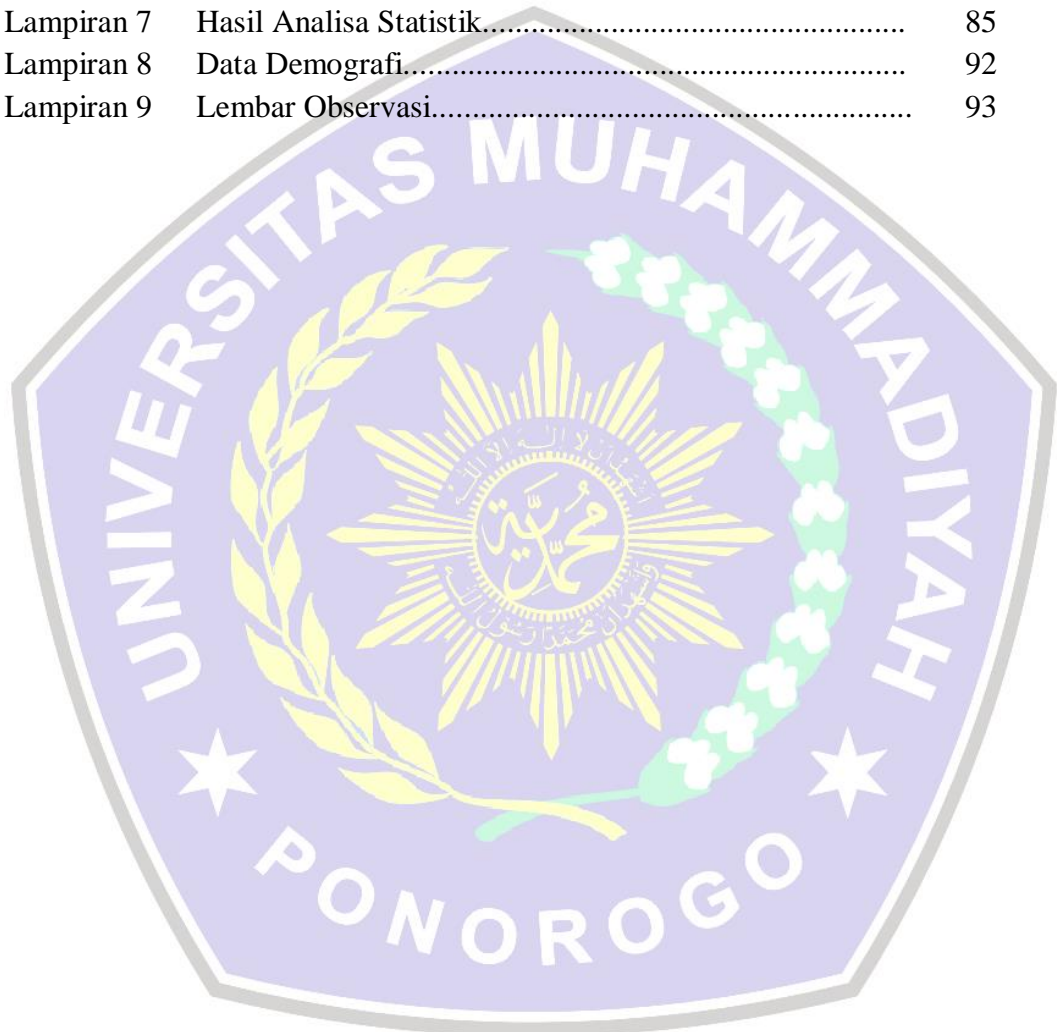
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.	Siklus tidur	13
Gambar 2.2.	Pola EEG pada tahap siaga dan tidur	16
Gambar 2.3.	Jenis kopi.....	23
Gambar 2.4.	Struktur kimia kafein.....	24
Gambar 3.1.	Kerangka konsep penelitian hubungan jenis kopi terhadap kualitas tidur mahasiswa.....	33
Gambar 4.1.	Kerangka operasional penelitian hubungan dan jenis kopi terhadap kualitas tidur mahasiswa.....	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan.....	73
Lampiran 2	Penjelasan Penelitian.....	74
Lampiran 3	Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>).....	75
Lampiran 4	Instrumen Penelitian.....	79
Lampiran 5	Kisi-Kisi Kuesioner.....	82
Lampiran 6	Hasil Uji Validitas.....	83
Lampiran 7	Hasil Analisa Statistik.....	85
Lampiran 8	Data Demografi.....	92
Lampiran 9	Lembar Observasi.....	93



DAFTAR ISTILAH / SINGKATAN

EEG : *Electroencephalography*

EOG : *Electrooculography*

EMG : *Electromyography*

LVMF : *Low Voltage Mix Frequensies*

NREM: *Non Rapid Eye Movement*

REM : *Rapid Eye Movement*

DSM-V: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*

KKT : Kuesioner Kualitas Tidur

