SKRIPSI

HUBUNGAN PERILAKU DALAM MENGKONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA SEMESTER 6 FAKULTAS TEKNIK DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

Oleh :

MUHAMMAD HERI DARUSSALAM

NIM :17631618I

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2021

HUBUNGAN PERILAKU DALAM MENGKONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA SEMESTER 6 FAKULTAS TEKNIK DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

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

Oleh :

MUHAMMAD HERI DARUSSALAM

NIM :17631618

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2021

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Oleh : MUHAMMAD HERI DARUSSALAM

Judul : Hubungan Perilaku Dalam Mengkonsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Semester 6 Fakultas Teknik Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada Tanggal

Oleh : 10 Agustus 2021

Pembimbing 1

Laily Isro'in, S.Kep.,N,s.M.Kep

NIDN.0704057002

Pembimbing 2

Filia Icha Sukamto, S,Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0741058601

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

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

NIK. 1979121520030212

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Oleh : MUHAMMAD HERI DARUSSALAM

Judul : Hubungan Perilaku Dalam Mengkonsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Semester 6 Fakultas Teknik Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Skripsi di Progam Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Tanggal: 11 Agustus 2021

Tim Penguji		Tanda Tangan
Ketua	: Saiful Nurhidayat, S.Kep,.Ns.,M.Kep	:.....
Anggota 1: Dr. Sri Susanti, MA		: .....
Anggota 2: Filia Icha Sukamto, S.Kep,.Ns,.M.Kep		: .....

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

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

NIK. 1979121520030212

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, Januari 2021
Yang Menyatakan,

METERAI TEMPEL
10000
5159AAJX388758322

MUHAMMAD HERI DARUSSALAM
NIM : 17631618

PERSEMBAHAN

Ku ucapkan rasa terimakasihku untuk....

1. Bapak dan ibu tersayang yang selalu memberikan dukungan dan dorongan baik materiil maupun spiritual. Yang senantiasa mendukung untuk maju, menjadi lebih baik dan menjadi orang yang bermanfaat bagi masyarakat serta bahagia dunia akhirat.
2. Adik ku tercinta Anissatul Sucianah yang tak lelah memberikan dukungan, motivasi, serta membantu menyelsaikan tugas akhir skripsi ini.
3. Teman-teman dari fakultas S1 Keperawatan yang memberikan dukungan hingga proses perkuliahan selesai
4. Bapak Ibu Dosen S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, khususnya pembimbing Skripsi dalam bentuk tugas akhir (Ibu Laily isro'in dan Ibu Filia Icha Sukamto)

Harta akan binasa dalam waktu singkat, dan ilmu akan abadi dan tidak akan musnah

(Ali bin Abi thalib)

Pengetahuan itu seperti celana dalam. Sangat berguna jika memilikinya, tetapi tidak perlu di pamerkan.

Contohlah tukang parkir. Meskipun punya banyak mobil, ia tak pernah sombong, karena ia tahu semuanya hanya titipan

ABSTRAK

HUBUNGAN PERILAKU DALAM MENGKONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA SEMESTER 6 FAKULTAS TEKNIK DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

Oleh : Muhammad Heri Darussalam

Mahasiswa sering memanfaatkan kopi dalam kehidupan sehari-hari, kopi dapat mempengaruhi kualitas pola tidur dan mengalami masalah kesulitan tidur, mahasiswa tersebut, sedangkan kualitas tidur penting bagi menentukan produktivitas dan prestasi akademis. **Tujuan :** Menganalisis hubungan perilaku dalam mengkonsumsi kopi dengan kualitas tidur mahasiswa semester 6 Fakultas Teknik di universitas muhammadiyah Ponorogo. **Metode penelitian :** meenggunakan cross sectional, populasi seluruh mahasiswa semester 6 fakultas teknik universitas muhammadiyah ponorogo sejumlah 124 responden dan sampel sejumlah 56 responden diperoleh melalui tekhnik *Proportional Random Sampling,* pengumpulan data menggunakan lembar kuisoner dan wawancara. **Hasil :** p value 0,000 dengan *alpha* 0,05 **Kesimpulan :** dari tabel koefisien korelasi (Correlations) menjadi 0,127 (bernilai positif dan kategori hubungan kuat) dengan nilai Significance (2-tailed) sebesar 0.355 > 0,05, yang artinya H1 diterima bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Perilaku Mahasiswa Mengkonsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur.

Kata Kunci : Perilaku, Mahasiswa, Mengkonsumsi Kopi, Kualitas Tidur

ABSTRACT

RELATIONSHIP BEHAVIOR IN CONSUMING COFFEE WITH THE QUALITY OF SLEEP STUDENTS SEMESTER 6 FACULTY OF ENGINEERING AT MUHAMMADIYAH PONOROGO UNIVERSITY

By : Muhammad Heri Darussalam

Students often use coffee in their daily lives, coffee can affect the quality of sleep patterns and have trouble sleeping, these students, while the quality of sleep is important to determine productivity and academic achievement. Objective: To analyze the relationship between coffee consumption behavior and sleep quality for 6th semester students of the Faculty of Engineering at the University of Muhammadiyah Ponorogo. Research method: using cross sectional, the population of all 6th semester students of the Faculty of Engineering, University of Muhammadiyah Ponorogo is 124 respondents and a sample of 56 respondents is obtained through Proportional Random Sampling technique, data collection using questionnaires and interviews. Result: p value 0.000 with alpha 0.05 Conclusion: from the table the correlation coefficient (Correlations) becomes 0.127 (positive value and strong relationship category) with a Significance value (2-tailed) of 0.355 > 0.05, which means H1 is accepted that there is a significant relationship between the behavior of students consuming coffee with sleep quality.

Keywords*: Behavior, Students, Consuming Coffee, Sleep Quality*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan Judul "Hubungan Perilaku Dalam Mengkonsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Semester 6 Fakultas Teknik 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. Happy Susanto.,M.A, selaku Rektorat Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Sulistyo Andarmoyo,S.Kep,.Ns.,M.,Kep 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
4. Laily Isro'in, S.Kep,.Ns,.M.Kep selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini
5. Filia Icha Sukamto, S.Kep,.Ns,.M.Kep selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini

6. Kepada Dekan Teknik Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian diwilayah kerjanya.
7. Responden penelitian yang dalam penelitian ini dengan pertimbangan etika maka nama, alamat dan identitas informan pelaku disamarkan untuk melindungi informan dari bermacam-macam hal yang merugikan dan merusak nama baik informan dan terimakasih karena telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Bapak ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang tidak henti-hentinya memberikan semangat.
9. Bapak Ibu yang selalu mendoakan dan memberikan semangat, dukungan yang begitu luar biasa.
10. Rekan-rekan mahasiswa S1 Keperawatan angakatan 2017 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, Januari 2021

Penulis

Muhammad Heri D.

NIM. 17631618

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL DEPAN i

HALAMAN JUDUL DALAM ii

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING iii

HALAMAN PENGESAHAN iv

SURAT PERNYATAAN v

KATA PENGANTAR vi

DAFTAR ISI viii

DAFTAR TABEL xii

DAFTAR GAMBAR xiii

DAFTAR LAMPIRAN xiv

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah 1

1.2 Rumusan Masalah 3

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 Manfaat Teoritis 4

1.4.2 Manfaat Praktis 5

1.5 Keaslian Penulisan 5

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Perilaku 8

2.1.1 Pengertian Perilaku 8
2.1.2 Bentuk Perilaku 8
2.1.3 Prosedur Pembentukan Perilaku 9
2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku 10
2.1.5 Pengukuran Perilaku Mahasiswa 12
2.1.6 Perilaku Mahasiswa Dalam Mengkonsumsi Kopi 14
2.2 Konsep Kopi..... 15
2.2.1 Pengertian Kopi.....15
2.2.2 Jenis-jenis Kopi.....15
2.2.3 Manfaat Kafein Dalam Kopi.....16
2.2.4 Farmakologi 17
2.2.5 Farmakodinamik 17
2.2.6 Farmakokinetik 19
2.2.7 Efek Samping Kopi.....19
2.3 Konsep Tidur 20
2.3.1 Pengertian Tidur.....20
2.3.2 Jenis-Jenis Tidur.....21
2.3.3 Fase Tidur.....22
2.3.4 Gangguan Tidur 25
2.3.5 Kualitas Tidur.....25
2.3.6 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur 26
2.3.7 Patofisiologi Terjadinya Penurunan Kualitas Tidur.....29
2.3.8 Instrument Kuisoner Kualitas Tidur.....29
2.4 Kerangka Teori 31

BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konseptual 32

3.2 Hipotesis 33

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian 35

4.2 Kerangka Kerja 36

4.3 Populasi, Sampel, Besar Sampel Dan Sampling 37

4.3.1 Populasi 37

4.3.2 Sampel 37

4.3.3 Besar Sampel 38

4.3.4 Sampling Penelitian 38

4.4 Identifikasi Variabel Penelitian 39

4.4.1 Variabel Independen 39

4.4.2 Variabel Dependen 40

4.5 Definisi Operasional 40

4.6. Instrumen Penelitian 43

4.7. Waktu dan Lokasi Penelitian 44

4.7.1 Waktu 44

4.7.2 Lokasi 44

4.8 Pengumpulan Data dan Analisis Data 44

4.8.1 Pengumpulan Data 44

4.8.2 Prosedur Pengumpulan Data 45

4.8.3 Analisis Data 46

4.9 Etika Penelitian 49

BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian 51

5.2 Keterbatasan Penelitian 52

5.3 Hasil Penelitian 52

5.3.1 Data Umum 53

5.3.2 Data Khusus 55

5.4 Pembahasan 57

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan 67

6.2 Saran 68

DAFTAR PUSTAKA 70

LAMPIRAN 73

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan perilaku dalam mengkonsumsi kopi dengan kualitas tidur mahasiswa semester 6 Fakultas Teknik di universitas muhammadiyah ponorogo 40

Tabel 4.2 Definisi Operasional Hubungan perilaku dalam mengkonsumsi kopi dengan kualitas tidur mahasiswa semester 6 Fakultas Teknik di universitas muhammadiyah ponorogo. 41

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Mahasiswa Semester 6 Fakultas Teknik Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo April 2021 53

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Semester 6 Fakultas Teknik Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo April 2021.....53

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit Mahasiswa Semester 6 Fakultas Teknik Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo April 2021.....54

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Banyaknya Konsumsi Kopi Mahasiswa Semester 6 Fakultas Teknik Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo April 2021 54

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Mahasiswa dalam Mengkonsumsi Kopi pada Mahasiswa Semester 6 Fakultas Teknik Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo April 2021 55

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Mahasiswa Semester 6 Fakultas Teknik Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo April 2021.....55

Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku dalam Mengkonsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Semester 6 Fakultas Teknik Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo April 2021 56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tentang Kopi dan Biji Kopi 16

Gambar 2.2 Teori Siklus Tidur 24

Gambar 2.3 Kerangka teori hubungan perilaku dalam mengkonsumsi kopi dengan kualitas tidur mahasiswa semester 6 Fakultas Teknik di Universitas Muhammadiyah Ponorogo (Stone, Prussin, dan Metcalfe, 2011) 31

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual hubungan perilaku dalam mengkonsumsi kopi dengan kualitas tidur mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Ponorogo. (Stone, Prussin, dan Metcalfe, 2011)..... 32

Gambar 4.1 Kerangka Kerja Hubungan Perilaku Dalam Mengkonsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Semester 6 Fakultas Teknik Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo. 37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 73
Lampiran 2 74
Lampiran 3 77
Lampiran 4 80
Lampiran 5 81
Lampiran 6 83
Lampiran 7 84
Lampiran 8 88
Lampiran 9 91
Lampiran 10 95
Lampiran 11 100
Lampiran 12 103
Lampiran 13 105
Lampiran 14 106
Lampiran 15 112

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO