

ABSTRAK

Nama : Firyal Iftinanda (1102017095)

Program Studi : Kedokteran Umum

Judul : Hubungan Konsumsi Kopi terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2019 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam.

Latar Belakang : Kualitas tidur yang buruk pada Mahasiswa Kedokteran dilaporkan dari berbagai negara. Kebanyakan Mahasiswa Kedokteran sebanyak 96% mengkonsumsi kafein dalam bentuk kopi maupun teh. Salah satu efek mengkonsumsi kopi yaitu menurunkan kualitas tidur secara signifikan dikarenakan efek farmakologi dari kafein yang terdapat di dalam kopi. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif bagi kesehatan fisik, mental dan emosional seseorang. Mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan terganggunya proses belajar, capaian prestasi yang rendah, meningkatkan resiko gagal dalam perkuliahan, suasana hati yang buruk, dan meningkatkan resiko kecelakaan. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan konsumsi kopi terhadap kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas YARSI.

Metode : Penelitian ini bersifat deskriptif-analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini ialah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2019. Penetapan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis data yang dilakukan yaitu analisis univariat dan bivariate.

Hasil : Dari 164 responden, ditemukan sebanyak 53,7% responden mengkonsumsi kopi dengan kategori sedang, dan 79,9% mempunyai kualitas tidur yang buruk. Dari 53,7% responden yang mengkonsumsi kopi kategori sedang 47% diantaranya mempunyai kualitas tidur yang buruk. Hasil uji *chi-square* didapatkan nilai *P-Value* 0,009 ($<0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019.

Simpulan : Terdapat hubungan antara konsumsi kopi terhadap kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2019.

Kata Kunci : Konsumsi Kopi, Kualitas Tidur, Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Kafein.

ABSTRACT

Name : Firyal Iftinanda

Study Program : General Medicine

Title : The Relationship Between Coffee Consumption and Sleep Quality in Medical Student of YARSI University Class of 2019 and Its Review According to Islamic Perspective

Background : *Poor sleep quality among medical students was reported from various countries. Most of the Medical Students (96%) consume caffeine in the form of coffee or tea. One of the effects of consuming coffee is reduces the sleep quality significantly due to its pharmacological effect of the caffeine. Poor sleep quality can have a negative impact on a person's physical, mental and emotional health. Students with poor sleep quality can cause disruption in the learning process, low achievement, increase the risk of failing in college, bad mood, and increase the risk of accidents. This study was performed to determine the relationship between coffee consumption and sleep quality in Medical Students of YARSI University class of 2019.*

Method: *This study is descriptive-analytic with a cross-sectional study design and was conducted on students of the Faculty of Medicine class of 2019 YARSI University with simple random sampling technique. And using univariate and bivariate data analysis.*

Result : *This study has 164 respondents, 53.7% of them consumed coffee (moderate), and 79.9% had a poor sleep quality. From the 53.7% respondents who consumed coffee (moderate), 47% of them had poor sleep quality. The chi-square test shown that P-Value= 0.009 (<0.05), which means that there is a relationship between coffee consumption and sleep quality in Medical Student of YARSI University class of 2019.*

Conclusion: *There is a relationship between coffee consumption and sleep quality in Medical Studrnt of YARSI University class of 2019.*

Key Word : *Coffee Consumption, Sleep Quality, Medical Students, Caffeine*