

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN KONSUMSI KOPI DAN KUALITAS TIDUR SISWA
KELAS XII SMA NEGERI 2 CIAMIS**



**Nurmayanti
P2.06.30.1.23.033**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA FARMASI TASIKMALAYA
JURUSAN FARMASI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**



KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN KONSUMSI KOPI DAN KUALITAS TIDUR SISWA
KELAS 12 SMA NEGERI 2 CIAMIS**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Farmasi



**NURMAYANTI
P2.06.30.1.23.033**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA FARMASI TASIKMALAYA
JURUSAN FARMASI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA KEMENTERIAN
KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas limpahan Rahmat dan Anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan naskah karya tulis ilmiah yang berjudul “GAMBARAN KONSUMSI KOPI DAN KUALITAS TIDUR SISWA KELAS 12 SMA NEGERI 2 CIAMIS” ini dengan baik dan sesuai batas waktu yang ditetapkan.

Karya tulis ilmiah ini disusun dan ditulis berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 2 Ciamis. Tujuan penulisan naskah karya tulis ilmiah ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan tahap pendidikan Ahli Madya (A.Md) di Program Studi DIII Farmasi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dari banyak pihak, penulis tidak akan dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners., M.Kep., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
2. Ibu Apt. Nuri Handayani, M.Farm, selaku Ketua Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Dr. Meti Megawati, SST., MPH, selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis.
4. Ibu apt. Rani Rubiyanti, M.Farm selaku Pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis.
5. Bapak dan Ibu dosen Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat.
6. Orang tua, kakak, adik, serta keluargaku yang senantiasa mendo'akan, membimbing, dan memberi dukungan moral maupun materil untuk penulis.
7. Dengan penuh rasa syukur, saya ucapkan terima kasih kepada pacarku tercinta yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dan semangat selama proses penyusunan karya tulis ini. Terima kasih atas kesabaranmu, doa, dan kehadiranmu yang membuatku tetap kuat dan fokus menyelesaikan tugas ini. Semoga karya ini bisa menjadi bukti nyata perjuangan kita bersama.

8. Sahabat-sahabatku Dwina Nurmalia Putri & Nisrina Arij Salsabila terimakasih karena kalian saya bisa menyelesaikan karya tulis ilmiah ini, kalian yang senantiasa mendampingi disaat semuanya tidak baik-baik saja.
9. Teman-teman kampusku yang telah membantu selama pelaksanaan pengambilan data dan teman diskusi dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
10. Terimakasih untuk diri sendiri karna sudah berjuang dan bertahan sampai sejauh ini walaupun merepotkan banyak pihak.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan karya tulis ilmiah ini masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak yang sifatnya membangun. Dengan ucapan terima kasih penulis memanjatkan doa kepada Allah SWT, semoga jerih payah dan amal Bapak, Ibu, serta teman – teman sekalian mendapatkan balasan yang sebaik – baiknya dari Allah SWT dan semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembaca, Aamiin.

Tasikmalaya, November 2025

Penulis,

Nurmayanti

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
ABTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Ruang Lingkup	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Telaah Pustaka.....	9
B. Landasan Teori	19
C. Kerangka Konsep Penelitian	19
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Jenis Penelitian	21
B. Populasi dan sampel	21
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	24
D. Variabel Penelitian	24
E. Batasan Istilah.....	25
F. Definisi Operasional.....	25
G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	27

H.	Instrumen dan Bahan Penelitian	27
I.	Uji Validitas Instrumen	28
K.	Prosedur Penelitian	30
L.	Pengolahan dan Analisis Data	30
M.	Manajemen Data	34
N.	Etika penelitian	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		38
A.	Karakteristik Responden	38
B.	Gambaran Konsumsi Kopi	39
C.	Kualitas Tidur Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Ciamis.	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		55
A.	Kesimpulan	55
B.	Saran	56
DAFTAR PUSTAKA		58
LAMPIRAN		65

DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 1 keaslian penelitian	7
Table 2 Kebutuhan Tidur (Thom et al., 2025).....	16
Table 3 Definisi oprasional	25
Table 4 Uji Validitas	28
Table 5 Uji Reabilitas	30
Table 6 Karakteristik Responden Jenis kelamin.....	38
Table 7 Karakteristik Responden Usia	38
Table 8 Karakteristik Responden Kelas	39
Table 9 Gambaran Konsumsi Kopi	39
Table 10 Gambaran Kualitas Tidur	45
Table 11 Kualitas Tidur Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Ciamis	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Konsep	20
Gambar 2 Prosedur Penelitian	30

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Rencana Anggaran Biaya.....	65
Lampiran 2 Jadwal Kegiatan Penelitian KTI.....	65
Lampiran 3 Surat Pengantar Pendahuluan.....	66
Lampiran 4 Surat Izin Uji Validitas	67
Lampiran 5 Data Uji Validitas	68
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas	68
Lampiran 7 Hasil Uji Reliabilitas.....	69
Lampiran 8 Kuesioner Responden	70
Lampiran 9 Pemantauan Bimbingan KTI.....	77
Lampiran 10 Dokumentasi	78
Lampiran 11 Biodata Peneliti.....	79

ABSTRAK

Tidur berperan penting terhadap kesehatan fisik, mental, kognitif, dan sosial remaja usia 14–17 tahun yang membutuhkan 8–10 jam malam. Kualitas tidur dipengaruhi konsumsi kafein dari kopi yang populer di Indonesia, terutama di kalangan remaja, karena dapat memperpanjang latensi tidur, mengurangi durasi tidur, dan menurunkan efisiensi tidur. Siswa kelas XII SMA Negeri 2 Ciamis dipilih karena berada pada usia remaja akhir dengan tekanan akademik tinggi menjelang ujian akhir, sehingga sering mengonsumsi kopi untuk mengatasi kantuk. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran konsumsi kopi dan kualitas tidur siswa kelas XII SMA Negeri 2 Ciamis.

Penelitian menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan populasi 429 siswa kelas XII. Sampel sebanyak 82 siswa dipilih menggunakan purposive sampling dengan kriteria konsumen kopi rutin. Data dikumpulkan melalui kuesioner (adaptasi PSQI dan konsumsi kopi), observasi, dan studi literatur, dilaksanakan pada Desember–April 2025 di SMA Negeri 2 Ciamis.

Analisis data meliputi editing, coding, dan tabulasi frekuensi univariat menggunakan perangkat lunak statistik untuk menggambarkan distribusi konsumsi kopi dan kualitas tidur (PSQI ≤ 5 baik, >5 buruk). Hasil disajikan deskriptif tanpa analisis inferensial.

Mayoritas responden adalah perempuan (58,5%), berusia 18 tahun (78%), dan berada di kelas IPA (65,9%). Jenis kopi yang paling banyak dikonsumsi adalah kopi susu (36,6%), dengan waktu konsumsi dominan pada malam hari sebelum tidur (32,9%). Sebagian besar responden mengonsumsi kopi sebanyak 1–2 cangkir per minggu (97,6%) dengan frekuensi 1–2 kali (67,1%). Alasan utama mengonsumsi kopi adalah untuk menghindari kantuk saat belajar (35,4%). Sebanyak 72% responden memiliki kualitas tidur yang buruk (rata-rata skor PSQI > 5), yang ditandai dengan durasi tidur yang kurang, latensi sedang, dan rasa kantuk di siang hari.

Kualitas tidur yang buruk ini dipengaruhi oleh konsumsi kopi, tingkat stres, kondisi kesehatan, dan proses metabolisme kafein. Mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk akibat pola konsumsi kopi yang kurang tepat. Oleh karena itu, siswa disarankan untuk menghindari konsumsi kopi menjelang tidur.

Kata Kunci : kafein, konsumsi kopi, kualitas tidur, remaja.

ABSTRACT

Sleep plays a crucial role in the physical, mental, cognitive, and social health of adolescents aged 14–17, who require 8–10 hours per night. Sleep quality is influenced by caffeine consumption from coffee, a popular ingredient in Indonesia, especially among adolescents, as it can prolong sleep latency, reduce sleep duration, and decrease sleep efficiency. The 12th-grade students of SMA Negeri 2 Ciamis were selected because they are in their late teens, facing high academic pressure leading up to final exams, and therefore often consume coffee to combat drowsiness. This study aimed to determine the coffee consumption and sleep quality of 12th-grade students of SMA Negeri 2 Ciamis.

The study used a descriptive quantitative method, with a population of 429 12th-grade students. A sample of 82 students was selected using purposive sampling, with the criteria being regular coffee consumers. Data were collected through questionnaires (adapted from the PSQI and coffee consumption), observations, and literature review, conducted from December–April 2025 at SMA Negeri 2 Ciamis.

Data analysis included editing, coding, and univariate frequency tabulation using statistical software to describe the distribution of coffee consumption and sleep quality (PSQI ≤ 5 good, > 5 poor). The results are presented descriptively without inferential analysis.

The majority of respondents were female (58.5%), 18 years old (78%), and enrolled in the Science stream (65.9%). The most commonly consumed type of coffee was coffee with milk (36.6%), with consumption predominantly occurring at night before bed (32.9%). Most respondents consumed 1–2 cups of coffee per week (97.6%) with a frequency of 1–2 times (67.1%). The primary reason for consuming coffee was to avoid drowsiness while studying (35.4%). A total of 72% of respondents had poor sleep quality (mean PSQI score > 5), characterized by insufficient sleep duration, moderate sleep latency, and daytime sleepiness.

Poor sleep quality is influenced by coffee consumption, stress levels, health conditions, and caffeine metabolism. The majority of respondents experienced poor sleep quality due to improper coffee consumption patterns. Therefore, students are advised to avoid consuming coffee close to bedtime.

Keywords: caffeine, coffee consumption, sleep Quality, adolescents