

**GAMBARAN KONSUMSI KOPI DAN KUALITAS TIDUR  
MAHASISWA JURUSAN FARMASI POLTEKKES  
KEMENKES TASIKMALAYA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Ahli  
Madya Farmasi pada Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes  
Tasikmalaya**



**Oleh:**

**Nanda Putri**

**P2.06.30.1.19.025**

**JURUSAN FARMASI  
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA  
2022**

## **PRAKATA**

Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah swt, atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul, “Gambaran Pengaruh Konsumsi Kopi dan Kualitas Tidur Mahasiswa Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya” ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Hj. Ani Radiati, S.Pd, M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
2. Ibu apt. Lingga Ikaditya, M.Sc selaku Ketua Jurusan Program Studi D III Farmasi Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
3. Ibu Diah Nurlita, SKM., MARS selaku Pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam hal penyelesaian proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Bapak Dr. Imat Rochimat, SKM., MM selaku Pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam hal penyelesaian proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Seluruh dosen pengajar dan staf Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan ilmu selama proses perkuliahan

Demikian, penulis menyadari bahwa KTI ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis berharap KTI ini dapat bermanfaat bagi dunia kesehatan.

Tasikmalaya, Juni 2022

Penulis

## Intisari

Kafein adalah zat psikoaktif yang paling banyak dikonsumsi di dunia, di Indonesia lebih dari 50% mengonsumsi minuman berkafein sehari-hari. Konsumen kopi sebagai sumber utama kafein meningkat sebesar 98% dalam 10 tahun terakhir di Indonesia. Menurut *National Coffee Association United States* tahun 2008 sampai dengan 2016, terdapat peningkatan konsumen kopi harian pada remaja usia 18-24 tahun, yaitu dari 13% menjadi 36%. Mahasiswa pada umumnya mengonsumsi kopi untuk menghilangkan kantuk. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran konsumsi kopi dan kualitas tidur Mahasiswa Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *Purposive Sampling*. Analisis data yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis univariat yang digunakan untuk menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian.

Hasil yang didapatkan Mahasiswa Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya mengonsumsi jenis kopi *espresso* atau *espresso based drinks* sebanyak 51,5% pada sore hari sebanyak 47% dengan jumlah konsumsi kopi 1 – 2 cangkir kopi/minggu sebanyak 65,2%, frekuensi minum kopi Mahasiswa Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya 1 – 2 kali/minggu sebanyak 68,2% dan alasan mengonsumsi kopi ialah karena menghindari kantuk sebanyak 59,1%. Kualitas tidur Mahasiswa Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 78,7%.

**Kata kunci:** Kafein, Kopi, Kualitas Tidur, Mahasiswa

## Abstract

*Caffeine is the most consumed psychoactive substance in the world, in Indonesia more than 50% consume caffeinated beverages daily. Coffee consumers as the main source of caffeine have increased by 98% in the last 10 years in Indonesia. According to the National Coffee Association United States from 2008 to 2016, there was an increase in daily coffee consumers in adolescents aged 18-24 years, from 13% to 36%. Students generally consume coffee to relieve drowsiness. This study aims to find out the picture of coffee consumption and sleep quality of students of the Department of Pharmacy, Poltekkes, Ministry of Health Tasikmalaya.*

*The research method used is a quantitative method with a descriptive research design. The sampling technique uses the Purposive Sampling method. The data analysis that will be carried out in this study is a univariate analysis which is used to analyze each variable of the research results.*

*The results obtained are students of the Department of Pharmacy, Poltekkes, Ministry of Health, Tasikmalaya, consuming coffee as espresso or espresso based drinks as much as 51.5% in the afternoon as much as 47% with the amount of coffee consumption of 1-2 cups of coffee/week as much as 65.2%, the frequency of drinking coffee. Pharmacy Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya 1-2 times/week as much as 68.2% and the reason for consuming coffee is to avoid sleepiness as much as 59.1%. The sleep quality of students of the Department of Pharmacy, Poltekkes, Ministry of Health Tasikmalaya, mostly have poor sleep quality as much as 78.7%.*

**Keywords:** *Caffeine, Coffee, Sleep Quality, College*

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>Intisari .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b><i>Abstract</i> .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Keaslian Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Kopi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
a. Definisi Kopi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

b.	Kandungan Kopi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
c.	Jumlah Kafein dalam Kopi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
d.	Dampak Positif dan Negatif dari Kopi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.	Farmakologi Kopi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.	Tidur .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
a.	Definisi Tidur.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
b.	Fase Tidur .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
c.	Kebutuhan Tidur .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.	Kualitas Tidur.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
a.	Definisi Kualitas Tidur .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
b.	Tanda-tanda Kualitas Tidur Buruk .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
c.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
	<b>not defined.</b>	
B.	Kerangka Konsep .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C.	Definisi Operasional.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A.	Waktu dan Tempat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B.	Instrumen Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C.	Rancangan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.	Metode Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.	Variabel Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.	Metode Pengambilan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

D. Jalannya Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Skema .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Uraian Skema .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
defined.	
A. Karakteristik Responden .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Gambaran Konsumsi Kopi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kualitas Tidur.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.1 Persamaan dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 2.1 Jenis minuman kopi dengan kebutuhan dasar manusia .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 2.2 Pengantar kebutuhan tidur manusia .....	15
Tabel 2.3 Definisi operasional .....	18
Tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.2 Distribusi responden berdasarkan usia.....	30
Tabel 4.3 Distribusi responden berdasarkan gambaran konsumsi minuman kopi	31
Tabel 4.4 Distribusi responden berdasarkan profil tidur.....	36
Tabel 4.5 Kualitas tidur Mahasiswa Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.....	40



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Struktur kimia kafein 1,3,7 - trimethylxanthine.....	10
Gambar 2.2 Tahap-tahap siklus tidur orang dewasa .....	14
Gambar 2.3 Kerangka konsep .....	18
Gambar 3.1 Skema jalannya penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4.1 Gambaran konsumsi kopi Mahasiswa Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya .....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kuesioner.....	48
Lampiran 2. Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP).....	51
Lampiran 3. <i>Informed consent</i> .....	52
Lampiran 4. Surat izin validitas .....	53
Lampiran 5. Validitas dan realibilitas kuesioner.....	54
Lampiran 6. Dokumentasi validitas dan reliabilitas kuesioner .....	56
Lampiran 7. Surat izin penelitian .....	57
Lampiran 8. Dokumentasi pengambilan data.....	58
Lampiran 9. Pengolahan data .....	59
Lampiran 10. Pemantauan bimbingan karya tulis ilmiah .....	65
Lampiran 11. Biodata.....	68

## DAFTAR SINGKATAN

EEG	=	<i>Electroencephalography</i>
REM	=	<i>Rapid Eye Movement</i>
GFORM	=	Google Formulir
NREM	=	<i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PSQI	=	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>