

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Indonesia sendiri dikenal sebagai negara penghasil kopi terbesar ke empat di dunia, tingkat produksi sebesar 350.000 ton dengan nilai USD 376 juta. Konsumsi kafein berguna untuk meningkatkan kewaspadaan, menghilangkan kantuk dan menaikkan mood. Pemberian kafein 300 mg sebelum tidur dapat mengurangi jumlah tidur selama 2 jam, meningkatkan onset tidur selama 66 menit serta meningkatkan frekuensi terjaga pada waktu malam.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan konsumsi kafein terhadap kualitas tidur.

**Metode:** Penelitian analitik dengan desain *cross sectional*. Menggunakan metode *accidental sampling* dengan jumlah sampel 70 mahasiswa/i fakultas kedokteran universitas islam sumatera utara. Instrumen penelitian adalah wawancara. Data dianalisis menggunakan uji hipotesis dianalisis secara statistik dengan program computer.

**Hasil:** Terdapat hubungan antara konsumsi kafein dengan kualitas tidur pada mahasiswa FK UISU tahun 2017 dengan nilai probabilitas ( $p$ )= 0,00 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  gagal ditolak. Dengan hasil 47,1% mahasiswa yang mengkonsumsi kafein dalam kategori sedang dan 44,3% mahasiswa yang memiliki kualitas tidur dalam kategori sedang.

**Kata Kunci:** Kafein, Kualitas Tidur.

## **ABSTRACT**

**Background:** Indonesia itself is known as the fourth largest coffee producer in the world, with a production rate of 350,000 tons with a value of USD 376 million. Consumption of caffeine is useful for increasing alertness, eliminating drowsiness and increasing mood. caffeine 300 mg before bedtime can reduce the amount of sleep for 2 hours, increase sleep onset for 66 minutes and increase the frequency of wakefulness at night.

**Objective:** To determine the relationship of caffeine consumption to sleep quality.

**Method:** Analytical research with cross sectional design. Using the accidental sampling method with a sample of 70 students from the Islamic University of North Sumatra. Research instruments are interviews. Data were analyzed using hypothesis testing statistically analyzed by computer program.

**Results:** There is a relationship between caffeine consumption and sleep quality in 2017 FK UISU students with a probability value ( $p$ ) = 0.00 then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  fails to be rejected. With the results of 47.1% of students consuming caffeine in the medium category and 44.3% of students who have sleep quality in the medium category.

**Keyword:** Caffeine, Sleep quality.