

ABSTRAK

Latar Belakang: Kopi merupakan salah satu minuman yang digemari dan sering dikonsumsi, baik oleh masyarakat Indonesia ataupun oleh penduduk di dunia. Karena kopi dapat memberikan efek psikositumalan seperti meningkatkan kewaspadaan, meningkatkan daya berpikir dan mengurangi rasa lelah atau kantuk yang dapat membantu orang-orang dalam beraktivitas. Banyak yang percaya dengan mengkonsumsi kopi dapat menahan rasa kantuk di malam hari terutama mahasiswa.

Tujuan Penelitian: Mengetahui hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

Metode Penelitian: Penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 469 orang dan sampel sebanyak 82 orang responden. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat untuk mencari hubungan antar dua variabel dengan alat ukur data primer menggunakan kuesioner dan data sekunder diambil dari Tata Usaha Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

Hasil Penelitian: Tidak terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara dengan nilai $p= 1,000$ maka H_0 diterima yang berarti H_a ditolak. Dengan hasil 57 orang (69,5%) mengkonsumsi kopi dan 46 orang (80,7%) dengan kualitas tidur yang buruk.

Kata Kunci: Konsumsi Kopi; Kualitas Tidur; *PSQI*

ABSTRACT

Background: coffee is the most popular and consumed drink, from the people of Indonesia to the people around the world. Because coffee can give psychostimulant effect like increasing awareness, increasing thinking capability, and decreasing tiredness and sleepiness that can help people in their activities. Many believe that consuming coffee can restrain sleepiness at night time especially for students.

Research Objective: knowing the relation the relation between coffee consumption and sleep quality of students of Faculty of Medicine in Islamic University of North Sumatra.

Research Method: quantitative research with cross sectional design. The population in this research amount to 469 people and sample of 82 respondent. This research is using univariate and bivariate analysis to find the relation between two variable with primary data measuring tool using questionnaire and secondary data taken from the administration of Faculty of Medicine in Islamic University of North Sumatra.

Result of Research: there is no relation between coffee consumption and sleep quality to the students of Faculty of Medicine in Islamic University of North Sumatra with value $p= 1,000$ where H_o is accepted while H_a is rejected. With the result of 57 people (69,5%) consume coffee and 46 people (80,7%) with bad sleep quality.

Key Words: coffee consumption; sleep quality; PSQI