

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**

SKRIPSI



OLEH:

PAMELA AUREA ISAAC

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2023**

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Program Studi Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran



OLEH:

PAMELA AUREA ISAAC

NRP : 1523019069

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA

2023

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Pamela Aurea Isaac

NRP : 1523019069

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul:

**“HUBUNGAN POLA KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA
MANDALA SURABAYA”**

Benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut merupakan hasil plagiat atau bukan karya saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran.

Surabaya, ~~27 November~~ 2023

Yang membuat pernyataan,

A 10,000 Rupiah Indonesian banknote is shown, partially obscured by a handwritten signature in black ink. The signature appears to be 'Pamela Aurea Isaac'. The banknote features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '10000', and '3AABDAKX65344'.

Pamela Aurea Isaac

HALAMAN PERSETUJUAN

SEMINAR SKRIPSI

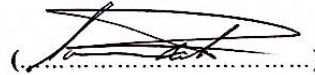
**HUBUNGAN POLA KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA
MANDALA SURABAYA**

**OLEH:
PAMELA AUREA ISAAC
1523019069**

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penilaian seminar proposal skripsi.

Pembimbing I : L. Suwandito,dr.,Ms

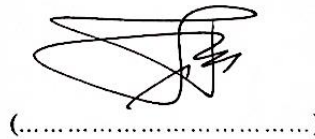
NIK. 152.21.1235



(.....)

Pembimbing II : Paulus Alexandre Supit,dr.,Sp.S

NIK. 152.15.0864



(.....)

Surabaya, 27 NOV 2023


HALAMAN PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

SKRIPSI INI TELAH MEMENUHI PERSYARATAN
DAN DISETUJUI UNTUK DIUJIKAN
PADA TANGGAL : 19 DECEMBER 2023

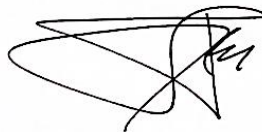
Oleh:

Pembimbing I,



L. Suwandito.dr.Ms
NIK 152.21.1235

Pembimbing II,



Paulus Alexandre Supit.dr.,Sp.S
NIK 152.15.0864

SURAT LEMBAR PENGESAHAN REVISI SKRIPSI

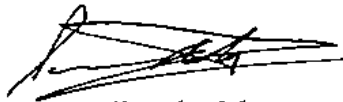
LEMBAR PENGESAHAN REVISI SKRIPSI

Naskah skripsi “HUBUNGAN POLA KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA” telah di revisi sesuai hasil ujian

skripsi pada
tanggal 14 Desember 2023

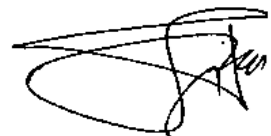
Menyetujui:

Pembimbing I



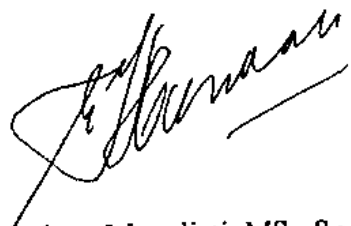
L. Suwandito, dr., Ms
NIK. 152.21.1235

Pembimbing II




Paulus Alexandre Supit, dr.,Sp.S
NIK. 152.15.0864

Penguji I



Dr. dr. Endang Isbandiati, MS., Sp.FK
NIK. 152.10.0654

Penguji II



Dr. Handi Suyono, M.Ked
NIK. 152.11.0676

HALAMAN PENYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan
Dokter Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Nama : Pamela Aurea Isaac

NRP : 1523019069

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul :

**“HUBUNGAN POLA KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA
MANDALA SURABAYA”**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai
dengan undang – undang hak cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenar –
benarnya.

Surabaya, 03 Januari 2024

Yang membuat pernyataan



Pamela Aurea Isaac

LEMBAR PENGESAHAN REVISI SKRIPSI

SKRIPSI INI TELAH DIUJI DAN DINILAI OLEH
PANITIA PENGUJI SKRIPSI
PADA TANGGAL 14 DESEMBER 2023

Panitia Penguji:

Ketua : 1. Dr. dr. Endang Isbandiati, MS., Sp.FK
Sekretaris : 2. Dr. Handi Suyono, M.Ked
Anggota : 3. L. Suwandito, dr., Ms
4. Paulus Alexandre Supit, dr.,Sp.S

Pembimbing I



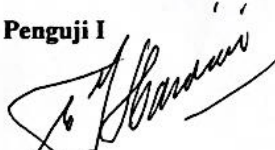
L. Suwandito, dr., Ms
NIK. 152.21.1235

Pembimbing II



Paulus Alexandre Supit, dr.,Sp.S
NIK. 152.15.0864

Penguji I



Dr. dr. Endang Isbandiati, MS., Sp.FK
NIK. 152.10.0654

Penguji II



Dr. Handi Suyono, M.Ked
NIK. 152.11.0676

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya



Prof. Dr. Dr.med. Paul IS Taffalele, dr., Sp.B., Sp.BTKV(K)-VE
NIK. 152.17.0953

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Pola Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya”. Penyusunan skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik berkat bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah memberi kritik dan saran yang membangun, tenaga, waktu, doa, dan bantuan lain. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Yth. Drs. Kuncoro Foe, G.Dip.Sc., Ph.D., Apt., selaku Rektor Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
2. Yth. Prof. Dr. Dr. med. Paul L. Tahalele, dr., Sp.BTKV(K)VE, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
3. Yth., L. Suwandito, dr., MS, selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran, serta memberikan masukan untuk membantu penulis menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
4. Yth., Paulus Alexandre Supit, dr., Sp.S, selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran, serta memberikan masukan untuk membantu penulis menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Dr. dr. Endang Isbandiati, MS., Sp.FK, selaku Dosen Penguji I yang telah

meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta memberikan masukan untuk membantu penulis menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

6. dr. Handi Suyono, M.Ked, selaku Dosen Penguji II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta memberikan masukan untuk membantu penulis menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Kedua orang tua saya, Nelyo Isaac Sarmento dan Jesuina da Cruz Xavier, saudara-saudara, serta keluarga besar yang sejak awal terus memberi dukungan, masukan, semangat, dan doa selama penyusunan skripsi
8. Teman – teman Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya angkatan 2019 yang telah memberikan dukungan, masukan, dan doa selama penyusunan skripsi ini.
9. Seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu – persatu yang telah membantu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari kemampuan, pengetahuan, dan pengalaman penulis yang kurang dan terbatas sehingga penulisan proposal skripsi ini masih jauh dari sempurna oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak untuk menjadi acuan dalam perbaikan bagi penulis kedepan.

Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan penulis memohon maaf jika ada kesalahan dalam penulisan proposal skripsi ini. Terima kasih.

Surabaya, 28 November 2023

Penulis,



Pamela Aurea Isaac

DAFTAR ISI

	Halaman
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iiii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH.....	vi
LEMBAR PENGESAHAN REVISI SKRIPSI.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR SINGKATAN.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	x
RINGKASAN	v
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoretis	4

1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Teori Variabel Penelitian	5
2.2 Kopi.....	5
2.2.1 Definisi Kopi.....	5
2.2.2 Kandungan Kopi	5
2.2.3 Dosis Minum Kopi.....	6
2.2.3 Kadungan Kafein dalam Kopi.....	6
2.2.5 Absorpsi, Distribusi, Metabolisme, Ekskresi Kopi.....	7
2.2.6 Efek Kopi	8
2.2.7 Efek samping Kopi.....	9
2.3 Definisi Tidur dan Kualitas Tidur	9
2.3.1 Fisiologi Tidur.....	10
2.3.2 Jenis dan Tahapan Tidur	12
2.3.3 Fungsi Tidur	14
2.3.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	16
2.3.5 Pengukuran Kualitas Tidur	18
2.4 Kopi Mempengaruhi Kualitas Tidur	20
2.5 Tabel Orisinalitas	22
BAB 3 KERANGKA TEORI, KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	25
3.1 Kerangka Teori.....	25
3.2 Kerangka Konseptual	26
3.3 Hipotesis.....	28
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	29

4.1 Desain Penelitian.....	29
4.2 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	29
4.2.1 Populasi.....	29
4.2.2 Sampel.....	29
4.2.3 Teknik Pengambilan Sampel	29
4.2.4 Kriteria Inklusi	30
4.2.5 Kriteria Eksklusi	30
4.3 Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
4.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	31
4.5.1 Lokasi Penelitian.....	31
4.5.2 Waktu Penelitian	31
4.6 Prosedur Pengumpulan data.....	31
4.7 Alur/ Protokol Penelitian	32
4.8. Alat dan Bahan.....	33
4.8.1 Uji Validitas	33
4.8.2 Uji Reliabilitas	33
4.9 Pengolahan Data.....	34
4.10 Etika Penelitian	34
4.11 Jadwal Penelitian.....	35
BAB 5 PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	36
5.1 Karakteristik Lokasi dan Populasi Penelitian	36
5.2 Pelaksanaan Penelitian	36
5.3 Hasil Penelitian	37

5.3.1 Distribusi Data Demografi Sampel Penelitian	37
5.3.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Kualitas Tidur.....	38
5.3.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Pola Konsumsi Kopi.....	39
5.3.4 Hubungan Pola Konsumsi Kopi Terhadap Kualitas Tidur	39
BAB 6 PEMBAHASAN	42
6.1 Karakteristik Dasar Subjek Penelitian	42
6.2 Analisis Hubungan Antara Pola Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur	44
6.3 Keterbatasan Penelitian	48
BAB 7 SIMPULAN DAN SARAN.....	50
7.1 Kesimpulan	50
7.2 Saran.....	50
7.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya	50
7.2.2 Bagi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR SINGKATAN

REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
ACTH	: <i>Adrenal Corticotropin Hormone</i>
GH	: <i>Growth Hormone</i>
TSH	: <i>Tyroid Stimulating Hormone</i>
LH	: <i>Lituenizing Hormone</i>
ACH	: <i>Asetilkolin</i>
5-HT	: <i>Serotonin</i>
SSP	: <i>Sistem Saraf Pusat</i>
NE	: <i>Norepinephrin</i>
NSC	: <i>Nukleus Supra-Chiasmatic</i>
ARAS	: <i>Ascending Rediculary Activiting System</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Regional</i>
SWS	: <i>Slow wave Sleep</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Sosial Sciences</i>
IFIC	: <i>International Food Information Council Foundation</i>

DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 2. 1 Tabel Orisinalitas	23
Table 4. 2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
Table 4. 3 Tabel Alur/ Protokol Penelitian	32
Table 4.4 Jadwal Penelitian	35
Tabel 5.1 Data Jenis Kelamin Responden Penelitian.....	37
Tabel 5.2 Data Usia Responden Penelitian.....	37
Tabel 5.3 Data Angkatan Responden Penelitian.....	38
Tabel 5.4 Distribusi Kualitas Tidur.....	38
Tabel 5.5 Distribusi Pola Konsumsi Kopi.....	39
Tabel 5.6 Hubungan Pola Konsumsi Kopi terhadap Kualitas Tidur.....	40
Tabel 5.7 Hubungan Pola Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur.....	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambara 2.1 Struktur Kafein	5
Gambar 2.2 Kandungan Kopi	6
Gambar 2.3 Metabolisme kafein menjadi Paraxanthine, Theobromine, Theophylline	8
Gambar 2.4 Ritme Sirkadia.....	10
Gambar 2.5 Letak <i>Reticular Activating System</i> (RAS).....	11
Gambar 2.6 Tahap Tidur.....	14
3.1 Kerangka Teori Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur	24
3.2 Kerangka Konseptual Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur	25

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
lampiran 1 Instrument Penelitian	58
lampiran 2 Lembar Information for consent	66
lampiran 3 Lembar Hasil Persetujuan Responden	68
lampiran 4 Hasil Pengolahan Data SPSS	69
lampiran 5 Sertifikat Laik Etik.....	70
lampiran 6 Bukti Hasil Pengecekan Plagiarisme.....	71

RINGKASAN

HUBUNGAN POLA KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA

Pamela Aurea Isaac

NRP : 1523019069

Kualitas dan kuantitas tidur merupakan faktor penting yang mempengaruhi kesejahteraan seseorang. Ketidacukupan tidur dapat mengganggu aktivitas harian dan kesehatan. Di Indonesia, gangguan tidur masih belum sepenuhnya dipahami, terutama di kalangan mahasiswa kedokteran. Banyak mahasiswa mengorbankan waktu tidur demi belajar, yang dapat menyebabkan pola tidur buruk. Sebuah studi menunjukkan bahwa 70,4% mahasiswa kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk, yang berdampak pada aktivitas dan tekanan yang mereka hadapi. Kurang tidur dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan dan kematian. Ini dapat mempengaruhi sistem kekebalan tubuh, kesehatan psikologis, dan metabolisme. Selain itu, kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada psikologi seseorang, aktivitas sehari-hari, dan daya tahan tubuh.

Kafein dalam kopi dapat membantu mengurangi rasa kantuk dan meningkatkan kewaspadaan. Namun, konsumsi kopi yang berlebihan juga dapat memiliki efek samping, seperti kecemasan, lekas marah, tremor, kesulitan tidur, dan hipertensi. Kopi arabika dan kopi robusta adalah varietas kopi yang paling umum dikonsumsi di Indonesia. Mereka memiliki perbedaan dalam kandungan kafein, antioksidan, dan aroma.

Beberapa studi menunjukkan hubungan positif antara konsumsi kopi dan kualitas tidur, sementara yang lain tidak menemukan hubungan signifikan. Ini menunjukkan bahwa pengaruh konsumsi kopi terhadap tidur mungkin bervariasi antara individu, namun penting bagi setiap orang untuk memahami bagaimana konsumsi kopi memengaruhi tidur sehingga bisa menghasilkan kualitas tidur yang cukup dan berkualitas. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari hubungan pola konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Desain Penelitian yang digunakan ialah observasional analitik dengan pendekatan *cross selectional study* dengan metode pengumpulan data menggunakan kuesioner melalui Google form. Sampel pada penelitian ini adalah Mahasiswa angkatan 2019-2021 Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Teknik pengumpulan data dengan *purpose sampling*. Penelitian dilakukan mulai bulan Juni sampai November tahun 2022. Alat penelitian adalah kuesioner berdasarkan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk memantau kualitas tidur. Analisis data dalam penelitian menggunakan analisis bivariat di uji *Chi square test* untuk mengetahui Hubungan Pola Konsumsi Kopi (Variabel Independent) dengan Kualitas Tidur (Variabel Dependent). Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelatif menggunakan program SPSS.

Berdasarkan hasil analisa diketahui bahwa mahasiswa yang rendah mengonsumsi kopi memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 12 orang dan buruk 24 orang.

Mayoritas mahasiswa yang jarang mengonsumsi kopi memiliki kualitas

tidur yang buruk, begitupula mahasiswa yang tingkat konsumsi kopi sedang juga memiliki kualitas tidur yang buruk. Sebagian besar responden rendah mengonsumsi kopi sebanyak 36 orang dan mayoritas responden juga memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 28 orang dari 40 responden yang diteliti. Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan aplikasi SPSS juga didapatkan hasil tidak ada hubungan hubungan pola konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dengan nilai signifikansi $p=0.168 > 0.05$. Sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya terhadap kualitas tidurnya. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAK

Hubungan Pola Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Pamela Aurea Isaac

NRP : 1523019069

Latar belakang: Kualitas tidur berperan penting dalam kesejahteraan individu. Mahasiswa kedokteran seringkali mengorbankan tidur untuk belajar, yang dapat mempengaruhi pola tidur mereka. **Tujuan:** Pada penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Pola Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya angkatan 2019-2021. Metode yang digunakan untuk pengambilan sampel adalah *purposive sampling* dan diperoleh sebanyak 40 responden. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dalam bentuk *google form*. Data kemudian diolah dengan menggunakan uji *chi square*. **Hasil:** Pada penelitian ini didapatkan responden dengan jarang konsumsi kopi memiliki kualitas tidur baik sebanyak 12 mahasiswa dan buruk sebanyak 24 mahasiswa, sering konsumsi kopi memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 4 mahasiswa dengan hasil $p=0.168$ ($p>0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pola konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. **Simpulan:** Tidak terdapat hubungan pola konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas katolik Widya Mandala Surabaya.

Kata kunci: Kopi, Mahasiswa, Kualitas Tidur

ABSTRACT

The Relationship between Coffee Consumption Patterns and Sleep Quality in Medical Students of Widya Mandala Catholic University Surabaya

Pamela Aurea Isaac

NRP : 1523019069

Background: *Sleep quality plays an important role in individual well-being. Medical students often sacrifice sleep to study, which can affect their sleep patterns.*

Objective: *This research is to determine the relationship between coffee consumption patterns and sleep quality among students at the Faculty of Medicine, Widya Mandala Catholic University, Surabaya.*

Method: *This study used a cross sectional design on students at the Faculty of Medicine, Widya Mandala Catholic University, Surabaya, class 2019-2021. The method used for sampling was purposive sampling and 40 respondents were obtained. Data collection was carried out by distributing questionnaires in the form of a Google form. The data was then processed using the chi square test.*

Results: *In this study, it was found that respondents who rarely consumed coffee had good sleep quality as many as 12 students and poor sleep quality as many as 24 students, frequent coffee consumption had poor sleep quality as many as 4 students with the result $p=0.168$ ($p>0.05$) so it can be concluded that there was no The relationship between coffee consumption patterns and sleep quality in medical faculty students at Widya Mandala Catholic University, Surabaya.*

Conclusion: *There is no relationship between coffee consumption patterns and sleep quality among medical faculty students at Widya Mandala Catholic University, Surabaya.*

Keywords : *Coffee, College Student, Sleep Quality*