

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

Skripsi, Februari 2022

Mutmainnah Inayah Syukur¹, Dr. dr A. Salsa Anggreraini M.kes², dr. Rahasiah Taufik Sp. M(K)³

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2018

²Pembimbing, ³Pembimbing

**“HUBUNGAN PENGGUNAAN KAFEIN TERHADAP KUALITAS TIDUR
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGKATAN 2018 DAN 2020”**

ABSTRAK

Latar Belakang : Kafein merupakan zat psikoaktif yang paling sering digunakan di masyarakat. Kopi merupakan sumber kafein yang sering dikonsumsi. Efek farmakologi utama kafein adalah sebagai antagonis reseptor adenosin yang dapat mempengaruhi fungsi sistem saraf pusat serta dapat mengganggu kualitas tidur. Kafein memiliki manfaat yang dapat menstimulasi susunan saraf pusat, relaksasi dan stimulasi otot. Konsumsi kopi berlebihan juga dapat menyebabkan seseorang menjadi gugup, gelisah, tremor, insomnia, dan hipertensi. Kualitas tidur adalah suatu keadaan di mana tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Proses tidur maupun kondisi saat tidur yang berlangsung optimal menggambarkan tingginya kualitas tidur seseorang.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan penggunaan kafein terhadap kualitas Mahasiswa terkhusus mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2018 dan 2020

Metode : Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian analitik dengan pendekatan studi *cross sectional*. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 32 orang. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner diisi secara *online* di tempat mahasiswa berada. Data selanjutnya dikumpulkan dan dianalisis menggunakan SPSS

Hasil : Hasil perhitungan statistik dengan uji Fisher Exact Test menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara penggunaan kafein terhadap kualitas tidur dengan nilai $p= 0.000$ ($p<0.05$).

Kesimpulan : Terdapat hubungan bermakna antara penggunaan kafein terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2018 dan 2020.

Kata Kunci : Kualitas tidur, kafein, mahasiswa.



FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH
SCIENCE, MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF
MAKASSAR

Thesis, February 2022

Mutmainnah Inayah Syukur, Dr. dr. A. Salsa Anggeraini M.kes², dr. Rahasiah Taufik,
Sp.M(K)³

¹Students Faculty of medicine and Health Sciences, University of Muhammadiyah
Makassar force 2018

²Supervisor, ³Supervisor

***“THE RELATIONSHIP OF CAFFEINE USE TO THE SLEEP QUALITY OF
STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE, UNIVERSITY OF
MUHAMMADIYAH MAKASSAR CLASS OF 2018 AND 2020”***

ABSTRACT

Background : Caffeine is the most commonly used psychoactive substance in society. Coffee is a frequently consumed source of caffeine. The main pharmacological effect of caffeine is as an antagonist of adenosine receptors that can affect the function of the central nervous system and can interfere with sleep quality. Caffeine has benefits that can stimulate the central nervous system, relaxation and stimulation of muscles. Excessive coffee consumption can also cause a person to become nervous, restless, tremors, insomnia, and hypertension. Quality sleep is a state in which the sleep that an individual undergoes produces freshness and fitness when awakened. The process of sleep and the condition during sleep that takes place optimally describes the high quality of a person's sleep.

Objective : To find out the relationship of caffeine use to quality Students especially students of the Faculty of Medicine, University Muhammadiyah Makassar class of 2018 and 2020

Methods : This research uses analytical research design with a cross sectional study approach. The sampling method uses a simple random sampling technique with a total of 32 study subjects. The data collection method uses questionnaires filled out online at the student's place. Data is further collected and analyzed using SPSS

Results : The results of statistical calculations with the Exact Exact Test showed that there was a significant relationship between caffeine use and sleep quality with a value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$).

Conclusion : There is a meaningful relationship between the use of caffeine to the quality of sleep of students of the Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of Makassar Class of 2018 and 2020.

Keywords : Quality sleep, caffeine, college students.

