

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
Skripsi, 01 Maret 2018

IRMAWANTI
Nurdin Perdana

**PENGARUH KONSUMSI KOPI INSTAN TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGKATAN 2016**

xii, 50 halaman, 23 lampiran

ABSTRAK

LATAR BELAKANG : Kualitas tidurterukur sebagai sistolik dan diastolik, yang mana nilai normalnya adalah kurang dari sama dengan 120/80 mmHg (millimeter air raksa). Dengan 200-250 mg kopi dosis tunggal, atau sama dengan 2-3 cangkir kopi, memperlihatkan peningkatan kualitas tidursistolik sekitar 3-14 mmHg dan TD diastolik 4-13 mmHg setelah intake pada orang yang normotensi.

TUJUAN : Untuk mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa pada usia dewasa pada saat mengkonsumsi kopi instan.

METODE : Jenis penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah sampel 45 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan kuisisioner, data sekunder mahasiswa, uji validitas. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat dengan uji *Chi Square* dan Uji Wilcoxon.

HASIL : Menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan mahasiswa yang konsumsi kopi instan terhadap kualitas tidur dan menunjukkan adanya hubungan konsumsi kopi instan terhadap kualitas tidur p value 0,003 (p value <0,05).

KESIMPULAN : Adanya pengaruh mahasiswa konsumsi kopi instan terhadap kualitas tidur dan berkaitan erat dengan Surah Al-A'raf ayat 31.

Kata Kunci : **Kualitas Tidur, Konsumsi Kopi Instan**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
Skripsi, 01 Maret 2018**

IRMAWANTI

Nurdin Perdana

**PENGARUH KONSUMSI KOPI INSTAN TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGKATAN 2016**

xii, 50 halaman, 23 ditempatkan

ABSTRAK

LATAR BELAKANG: Bahan-bahan yang disajikan sebagai sistolik dan diastolik, yang mana nilai normalnya adalah sama dengan 120/80 mmHg (milimeter raksa udara). Dengan 200-250 mg kopi dosis tunggal, atau sama dengan 2-3 cangkir kopi, bangun tidur menjadi 3-1 mmHg dan TD diastolik 4-13 mmHg setelah asupan pada orang yang normotensi.

TUJUAN: Untuk mengidentifikasi orang-orang tidur malam pada saat dewasa pada saat mengonsumsi kopi instan.

METODE: Jenis penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan cross-sectional. Jumlah sampel 45 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan kuisioner, data sekunder siswa, uji validitas. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat dengan uji Chi Square dan Uji Wilcoxon.

HASIL: kebebasan yang ada kecenderungan yang signifikan yang mengonsumsi kopi instan untuk makan malam dan menunjukkan adanya hubungan konsumsi kopi instan terhadap barang-barang p value 0,003 (p value <0,05).

KESIMPULAN: Adanya pengaruh mahasiswa konsumsi kopi instan terhadap barang-barang dan sentuhan dengan Surat Al-A'raf ayat 31.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Konsumsi Kopi Instan