

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR**
Skripsi, 07 Februari 2025

Andi Farhan Massarappi¹, Nelly², Nur Muallima³, Alamsyah⁴

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2021/ email andif5844@gmail.com, ²Dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar, ³Dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar, ⁴Dosen Departemen Al-Islam Kemuhammadiyah Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

**Hubungan Antara Konsumsi Kopi terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa
FK UNISMUH**

ABSTRAK

Latar Belakang : Kopi merupakan minuman yang banyak dikonsumsi karena kandungan kafeinnya yang dapat meningkatkan kewaspadaan dan konsentrasi. Konsumsi kopi di Indonesia terus meningkat, terutama di kalangan mahasiswa. Namun, konsumsi berlebihan dapat menyebabkan efek samping seperti gangguan tidur, palpitasi, dan nyeri kepala. Kafein bekerja dengan menghambat reseptor adenosin, yang berdampak pada siklus tidur dan pemulihan tubuh. Studi menunjukkan prevalensi konsumsi kopi tinggi di kalangan mahasiswa, dengan sebagian besar mengalami gangguan kualitas tidur. Oleh karena itu, penting untuk memahami dampak konsumsi kopi terhadap kesehatan, terutama pola tidur mahasiswa. **Tujuan** : Untuk mengetahui hubungan antara konsumsi kopi terhadap kualitas tidur pada mahasiswa FK Unismuh. **Metode Penelitian** : Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. **Hasil Penelitian** : Hasil didapatkan dari total 52 sampel, peminum kopi ringan 38 orang, peminum kopi sedang 13 orang dan peminum kopi berat 1 orang. Kemudian yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 7 orang, kualitas tidur buruk 44 orang dan kualitas tidur sangat buruk 1 orang. Hasil uji hipotesis digunakan nilai alternatif *Pearson Chi Square* yaitu *Fisher's Extract Test* atau *p value* 0,040 (*P value* <0,05) sehingga terdapat hubungan antara konsumsi kopi dan kualitas tidur pada mahasiswa FK Unismuh. **Kesimpulan** : Terbukti terdapat hubungan antara konsumsi kopi terhadap kualitas tidur pada mahasiswa FK Unismuh.

Kata Kunci : Kopi, Kualitas Tidur, Mahasiswa