

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH KONSUMSI KAFEIN PADA KOPI TERHADAP KUALITAS
TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
YOGYAKARTA**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh
ARDIANTI PUTRI
20120310006

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

2015

HALAMAN PERSEMBAHAN

Teruntuk orangtuaku yang selalu mendo'akan tiap 5 waktu dan dalam sujud panjang dhuha serta tahajjud.

Terimakasih untuk Surgaku, Ibuk yang selalu mendengarkan tiap keluh-kesah selama ini, bahkan saat anakmu ini tidak menceritakan apapun tetapi Ibuk memiliki firasat yang kuat untuk merasakannya.

Terimakasih untuk Lelaki terhebat dalam keluargaku, Bapak yang saat awal merantau dulu menasehati dengan kalimat

'Saat lelah belajar, berhenti sebentar ambil wudhu dan sujud minta ketenangan dan kemudahan dari Sang Pemilik Ilmu Yang Maha Luas'

Terimakasih untuk Saudara terbaik, Kakak yang selama ini jadi panutan untuk adikmu ini melewati tiap fase kehidupan, berbagi pengalaman saat jatuh bangkit dan mengingatkan untuk menjadi kebanggaan orangtua.

Mereka adalah 'Rumah' tempat kembali selama dan sejauh apapun aku pergi.

Terimakasih untuk Sahabat-sahabatku, jauh maupun dekat karena jarak, yang masih sempat memberikan semangat, mari sama-sama berjuang untuk masa depan.

Terimakasih untuk teman-teman seperantauan yang membuat Yogyakarta ini terasa tidak asing dan nyaman meskipun terpisah dari keluarga.

Perjalanan masih panjang menuju dua huruf di depan nama,

Semoga tidak ada kata menyerah dalam tiap proses seperti lingkaran yang tidak pernah ada ujungnya.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Allhamdullilahhirobil'alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya yang tiada henti mengiringi setiap langkah penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul **“Pengaruh Konsumsi Kafein Pada Kopi Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”**.

Penulis meyakini bahwa karya tulis ilmiah ini tidak akan dapat tersusun tanpa bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. dr. Ardi Pramono, selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. dr. H. M. Ardiansyah, Sp.S., M.Kes selaku Dosen Pembimbing, yang telah meluangkan waktu dan membagikan ilmunya untuk memberikan bimbingan serta petunjuk yang sangat bermanfaat bagi penulis dari awal sampai akhir penulisan proposal karya tulis ilmiah ini.
3. Para dosen serta staf karyawan yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis belajar di Prodi Pendidikan Dokter, FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
4. Kedua orang tua saya Bapak A.Rahman, S.Pd., MM dan Ibuk Nurjadid, S.Pd. Kakak saya Linda Anugerah, S.ST serta keluarga besar yang senantiasa mendoakan dan mendukung saya.

5. Teman-teman CPS dan satu kelompok bimbingan serta rekan-rekan angkatan 2012 Pendidikan Dokter UMY (CRANIUM).
6. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, semoga amal baik mereka mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Penulis menyadari masih banyak ketidaksempurnaan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, kritik dan saran sangat penulis harapkan guna hasil yang lebih baik. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini mendapat ridho dari Allah SWT dan dapat bermanfaat bagi kita semua.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 19 Oktober 2015

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN KTI.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
ABSTRACT.....	xi
INTISARI.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Tidur.....	7
2. Kualitas Tidur.....	12
3. Kafein.....	17
4. Hubungan Kafein dan Kualitas Tidur	19
B. Kerangka Konsep	21
C. Hipotesa.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	22
B. Populasi dan Sampel	22
C. Cara Pengambilan Sampel	24
D. Lokasi dan Waktu Penelitian	24
E. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	24
F. Definisi Operasional.....	24
G. Instrumen Penelitian.....	25
H. Cara Pengumpulan Data.....	25
I. Alur Penelitian	26
J. Uji Validitas dan Reabilitas	26
K. Analisis Data	27
L. Etika Penelitian	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	28
1. Gambaran Lokasi Penelitian	28
2. Gambaran Hasil Penelitian.....	28
3. Karakteristik Subjek.....	29
4. Hasil Kuesioner	30

5. Hasil Penelitian	31
B. Pembahasan.....	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep	21
---------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kebutuhan tidur manusia berdasarkan usia	11
Tabel 2. Kandungan kafein dalam beberapa jenis kopi	17
Tabel 3. Karakteristik subjek penelitian.....	29
Tabel 4. Karakteristik kelompok konsumsi kopi	30
Tabel 5. Hasil Kuesioner.....	30
Tabel 6. Uji normalitas Shapiro-Wilk kuesioner	31
Tabel 7. Hasil uji Spearman untuk menilai pengaruh konsumsi kafein pada kopi terhadap kualitas tidur	31