

## **ABSTRACT**

*Caffeine is a psychoactive most commonly consumed in the community. Intake of caffeine occurs from ingestive coffee, tea, chocolate and others. Its pharmacological effects are predominantly due to its function as antagonist of adenosine receptor which can alter the function of central nervous system and can interfere with sleep quality. Sleep quality includes both quantitative and qualitative aspects of sleep.*

*The purpose of this study is to determine the effect of caffeine on sleep quality in student of Faculty Medicine Muhammadiyah University Yogyakarta. This study is an analitic observasional with a crosssectional desain. The sample in this study were students who are willing and meet the inclusion criteria, selected with simple random sampling. 40 subjects were divided into two different group, those who consumed coffee (20 people) and who not consumed coffee (20 people). Their quality of sleep was then measured using Sleep Quality Questionnaire. The data was analyzed using Spearman hypothesis test.*

*The result shows that 2,5 % who consumed coffee with good quality of sleep , 47,5% who consumed coffee with bad quality of sleep, 20% who not consumed coffee with good quality of sleep, and 30% who not consumed coffee with bad quality of sleep. Totally 22,5% who have experience good quality of sleep and 77,5% who have experience bad quality of sleep. Thus, the end results of the hypothesis test shows that there are relation between consumed coffee with quality of sleep ( $p=0,005$ ).*

*It is recommended to public, especially students to decrease the usage of caffeine, especially at night cause its proven to worsen the quality of sleep. Caffeine reduces hours of sleep, prolonged sleep onset, reduce sleep satisfaction and can cause weakness in the morning.*

**Key Words :** *Caffeine, Coffee, Quality of sleep.*

## INTISARI

Kafein merupakan zat psikoaktif yang paling sering digunakan dalam masyarakat. Kopi, teh, soda dan coklat merupakan sumber kafein yang tersedia. Efek farmakologi yang utama adalah sebagai antagonis reseptor adenosin yang dapat mempengaruhi fungsi sistem saraf pusat serta dapat mengganggu kualitas tidur. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kafein terhadap kualitas tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat analitik observasional dengan desain belah lintang. Sampel pada penelitian ini adalah Mahasiswa yang bersedia dan memenuhi kriteria inklusi, dipilih secara simple random sampling. 40 Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu orang yang mengonsumsi kopi (20 orang) dan non-konsumsi kopi (20 orang). Kemudian diukur kualitas tidur malamnya dengan menggunakan Kuesioner Kualitas Tidur. Analisis data dilakukan dengan uji hipotesis Spearman.

Hasil menunjukkan bahwa konsumsi kopi dengan kualitas tidur baik sebanyak 2,5%, mengonsumsi kopi dengan kualitas tidur buruk sebanyak 47,5 %, tidak mengonsumsi kopi dengan kualitas tidur baik sebanyak 20% dan tidak mengonsumsi kopi dengan kualitas tidur buruk sebanyak 30%. Total yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 22,5 % dan kualitas tidur buruk sebanyak 77,5%. Setelah dilakukan uji hipotesis , didapat bahwa terdapat pengaruh yang signifikan konsumsi kafein pada kopi terhadap kualitas tidur ( $p=0,005$ ).

Disarankan pada masyarakat terutama mahasiswa agar tidak sering menggunakan kafein terutama pada malam hari karena kafein terbukti dapat mengakibatkan perburukan kualitas tidur yaitu dari aspek jumlah jam tidur yang berkurang, onset tidur yang lebih lama, kepuasan tidur yang menurun dan dapat menyebabkan gangguan untuk beraktivitas pada pagi hari.

*Kata Kunci : Kafein, Kopi, Kualitas Tidur.*