

# **HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA INSTITUT PERTANIAN BOGOR**

**BAGAS LIZHAR CAHYA PERMANA**



**MANAJEMEN INDUSTRI JASA MAKANAN DAN GIZI  
SEKOLAH VOKASI  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
BOGOR  
2024**

## PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa laporan akhir dengan judul “Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Institut Pertanian Bogor” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir laporan akhir ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Juli 2024

Bagas Lizhar Cahya Permana

J0306201169



## ABSTRAK

BAGAS LIZHAR CAHYA PERMANA. Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Institut Pertanian Bogor. Dibimbing oleh ANNISA RIZKIRIANI

Kualitas tidur seseorang merupakan hal penting karena dapat mempengaruhi aktivitas seseorang dalam menjalani aktivitas yang ada. Salah satu penyebab kualitas tidur seseorang menurun yaitu mengonsumsi minuman berkafein yaitu kopi. Kandungan psikostimulan dalam kopi dapat membuat seseorang tidak merasa lelah, mengurangi rasa kantuk yang mana apabila seseorang mengonsumsi kopi pada malam hari maka akan mengakibatkan kualitas tidur seseorang menurun karena pola tidur yang tidak baik. Apabila seseorang memiliki gangguan tidur maka akan berdampak pada aktivitas sehari-harinya dan gangguan tidur yang paling sering dialami yaitu insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa IPB University. Metode penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa IPB University yang masih aktif. Sampel penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Hasil uji *rank spearman* diperoleh kekuatan korelasi ( $r=0.425$ ) dengan kekuatan korelasi sedang dan arah korelasi satu arah, maka dapat disimpulkan bahwa semakin banyak kopi yang diminum maka akan mengalami kualitas tidur yang buruk

**Kata Kunci :** Gangguan Tidur, Kopi, Kualitas Tidur, Mahasiswa

@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

## ABSTRACT

BAGAS LIZHAR CAHYA PERMANA. Relationship between Coffee Drinking Habits and Sleep Quality in Bogor Agricultural University Students. Supervised by ANNISA RIZKIRIANI

The quality of one's sleep is important because it can affect one's activities in carrying out existing activities. One of the causes of a person's sleep quality decreases is consuming caffeinated drinks, namely coffee. The psychostimulant content in coffee can make a person not feel tired, reduce drowsiness which if someone consumes coffee at night it will result in a person's sleep quality decreasing due to poor sleep patterns. If a person has a sleep disorder, it will have an impact on his daily activities and the most common sleep disorder experienced is insomnia. This study aims to determine the relationship between coffee consumption habits and sleep quality in IPB University students. The research method is quantitative with a cross sectional approach. The population in this study were IPB University students who were still active. The sample of this study used simple random sampling. The results of the Spearman rank test showed a correlation strength ( $r=0.425$ ) with a moderate correlation strength and a unidirectional correlation. Therefore, it can be concluded that the more coffee is consumed, the worse the quality of sleep will be.

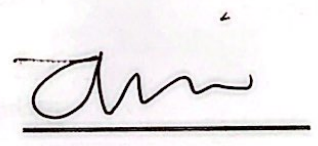
**Keywords:** Coffee, College Students, Sleep Disorders, Sleep Quality

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Judul Proyek : Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Kualitas Tidur  
Laporan pada Mahasiswa Institut Pertanian Bogor  
Nama : Bagas Lizhar Cahya Permana  
NIM : J0306201169

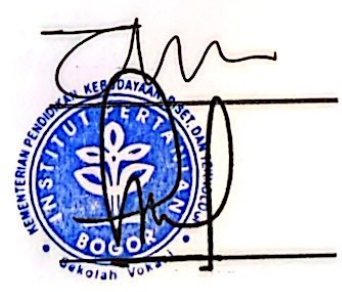
Disetujui oleh

Pembimbing Akademik :  
Annisa Rizkiriani, S. Gz, M.Si



Diketahui oleh

Ketua Program Studi:  
Annisa Rizkiriani, S.Gz, M.Si  
NPI: 201811198808132007  
Dekan Sekolah Vokasi:  
Dr. Ir. Aceng Hidayat, MT.  
NIP. 196607171992031003



Tanggal Lulus:

Tanggal Ujian:

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

## PRAKATA

Puji syukur penulis haturkan kepada Allah SWT atas segala nikmat yang telah diberikan-Nya sehingga laporan akhir ini berhasil diselesaikan dengan baik. Judul laporan ini disusun berdasarkan proyek laporan akhir dngn judul "Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Institut Pertanian Bogor yang dilaksanakan dari bulan januari 2024 hingga juli 2024

Terima kasih penulis ucapkan kepada pihak pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian tugas akhir ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada:

1. Annisa rizkiriani, S.Gz, M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan berupa saran, kritik, dan motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir.
2. Faranita Ratih Listiasari SH. MH selaku Dosen Penguji yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan kepada penulis dalam penyusunan tugas akhir
3. Keluarga penulis yang selalu memberikan dukungan, doa, dan motivasi kepada penulis.
4. Sahabat penulis, Darryl Dzaki Rifqireza Khoiron, Nur Rifqi Risqullah, Brilliant Adrizuli Syahputra, Siti Salamatul Fitriyah, Alsya Nabila Rizkia Andinie, Salsa Bella Hanim Narosati, Amelia Wardani yang telah memberikan dukungan, doa dan motivasi kepada penulis.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan laporan tugas akhir ini, sehingga penulis berharap laporan tugas akhir ini dapat menjadi manfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Juli 2024

*Bagas Lizhar Cahya Permana*

## DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	2
II KERANGKA PEMIKIRAN	3
Kerangka Berpikir	3
III METODE	4
3.1 Desain, Lokasi, dan Waktu	4
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Contoh	4
3.3 Jenis dan cara pengumpulan data	4
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	5
3.5 Definisi operasional	6
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	7
4.1 Karakteristik responden	7
4.2 Hasil univariat	7
4.3 Hasil uji bivariat	13
V SIMPULAN DAN SARAN	14

## DAFTAR TABEL

1. Cara pengumpulan data	4
2. Definisi operasional	6
3. Distribusi frekuensi karakteristik responden mahasiswa IPB University (n=96)	7
4. Distribusi frekuensi konsumsi kopi pada mahasiswa IPB University.	7
5. Disribusi frekuensi kualitas tidur pada mahasiswa IPB University (n=96)	10
6. Distribusi sebaran kuisisioner kualitas tidur PSQI	10
7. Hasil korelasi <i>rank Spearman</i> konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa IPB University (n-96)	14

## DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Berpikir Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dengan	3
2. Grafik Sebaran Kuisisioner Frekuensi Konsumsi Kopi Pada Mahasiswa Institut Pertanian Bogor	8
3. Grafik Sebaran Kuisisioner Pada Pertanyaan Jenis Kopi Yang Dikonsumsi	8
4. Grafik Sebaran Kuisisioner Pada Pertanyaan Waktu Minum Kopi	9

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Kuisisioner karakteristik responen	19
2. Kuisisioner konsumsi kopi	20
3. Kuisisioner skor kualitas tidur PSQI	21
4. Uji validitas kuisisioner kopi	22
5. Hasil uji realibilitas	23
6. Hasil uji korelasi Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa IPB University	23
7. Riwayat hidup	24

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.