
HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA/I TINGKAT 1 S1 KEPERAWATAN INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Isra Fatimah Azzahra¹, Sri Yanti², Wardah³, Dendy Kharisna⁴

^{1,2,3,4}Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email: isrameme2525@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kopi merupakan minuman yang banyak dikonsumsi mahasiswa untuk meningkatkan kewaspadaan karena kandungan kafeinnya yang bersifat stimulan pada sistem saraf pusat. Namun, konsumsi kafein yang berlebihan diduga dapat memengaruhi kualitas tidur. Tujuan: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa/i tingkat 1 S1 Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dan metode deskriptif korelasional. Sampel penelitian berjumlah 150 responden yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kebiasaan konsumsi kopi dan *Adolescent Sleep–Wake Scale (ASWS)*. Analisis data dilakukan dengan uji *chi-square*. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki kebiasaan konsumsi kopi rendah (64,0%) dan kualitas tidur buruk (74,7%). Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur ($p = 0,964$). Kesimpulan: Kebiasaan konsumsi kopi tidak berhubungan secara signifikan dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat awal. Saran: Disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk meneliti faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur dengan desain dan variabel yang lebih luas.

Kata Kunci: Konsumsi Kopi, Kualitas Tidur, Mahasiswa.

ABSTRACT

Background: Coffee is a beverage widely consumed by college students to increase alertness due to its caffeine content, which is a stimulant to the central nervous system. However, excessive caffeine consumption is thought to affect sleep quality. Objective: This study aims to determine the relationship between coffee consumption habits and sleep quality in first-year undergraduate nursing students at the Payung Negeri Pekanbaru Health Institute. Method: This study used a quantitative design with a cross-sectional approach and descriptive correlational methods. The study sample consisted of 150 respondents selected using a stratified random sampling technique. Data were collected using a coffee consumption habits questionnaire and the Adolescent Sleep–Wake Scale (ASWS). Data analysis was performed using a chi-square test. Results: The results showed that the majority of respondents had low coffee consumption habits (64.0%) and poor sleep quality (74.7%). Statistical tests showed no significant relationship between coffee consumption habits and sleep quality ($p = 0.964$). Conclusion: Coffee consumption habits are not significantly related to sleep quality in entry-level nursing students. Recommendation: It is recommended that future research examine other factors that influence sleep quality with a broader design and variables.

Keywords: Coffee Consumption, Sleep Quality, Students.

A. PENDAHULUAN

Prevalensi gangguan tidur di Indonesia cukup tinggi, dengan 35–45% orang dewasa melaporkan mengalami gangguan tidur dan sekitar 25% di antaranya mengalami gangguan yang tergolong serius. Virginia Henderson, salah satu tokoh penting dalam keperawatan, memperkenalkan model keperawatan yang disebut “*The Activities of Living*”. Dalam model ini, Henderson menjelaskan bahwa manusia memiliki 14 kebutuhan dasar yang menjadi fokus dalam intervensi keperawatan. Salah satu kebutuhan tersebut adalah tidur dan istirahat. Ketika seseorang mengalami gangguan pola tidur, seperti insomnia, hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan dasar tersebut tidak terpenuhi, sehingga menjadi perhatian penting dalam praktik keperawatan sesuai konsep Henderson (Raqhil, Jefriati, and Hariati 2025).

Angka prevalensi insomnia di Indonesia mencapai 10% dari total populasi, yang berarti 28 juta individu mengalami insomnia. Tingginya tingkat insomnia ini berhubungan dengan peningkatan masalah dalam kehidupan, seperti depresi dan kecemasan yang dialami oleh individu (Falc, et.al 2023). Tidur berperan penting dalam memengaruhi Kesehatan serta aspek kehidupan. Tidur yang kurang berkualitas menjadi tanda dari berbagai kondisi medis, dan terdapat keterkaitan yang signifikan antara Kesehatan fisik, psikologis, dan tidur (Azem et al. 2023)

Insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai maupun mempertahankan tidur, dan merupakan masalah yang paling sering ditemukan pada mahasiswa. Prevalensi insomnia pada mahasiswa lebih tinggi daripada populasi umum akibat tingginya tuntutan akademik, aktivitas organisasi, serta tekanan psikologis. Kondisi tersebut dapat menurunkan konsentrasi belajar, mengganggu proses berpikir, meningkatkan tekanan darah, serta mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Berbagai faktor diketahui berperan sebagai pemicu insomnia, antara lain depresi, kecemasan, konsumsi kafein (kopi), merokok, stres akademik, dan kondisi lingkungan. Kondisi insomnia yang tidak ditangani dapat menyebabkan gangguan akademik, kelelahan kronis, penurunan daya pikir, serta berpotensi menimbulkan masalah kesehatan jangka panjang (Suartiningsih et al. 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 Oktober 2025 di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru terhadap 10 mahasiswa/i tingkat 1 Program Studi S1 Keperawatan, diketahui bahwa 70% responden mengonsumsi kopi setiap hari. Konsumsi kopi tersebut umumnya dilakukan sebagai bagian dari gaya hidup dan kebiasaan sehari-hari, seperti menemani aktivitas bersantai, berkumpul bersama teman. Jenis kopi yang paling sering dikonsumsi adalah kopi instan dan kopi sachet kemasan, dengan rata-rata 2–3 cangkir per hari. Sebagian responden mengaku sering menambah gula atau susu dalam minuman kopi mereka. Sementara 30% responden mengalami keluhan seperti naik asam lambung, sulit tidur, dan merasa gelisah atau cemas setelah minum kopi, terutama jika dikonsumsi dalam jumlah berlebih. Beberapa responden juga menyampaikan kekhawatiran mengenai dampak jangka panjang konsumsi kopi terhadap kesehatan, hasil wawancara tersebut, penulis menyimpulkan bahwa terdapat kecenderungan konsumsi kopi berlebih di kalangan mahasiswa/i keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru.

Kualitas tidur yang kurang baik dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik, seperti kelelahan dan penurunan daya tahan tubuh, serta kesehatan psikologis, termasuk gangguan konsentrasi dan suasana hati. Selain itu, gangguan kualitas tidur juga dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran dan menjalani aktivitas akademik secara optimal. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengambil penelitian ini yang bertujuan mengetahui “Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa/I Tingkat 1 S1 Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru”..

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional dan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa/i tingkat 1 S1 Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Penelitian dilaksanakan pada periode September–Desember 2025 dengan populasi 240 mahasiswa/i. Jumlah sampel sebanyak 150 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5% dan diambil menggunakan teknik *stratified random sampling*.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kebiasaan konsumsi kopi dan kuesioner kualitas tidur *Adolescent Sleep–Wake Scale (ASWS)* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data meliputi analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dan kualitas tidur, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian dan kerahasiaan responden.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, dan Umur

| Karakteristik | Frekuensi (<i>f</i>) | Presentase (%) |
|---------------------------|------------------------|----------------|
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 30 | 20,2 |
| Perempuan | 120 | 80,0 |
| Total | | 100,0 |
| Usia | | |
| Dewasa Awal (17-22 tahun) | 150 | 100,0 |
| Total | 150 | 100,0 |

(Sumber: Analisis Data Primer 2026)

Berdasarkan tabel 4.1 diatas, didapatkan bahwa dari 150 responden diketahui lebih dari separuh berjenis kelamin perempuan sebanyak 120 orang (80,0%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Konsumsi Kopi

| Kategori | Frekuensi (<i>f</i>) | Persentase (%) |
|--------------|------------------------|----------------|
| Rendah | 96 | 64,0 |
| Sedang | 50 | 33,0 |
| Tinggi | 4 | 2,7 |
| Total | 150 | 100 |

(Sumber: Analisis Data Primer 2026)

Hasil analisis data menunjukkan bahwa dari 150 responden diketahui konsumsi kopi rendah dengan jumlah 96 orang (64,0).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Kualitas Tidur

| Kategori | Frekuensi (<i>f</i>) | Persentase (%) |
|----------|------------------------|----------------|
| Buruk | 112 | 74,7 |

| | | |
|--------------|------------|------------|
| Baik | 38 | 25,3 |
| Total | 150 | 100 |

(Sumber: Analisis Data Primer 2026)

Hasil analisis data menunjukkan bahwa dari 150 responden diketahui kualitas tidur rendah dengan jumlah 112 orang (74,7%).

Tabel 4 Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa/i Tingkat 1 S1 Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

| Kebiasaan Konsumsi Kopi | Kualitas Tidur | | | | Total | | P.value |
|-------------------------|----------------|-------------|-----------|-------------|------------|------------|---------|
| | Rendah | | Tinggi | | N | % | |
| | n | % | N | % | | | |
| Rendah | 71 | 47,3 | 25 | 16,7 | 96 | 64,0 | 0,964 |
| Sedang | 38 | 25,3 | 12 | 8,0 | 50 | 33,3 | |
| Tinggi | 3 | 2,0 | 1 | 0,7 | 4 | 2,7 | |
| Total | 112 | 74,7 | 38 | 25,3 | 150 | 100 | |

(Sumber: Analisis Data Primer 2026)

Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa nilai *p value* = 0,964 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa/i tingkat 1 S1 Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian diketahui dari 150 responden lebih dari separuh berjenis kelamin perempuan sebanyak 120 orang (80,0 %), dan Sebagian lainnya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 30 orang (20,2 %). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tan dan Kumala, (2020) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020. Dalam penelitian tersebut, dari total 184 responden, sebanyak 122 responden (66,3%) berjenis kelamin perempuan dan 62 responden (33,7%) berjenis kelamin laki-laki. Dominasi responden perempuan pada penelitian Tan dan Kumala menunjukkan bahwa populasi mahasiswa di bidang kesehatan, baik keperawatan maupun kedokteran, umumnya lebih banyak diisi oleh perempuan. Perbedaan jenis kelamin menjadi aspek penting dalam pembahasan penelitian karena dapat memengaruhi pola konsumsi kopi dan kualitas tidur. Meskipun responden perempuan lebih banyak, kualitas tidur pada responden perempuan cenderung lebih baik dibandingkan responden laki-laki, meskipun keduanya sama-sama mengonsumsi minuman berkafein Hal ini menunjukkan bahwa respons tubuh terhadap kafein dan gangguan tidur dapat berbeda antara laki-laki dan perempuan.

Menurut Salwa Rizal, (2022) mengenai hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. Dalam penelitian tersebut, dari 82 responden yang diteliti, sebanyak 58 responden (70,7%) berjenis kelamin perempuan, sedangkan 24 responden (29,3%) berjenis kelamin laki-laki. Dominasi responden perempuan pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa pada bidang pendidikan kesehatan, mahasiswa perempuan memang lebih mendominasi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Perbedaan jenis kelamin memiliki peran penting dalam kebiasaan konsumsi kopi dan kualitas

tidur, ini menyatakan bahwa konsumsi kopi pada mahasiswa sering dilakukan untuk menahan rasa kantuk saat belajar atau beraktivitas pada malam hari.

Hasil penelitian diperoleh bahwa dari 150 responden diketahui sebagian responden memiliki umur 17 tahun sebanyak 3 orang (2,0%), umur 18 tahun sebanyak 72 orang (48,0%), umur 19 tahun sebanyak 56 orang (37,3%), umur 20 tahun sebanyak 13 orang (8,7%), umur 21 tahun sebanyak 3 orang (2,0%), umur 22 tahun sebanyak 3 orang (2,0%). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 18–19 tahun, yaitu sebanyak 128 orang (85,3%), sedangkan sebagian kecil responden berada pada usia 17 tahun, 20 tahun, 21 tahun, dan 22 tahun dengan jumlah keseluruhan 22 orang (14,7%).

2. Variabel Penelitian

a. Kebiasaan Konsumsi Kopi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui lebih separuh memiliki kebiasaan konsumsi kopi rendah sebanyak 96 orang (64,0%). Sejalan dengan penelitian di Universitas Ichsan Satya, yang menunjukkan menunjukkan bahwa responden sebagian besar mahasiswa memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi dengan intensitas tinggi yaitu sebanyak 88 responden dengan presentase 68.8%. Kebiasaan konsumsi kopi yang tinggi berkaitan dengan peningkatan risiko pengalaman kualitas tidur yang buruk hampir 4 kali lipat dibandingkan dengan konsumsi rendah, menggambarkan bahwa intensitas konsumsi harian berperan dalam menurunkan kualitas tidur pada mahasiswa, Namun, tidak semua penelitian menemukan hubungan signifikan antara konsumsi kopi dan kualitas tidur, dan ini menunjukkan kompleksitas hubungan tersebut (Arpiani, Widhawati, and Purwanti 2023)

b. Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 150 responden diketahui kualitas tidur rendah dengan jumlah 112 orang (74,7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian (Schlichtiger et al. 2025) konsumsi kafein lebih tinggi cenderung melaporkan kesulitan memulai tidur dan merasa kurang segar saat bangun tidur. Sementara itu, pemantauan tidur menggunakan perangkat yang dapat dipakai menunjukkan adanya penurunan durasi dan efisiensi tidur serta peningkatan waktu terjaga pada malam hari. Kafein dapat memengaruhi kualitas tidur baik secara subjektif maupun objektif, meskipun gangguan tidur tidak selalu disadari sepenuhnya oleh individu. Oleh karena itu, pengaturan jumlah dan waktu konsumsi kafein penting untuk menjaga kualitas tidur, khususnya pada kelompok dewasa muda.

Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa/i Tingkat 1 S1 Keperawatan IKES Payung Negeri Pekanbaru hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur buruk ditemukan pada seluruh tingkat kebiasaan konsumsi kopi, baik pada kategori rendah, sedang, maupun tinggi. Pada kategori konsumsi kopi rendah, terdapat 71 responden (47,3%) dengan kualitas tidur buruk. Pada kategori konsumsi sedang, sebanyak 38 responden (25,3%) mengalami kualitas tidur buruk. Sedangkan pada kategori konsumsi tinggi, terdapat 3 responden (2,0%) dengan kualitas tidur buruk.

Secara keseluruhan, mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 112 orang (74,7%) dari total 150 responden. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur buruk tidak hanya terjadi pada responden dengan konsumsi kopi tinggi, tetapi juga pada responden dengan konsumsi kopi rendah dan sedang. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p value = 0,964 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa/i tingkat 1 S1 Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri

Pekanbaru. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur tidak hanya dipengaruhi oleh konsumsi kafein, tetapi juga oleh berbagai faktor lain yang lebih dominan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian Watson *et al.*, (2020) hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur. Responden dengan kualitas tidur buruk memiliki konsumsi kafein total yang lebih tinggi dibandingkan responden dengan kualitas tidur baik ($192,1 \pm 122,5$ mg/hari vs $130,0 \pm 62,6$ mg/hari; $p = 0,008$), dan konsumsi kopi secara khusus juga lebih tinggi pada kelompok dengan kualitas tidur buruk ($p = 0,019$). Selain itu, peningkatan konsumsi kafein berhubungan dengan berkurangnya waktu di tempat tidur (*time in bed*) ($r = -0,229$; $p = 0,041$). Temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi kopi berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur, yang secara fisiologis berkaitan dengan efek kafein sebagai antagonis reseptor adenosin yang dapat menghambat rasa kantuk dan mengganggu proses tidur.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Karakteristik responden hamper separuh berusia 18 tahun yaitu sebanyak 72 orang (48,0%).
2. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan lebih dari separuh dalam kelompok kebiasaan konsumsi kopi rendah sebanyak 96 orang (64,0%), sebagian lainnya dalam kelompok kebiasaan konsumsi kopi sedang sebanyak 50 orang (33,0%), dan kelompok kebiasaan konsumsi kopi tinggi sebanyak 4 orang (2,7%).
3. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan lebih dari separuh dalam kelompok kualitas tidur buruk sebanyak 112 orang (74,7%), sebagian lainnya dalam kelompok kualitas tidur baik sebanyak 38 orang (25,3%).
4. Hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur, menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel dengan nilai p value = 0,964. Artinya tidak ada Hubungan antara Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur pada mahasiswa/i S1 Keperawatan IKES Payung Negeri Pekanbaru.

DAFTAR PUSTAKA

- Arpiani, Selsa, Riswahyuni Widhawati, and Heni Purwanti. 2023. "Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Di Universitas Ichsan Satya Tangerang Selatan." *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro* 6(2):160–65.
- Azem, Layan, Rafea Al Alwani, Augusto Lucas, Balqes Alsaadi, Gilbert Njihia, Bushra Bibi, and Mahmood Alzubaidi. 2023. "Behavioral Sciences Social Media Use and Depression in Adolescents : A Scoping Review." doi:<https://doi.org/10.3390/bs13060475>.
- Falc, Carolina, Sara Gonz, and Marta Mauri-medrano. 2023. "Impact of Social Media on Adolescence : Mapping Emerging Needs to Build Resilient Skills." 1–11. doi:<https://doi.org/10.3390/soc13110238>.
- Raqhil, Caesario Sanggo, Jefriati, and Lestari Hariati. 2025. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa FKM UHO Tahun 2025." 3. doi:<https://doi.org/10.62027/praba.v3i4.620>.
- Salwa Rizal dan, and Afriandi. 2022. "Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara." *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara* 21(2):233–39.
- Schlichtiger, Jenny, Stefan Brunner, Anna Strüven, John Michael Hoppe, and Christopher Stremmel. 2025. "Effects of Caffeine Intake on Self-Administered Sleeping Quality and

- Wearable Monitoring of Sleep in a Cohort of Young Healthy Adults.” *Nutrients* 17(9):1–10. doi:10.3390/nu17091503.
- Suartiningsih, Ni Made, Wayan Citra, Wulan Sucipta, and Luh Seri Ani. 2018. “DEPRESI , CEMAS DAN KONSUMSI KOPI BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA PSPD FK UNUD ANGKATAN 2016 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Departemen Kesehatan Masyarakat Dan Kedokteran Pencegahan Fakultas Ked.” 7(8). doi:http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum.
- Tan, Wendy, and Meilani Kumala. 2020. “Relationship of Caffeinated Beverage Intake with Sleep Quality of 2020 Students ’ Faculty of Medicine Tarumanagara.” *Budapest International Research and Critics Journal* 24474–79.
- Watson, Emily J., Alison M. Coates, Mark Kohler, and Siobhan Banks. 2020. “Caffeine Consumption and Sleep Quality in Australian Adults.” *Nutrients* 8(8):1–10. doi:10.3390/nu8080479. FKDNKF