ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN THE USE OF CAFFEINE WITH SLEEP QUALITY AMONG STUDENTS OF 2013 GENERATION MEDICAL FACULTY OF ANDALAS UNIVERSITY

By:

ERIX FIRMANDO

Caffeine consumption in the world today is quite high. More than 80% of the world's population consumes caffeine every day. Caffeine is believed to affect working performance and mental state, increase alertness, relieve sleepiness and raise the mood. However, besides that, the consumption of caffeine also had a negative impact in the form of decreased quality of sleep in most people. This study aimed to determine the correlation of the use of caffeine with the sleep quality among students of 2013's Medical Faculty of Andalas University.

The study was conducted from February to June 2016, as an observational analytic research using cross sectional design. The sampling technique using simple random sampling of 140 respondents who comply the specified criteria. Data collection techniques by interviewing respondents using PSQI questionnaire to measure the quality of sleep of respondents. Data analysis using chi-square with a 0.05 significance level.

The results showed that 87.2% of respondents who use caffeine have poor sleep quality, while respondents who do not use caffeine as much as 66.7% had a poor sleep quality. Results of data analysis obtained p-value of 0.035.

Conclusion: there is a significant correlation between the use of caffeine with sleep quality.

Keywords: caffeine, sleep quality, student

ABSTRAK

HUBUNGAN PENGGUNAAN KAFEIN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS ANGKATAN 2013

Oleh:

ERIX FIRMANDO

Konsumsi kafein di dunia saat ini cukup tinggi. Lebih dari 80% populasi dunia mengkonsumsi kafein setiap harinya. Kafein dipercaya dapat mempengaruhi *performa* kinerja dan keadaan mental, meningkatkan kewaspadaan, menghilangkan kantuk dan menaikkan *mood*. Namun, disamping itu, ternyata konsumsi kafein juga membawa dampak negatif berupa penurunan kualitas tidur pada sebagian besar orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan kafein dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2013.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari sampai Juni 2016. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan menggunakan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan 140 responden yang memenuhi kriteria yang ditentukan. Teknik pengumpulan data dengan mewawancara responden menggunakan kuesioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur responden. Analisis data menggunakan *chi-square* dengan taraf signifikansi 0.05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 87,2% responden yang menggunakan kafein memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan responden yang tidak menggunakan kafein sebanyak 66.7% memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis data diperoleh *p-value* sebesar 0,035.

Kesimpulan: terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan kafein dengan kualitas tidur.

Kata kunci: kafein, kualitas tidur, mahasiswa