

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D. 2012. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon*. Skripsi, Jurusan Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia.
- Albina Luisa.M, Columina T.M, Sanchez J.D, Torente Margaretha, and Domingo L.Jose ; 2002, *Interaction of Caffeine and Restrain Stress During Pregnancy in Mice*, Univercity Terragona, Spain.
- Arifin, Ratnawati, Burhan, 2010. *Fisiologi tidur dan pernapasan*. Departemen Pulmonologi dan Ilmu Kedokteran Respirasi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta.
- Bawazeer N A, AlSobahi N A. Prevalence and side effects of energy drink consumption among medical students at Umm Al-Qura University, Saudi Arabia. *International Journal of Medical Students* 2013; 1(3):104-8.
- Brezinova, V. 1974. *Effects on caffeine on sleep: EEG study in late middle age people*. *British Journal of Clinical Pharmacology*, 1, 203-208 .
- Buysse, D., Reynolds, C. F., Monk, T.H., Berman, S. R., Kupfer, D. J., 1988. *The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research*. *Psychiatric Research*, 28 (2) : 193-213
- Chawla J, 2011. *Neurologic Effects of Caffeine*. Diakses pada tanggal 15 Januari 2016. <http://emedicine.medscape.com/article/1182710-overview>
- Chemspider, 2014. *Caffeine*. Royal Society of Chemistry CSID:2424. Diakses pada tanggal 15 Januari 2016. <http://www.chemspider.com/Chemical-Structure.2424.html>.
- Dament et al, 1985; Hayashi & Endo, 1982 dikutip oleh Carpenito, L.J, 1998. *Buku Saku Diagnosa keperawatan* (terjemahan), Edisi 8, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta
- DeBonis, J. 2011. *The Role of Stress, Anxiety, and Alcohol in Disrupted Sleep*. Thesis, Department of Phycology, Marietta College.
- Despopoulos, A., Silbernagl, S., 2001. *Color Atlas of Physiology*. Ed 5. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.
- Departemen Farmakologi dan Terapeutik FK UI. 2007. *Farmakologi dan Terapi* Edisi 5. Jakarta: Bagian Farmakologi FK UI.
- Ganong, W. F. 2005. *Review of Medical Physiology*. 22th Ed. USA: The McGraw-Hill Companies.
- Guyton, A. C., Hall, J. E., 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- H. R. Colten, B. M. Altevogt, 2006., , *Research: Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem*, Institute of Medicine,

and Committee on Sleep M: National Academies Press, Washington, DC, USA.

- Hidayat, A. A. 2006. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta.
- James, J. E. 1998. *Acute and chronic effects of caffeine on performance, mood, headache, and sleep*. *Neuropsychobiology*, 38, 32-41.
- Japardi, I., 2002. *Gangguan Tidur*. Departemen Bedah Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Diakses pada tanggal 14 Januari 2016. <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/1948>.
- Knutson, K. L., Spiegel, K., Penev, P., VanCauter, E. 2007. The Metabolic Consequences of Sleep Deprivation. *Sleep Med Rev.* 11(3): 163–178.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., Snyder, S. 2004. *Fundamental of Nursing: Concepts, Process, and Practice*. 7th Ed. New Jersey: Prentice-Hall Inc. Dalam: Agustin, D. 2012. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon*. Skripsi, Jurusan Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia.
- Kunert, K., King, M. L., Kolkhorst, F. W. 2007. “Fatigue and Sleep Quality in Nurses”. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*. 45(8): 31-7.
- Lelyana R, 2008. *Pengaruh kopi terhadap kadar asam urat darah*. Tesis. Semarang: Program Pascasarjana Magister Ilmu Biomedik Universitas Diponegoro.
- Lemmer, B. 2007. “The Sleep-Wake Cycle and Sleeping Pills. *Physiology & Behavior*. 90 (2007): 285-293.
- Media Indonesia Sehat. 2014. “Peranan Neurotransmitter Otak Pada Gangguan Perilaku dan Gangguan Psikiatrik”. (<http://mediaindonesiasehat.com/2014/08/09/peranan-neurotransmitter-otak-pada-gangguan-perilaku-dan-gangguan-psikiatrik/>, diakses pada 18 Februari 2016).
- Mesh, 2004. *Caffeine*. National Center for Biotechnology Information, U.S. National Library of Medicine. Diakses pada tanggal 15 Januari 2016. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/68002110>.
- Mullington, J. M., Haack, M., Toth, M., Serrador, J., Meier-Ewert, H. 2009. “Cardiovascular, Inflammatory and Metabolic Consequences of Sleep Deprivation”. *Prog Cardiovasc Dis*. 51(4): 294–302.
- Murray, R. K., Granner, D. K., Rodwell, V. W., 2006. *Harper's Illustrated Biochemistry*. 27th Edition. USA: The McGraw-Hill Companies.
- National Sleep Foundation. 2015. “Sleeptionary – Defenition of Common Sleep Terms”. *National Sleep Foundation*. (<https://sleepfoundation.org/sleeptionary>, diakses pada 18 Februari 2016).

- Notoadmodjo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nurdin, A. E. 2009. *Buku Ajar Psiconeuroimunologi Dasar*. Padang: FK Unand.
- Nawrot, S. Jordan, J. Eastwood, J. Rotstein, A. Hugenholtz and M. Feeley. 2003. Effects of caffeine on human health. valuation Section, Chemical Health Hazard Assessment Division, Bureau of Chemical Safety, Food Directorate, Health Canada, Tunney's Pasture, PL 2204D1, Ottawa, Ontario, Canada.
- Potter, P. A., Perry, A. G. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktis*. Edisi ke-4. Jakarta: EGC. In: Agustin, D. 2012. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Gilegon*. Skripsi, Jurusan Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia.
- Purdiani, Monica. 2014. *Hubungan Penggunaan Minuman Berkafein terhadap Pola Tidur dan Pengaruhnya Pada Tingkah Laku Mahasiswa/i Universitas Surabaya*, Skripsi, Jurusan Farmasi, Fakultas Farmasi Universitas Surabaya.
- Reynolds, J.E.F. 1989 *Martindale: The Extra Pharmacopoeia*(29th ed.). London: The Pharmaceutical Press. p.1522-1523
- Rizzo, D. C. 2000. *Delmar's Fundamentals of Anatomy and Physiology*. USA: Delmar Thomson Learning.
- Sadock B J, Sadock V A. 2007. Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry : Behavioral Sciences / Clinical Psychiatry, 10th Edition. New York : Lippincott Williams & Wilkins. p:413-7.
- Sastroasmoro, S., dan Ismael, S., 2008. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Edisi ke-3. Jakarta : CV. Sagung Seto.
- Sethi, K.J., 2012. *A COMPARISON OF THE PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX, A NEW SLEEP QUESTIONNAIRE, AND SLEEP DIARIES*. Thesis, Texas ; Master of Science, University of North Texas.
- Seblewengel Lemma, Sheila V. Patel, Yared A. Tarekegn, Mahlet G. Tadesse, Yemane Berhane, Bizu Gelaye, and Michelle A. Williams, 2012. *The Epidemiology of Sleep Quality, Sleep Patterns, Consumption of Caffeinated Beverages, and Khat Use among Ethiopian College Students*. Diakses pada tanggal 17 Februari 2016. <http://www.hindawi.com/journals/sd/2012/583510/>
- Shier, D., Butler, J., Lewis, R. 2001. *Human Anatomy and Physiology*. Ninth Edition. USA: The McGraw–Hill Companies.
- Smith A P, Brockman P, Flynn R, Maben A, Thomas M, 1993. *Investigation of the effects of coffee on alertness and performance and mood during the day and night*. *Neuropsychobiology* 27: 217–223.

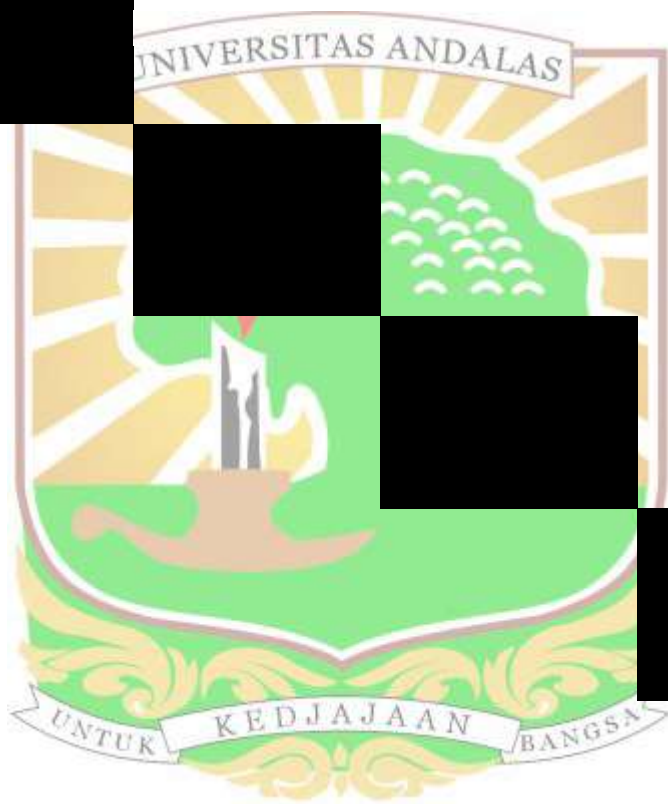
- Spiegel, K., Tasali, E., Penev, P., VanCauter, E. 2004. "Brief Communication: Sleep Curtailment in Healthy Young Men is Associated with Decreased Leptin Levels, Elevated Ghrelin Levels, and Increased Hunger and Appetite". *Ann Intern Med.* 141: 846–50. Dalam: Mullington, J. M., Haack, M., Toth, M., Serrador, J., dan Meier-Ewert, H. 2009. "Cardiovascular, Inflammatory and Metabolic Consequences of Sleep Deprivation". *Prog Cardiovasc Dis.* 51(4): 294–302.
- Stavric, B., and Gilbert, S. G., 1990, Caffeine metabolism: a problem in extrapolating results from animal studies to humans. *Acta Pharmaceutica Jugoslavica*, 40, 475–489.
- Steiger H, Bruce KR, Groleau P. 2011. Neural circuits, neurotransmitters, and behavior: serotonin and temperament in bulimic syndromes. *Curr Top Behaviour Neuroscience*.
- Stickgold, R., Walker, M. 2009. *The Neuroscience of Sleep*. London: Academic Press.
- Sukandar, Elin Yulinah, Andrajati, Retnosari, Sigit, Joseph I., Adnyana, I Ketut, Setiadi, A. Adji Prayitno, Kusnandar. 2008. *ISO Farmakoterapi* (hal 26-28). Jakarta. PT. ISFI Penerbitan
- Sunaryo, 2007., *Perangsang Susunan Saraf Pusat. Dalam: Farmakologi dan Terapi* Departemen Farmakologi dan Terapeutik Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. 2007 : Edisi V: 223-233.
- Sutantyo, W Y. 2016. *Hubungan Futsal Malam Hari dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- Swastika K D. Efek kopi terhadap kadar gula darah post prandial pada mahasiswa semester VII Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara tahun 2012. [diakses tanggal 10 Februari 2016] Diunduh dari: <http://repository.usu.ac.id>.
- SzentkiralYi, A., MadaraSz, C. Z., NovaK, M. 2009. "Sleep Disorders: Impact on Daytime Functioning and Quality of Life". *Expert Review of Pharmacoeconomics & Outcomes Research.* 9 (1): 49-64.
- Ucer, O., Gumus, B. 2013. "Quantifying Subjective Assessment of Sleep Quality, Quality of Life, and Depressed Mood in Children with Enuresis". *World J Urol.* 32:239–243.
- Wahyudian, 2002. *Analisis pengambilan keputusan konsumen dan perceptual mapping kopi di Jakarta*. Bogor: Program Pascasarjana Manajemen dan Bisnis Institut Pertanian Bogor.
- Ware Krista, 1995, *Caffeine and Pregnancy Outcome* , University Of California Los Angeles. Diakses Tanggal 1 Mei 2008.
- Yahmadi, M. 2005. Pemasaran Kopi Indonesia di Pasaran Global. Buletin NO. 6. AEKI Jawa Timur.

Lampiran 1

JADWAL KEGIATAN

Tabel jadwal penyusunan proposal skripsi “hubungan penggunaan kafein dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2013”

Kegiatan	Nov-14	Des 2014-Apr 2014	Mei 2014-Februari 2016	Maret 2016	Agustus 2016
Pengajuan Judul Proposal Penelitian	█				
Penetapan Judul Proposal Penelitian		█			
Penyusunan Proposal Penelitian			█		
Ujian Proposal Penelitian				█	
Revisi					█
Penelitian					█
Penyusunan Skripsi					█
Ujian Skripsi					█



Lampiran 2

RINCIAN BIAYA

Rincian biaya penyusunan skripsi adalah sebagai berikut:

No	Rincian	Jumlah	Harga Satuan	Total
1	Proposal	6	Rp. 14.8433,33	Rp. 89.000.00
2	Kuesioner	310	Rp. 369,354	Rp. 114.500
3	Skripsi	5	Rp. 5000	Rp. 25.000
			Total	Rp. 228.500



Lampiran 3

LEMBAR PENJELASAN

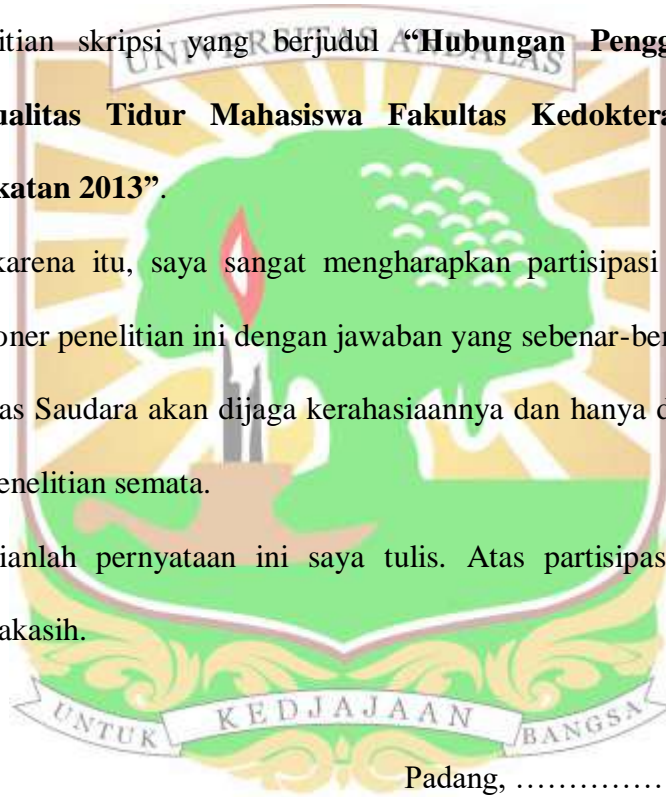
Assalamu'alaikum warahmatullah wabarakatuh.

Responden yang saya hormati,

Perkenalkan, nama Erix Firmando mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2012. Saat ini saya tengah melakukan sebuah penelitian skripsi yang berjudul **“Hubungan Penggunaan Kafein terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2013”**.

Oleh karena itu, saya sangat mengharapkan partisipasi Saudara dalam mengisi kuesioner penelitian ini dengan jawaban yang sebenar-benarnya. Jawaban beserta identitas Saudara akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian semata.

Demikianlah pernyataan ini saya tulis. Atas partisipasi Saudara saya ucapkan terimakasih.



Padang,

Peneliti

Erix Firmando

BP: 1210313081

Lampiran 4

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN
(INFORMED CONSENT) KESEDIAAN MENGIKUTI PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama :
No.BP :
No.Hp :
Kontak lain : Id Line :
Whatsapp :
Dil :

Setelah membaca dan mendapat penjelasan serta memahami sepenuhnya tentang penelitian,

Judul Penelitian : Hubungan Penggunaan Kafein terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2013
Nama Peneliti : Erix Firmando
Instansi Penelitian : Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi subjek penelitian dengan sukarela dan tanpa paksaan.



Padang,

(_____)

Nama dan Tanda Tangan

Lampiran 5

KUESIONER PENELITIAN

Hubungan Penggunaan Kafein dengan Kualitas Tidur Mahasiswa

Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2013

No. Responden : (di isi oleh Peneliti)

Hari/Tanggal :

PETUNJUK UMUM

1. Isi setiap pertanyaan dengan jelas dan lengkap.
2. Untuk soal pilihan, berilah tanda (√) pada tempat yang disediakan.
3. Untuk soal isian, jawaban ditulis di tempat yang telah disediakan.
4. Jika Saudara ingin mengganti jawaban, coret jawaban awal.
5. Jika ada hal yang kurang jelas, Saudara bisa menanyakannya pada peneliti

A. Data Demografi

1. Nama :
2. No.BP :
3. Jenis Kelamin : () Laki-laki () Perempuan
4. Umur : Tahun
5. Angkatan :
6. Berat Badan : Kg
7. Tinggi Badan : Cm
8. Status Tinggal : () Kos () Tinggal dengan orangtua () Lain-lain, sebutkan
9. Lingkungan (Saat Tidur): () Nyaman () Tidak Nyaman
10. Apakah Anda menderita atau mengalami hal-hal berikut sebelum maupun saat tidur yang membuat tidur Anda terganggu?

<input type="checkbox"/> Sesak nafas	<input type="checkbox"/> Mengorok
<input type="checkbox"/> Nyeri sendi berat	<input type="checkbox"/> Mimpi buruk
<input type="checkbox"/> Suka BAK malam hari	<input type="checkbox"/> Lain-lain(sebutkan):.....
<input type="checkbox"/> Insomnia	<input type="checkbox"/> Tidak ada seperti yang
<input type="checkbox"/> Mengompol	disebutkan di atas

11. Apakah Anda mengalami masalah (keluarga (keuangan, *broken home*), akademik (nilai, *terancam DO*)) yang membuat Anda mengalami stres dalam 1 bulan terakhir?

- Ya Tidak

12. Apakah Anda merokok?

- Ya Tidak

13. Apakah anda ada mengkonsumsi minuman berkafein (kopi / Teh / Cola / Minuman berenergi / Coklat) dalam satu bulan terakhir ?

- Ya Tidak

*Jika memilih tidak, cukup sampai disini

14. Minuman berkafein apa yang biasa anda minum :

*jawaban boleh lebih dari satu

- Kopi instan atau *expresso* Minuman Berenergi
 Teh (Kratingdaeng, Extrajos, dll)
 Cappucino atau *coffe latte* Lainnya, sebutkan :.....

15. Sudah sejak kapan anda mengkonsumsi minuman berkafein ?

- Sejak satu bulan yang lalu
 Sejak 6 Bulan yang lalu
 Sudah lama sekali, lebih dari 1 tahun yang lalu

16. Berapa kali anda mengkonsumsi minuman berkafein dalam satu minggu terakhir ?

- Jarang (1-2 kali) Setiap hari
 Sering (3-5 kali)

17. Biasanya berapa cangkir/gelas (± 250 ml) minuman berkafein yang Anda minum:

- 1 cangkir/gelas sehari Lebih dari 3 cangkir/gelas sehari
 2-3 cangkir/gelas sehari

Keterangan: jika ada aktivitas Saudara/i yang dirasa membebani, tolong berikan penjelasan mengenai beban pekerjaan Saudara/i tersebut (misal: mengerjakan project hingga larut malam)

.....

Lampiran 6

KUESIONER KUALITAS TIDUR

The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Petunjuk : Pertanyaan berikut berhubungan dengan kebiasaan tidur Anda selama **satu bulan terakhir**. Jawaban anda harus menunjukkan jawaban yang paling akurat untuk menggambarkan sebagian besar malam dan hari selama sebulan yang lalu. Kami berharap Anda menjawab semua pertanyaan dimana untuk pertanyaan **nomor 1-4**, jawablah dengan **angka**, sedangkan jawaban untuk pertanyaan **nomor 5-9** cukup dengan memberi **tanda (√)** pada salah satu kolom pilihan jawaban yang ada.

1. Selama satu bulan terakhir, sekitar pukul berapa biasanya anda tidur di malam hari? (pukul
2. Selama satu bulan terakhir, berapa lama anda butuh (dalam menit) waktu dari ingin tidur sampai benar-benar terlelap memejamkan mata untuk tertidur di malam hari? (..... menit)
3. Selama satu bulan terakhir, sekitar pukul berapa anda biasanya bangun di pagi hari ? (pukul
4. Selama satu bulan terakhir, berapa jam anda dapat tidur nyenyak di malam hari? (ini mungkin berbeda dengan jumlah waktu yang dihabiskan saat tidur) (.... jam)

5. Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur, yang disebabkan karena :	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	3x seminggu
A. Tidak dapat tertidur dalam waktu 30 menit				
B. Terbangun di tengah malam atau pagi-pagi sekali				
C. Terbangun karena ingin ke toilet				
D. Tidak dapat bernapas dengan nyaman				
E. Batuk atau mendengkur / mengorok dengan keras				
F. Merasa sangat kedinginan				
G. Merasa sangat kepanasan				
H. Mimpi buruk				
I. Merasa nyeri				
J. Alasan lain:...				

	Tidak pernah	1x Seminggu	2x Seminggu	3x Seminggu
6. Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat untuk membantu anda agar dapat tertidur (resep ataupun dari toko obat) ?				
7. Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk saat berkendara, beraktifitas (kuliah, dll) makan, atau ketika melakukan aktivitas sosial?				
	Tidak menjadi masalah	Hanya masalah kecil	Agak menjadi masalah	Masalah besar
8. Selama sebulan terakhir, ketika kurang tidur, biasanya akan menyebabkan lemas, lemah, kurang bersemangat dalam beraktifitas, dll. Apakah hal tersebut menjadi masalah bagi anda ?				
	Sangat Baik	Baik	Buruk	Sangat buruk
9. Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?				