

HUBUNGAN KONSUMSI KAFEIN TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN
TEKANAN DARAH PADA KARYAWAN CEPAT SAJI
DI KOTA PADANG



Lany Arza

No.BP. 1310311132

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG

2017

CORRELATION OF CAFFEINE CONSUMPTION WITH SLEEP QUALITY AND BLOOD PRESSURE ON FAST FOOD RESTAURANT'S EMPLOYEE'S IN PADANG

**By
LanyArza**

ABSTRACT

Caffeine is a psychoactive substance that could be found in many sources such as coffee, tea, soda and chocolate. Caffeine is believed to affect the performance of work performance and mental state, increase alertness, relieve sleepiness and raises mood. However, caffeine consumption also had a negative impact in the form of decreasing the quality of sleep, increasing heart rate and blood pressure. This study aims to determine the correlation of caffeine consumption with the sleep quality and blood pressure of fast food restaurants' employees in Padang.

This study was conducted in February-March 2017 with observational analytic using cross sectional design. The sampling technique used consecutive sampling with 32 respondents. Data were collected by interviewing respondents using PSQI questionnaire to measure the quality of sleep and sphygmomanometer to measure the blood pressure. The data were analyzed using chi-square.

The result of this study showed that respondents with a mild levels of caffeine consumption have poor sleep quality (62.5%), while respondents with a heavy levels of caffeine consumption had poor sleep quality (18.8%). The results of statistic test showed ($P=0.625$, $P>0.05$). In blood pressure measurements showed that 78.1% of respondents with a mild levels of caffeine consumption have normal blood pressure, while respondents with a heavy dose levels of caffeine consumption as much as 18.8% had normal blood pressure. The results of statistical test showed ($P=0.129$, $P>0.05$).

Conclusion: there is no significant relation between the use of caffeine with sleep quality and blood pressure.

Keywords: caffeine, sleep quality, blood pressure, employees

HUBUNGAN KONSUMSI KAFEIN TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN TEKANAN DARAH PADA KARYAWAN RESTORAN CEPAT SAJI DI KOTA PADANG

Oleh
Lany Arza

ABSTRAK

Kafein merupakan zat psikoaktif yang terdapat pada kopi, teh, soda dan coklat. Kafein dapat mempengaruhi performa dan keadaan mental, meningkatkan kewaspadaan, menghilangkan kantuk dan menaikkan mood. Namun, konsumsi kafein mempunyai dampak negatif berupa penurunan kualitas tidur, peningkatan laju jantung dan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan konsumsi kafein dengan kualitas tidur dan tekanan darah pada karyawan restoran cepat saji di Kota Padang.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari- Maret 2017 yang bersifat analitik observasional dengan desain *cross sectional study* menggunakan *consecutive sampling* dengan 32 responden. Teknik pengumpulan data dengan mewawancarai responden menggunakan kuesioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur dan menggunakan *shygmomanometer* untuk mengukur tekanan darah. Uji statistik menggunakan *chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan, responden dengan konsumsi kafein tingkat ringan memiliki kualitas tidur buruk (62.5%) sedangkan responden dengan konsumsi kafein tingkat berat memiliki kualitas tidur buruk (18.8%). Pada pengukuran tekanan darah didapatkan responden dengan konsumsi kafein tingkat ringan memiliki tekanan darah normal (78.1%), responden dengan konsumsi kafein tingkat berat memiliki tekanan darah normal (18.8%). Hasil uji statistik hubungan konsumsi kafein dengan kualitas tidur dan tekanan darah diperoleh ($p=0.625$; $p= 0.129$; $p>0.05$).

Berdasarkan hasil analisis penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan kafein dengan kualitas tidur dan tekanan darah.

Kata kunci: kafein, kualitas tidur, tekanan darah,