

HUBUNGAN PERILAKU KONSUMSI KOPI TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA UNIVERSITAS DIPONEGORO

ISNA HANIFATUR ROSYIIDA-25000122120032
2025-SKRIPSI

Kualitas tidur merupakan komponen penting dalam menjaga kesehatan berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Apabila kualitas tidur terganggu, risiko terjadinya gangguan tidur dan masalah kesehatan lainnya akan meningkat. Kualitas tidur mahasiswa dipengaruhi oleh beragam faktor, salah satunya adalah asupan kafein yang berasal dari konsumsi kopi. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara perilaku konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Diponegoro di Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Variabel yang dikaji meliputi karakteristik responden yang terdiri atas usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, fakultas, serta tempat tinggal. Variabel independen dalam penelitian ini adalah perilaku konsumsi kopi, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur mahasiswa. Jumlah sampel minimal berdasarkan perhitungan rumus Lemeshow, yaitu 382 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Analisis data dilakukan secara deskriptif, sedangkan pengujian hipotesis menggunakan uji statistik Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 45,5% mahasiswa di Undip Tembalang memiliki perilaku konsumsi kopi yang tergolong berisiko, sementara sebagian besar responden (85,3%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Proporsi mahasiswa dengan kualitas tidur buruk lebih banyak ditemukan pada kelompok dengan perilaku konsumsi kopi berisiko, yaitu sebanyak 159 responden (86,9%). Berdasarkan analisis bivariat, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi kopi dan kualitas tidur mahasiswa ($p\text{-value} = 0,654$). Diperlukan edukasi mengenai pembatasan asupan kafein yang berlebihan dan edukasi pentingnya kualitas tidur sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang berperan dalam menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosial.

Kata kunci: Kualitas tidur, kopi, mahasiswa