

**HUBUNGAN ASUPAN KAFEIN DAN KUALITAS TIDUR DENGAN PERFORMA
AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS
DIPONEGORO**

**AMELIA VEGA FIRDAUS-25000121140246
2026-SKRIPSI**

Performa akademik adalah hasil dari kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan dalam rentang waktu tertentu. Hal tersebut mencerminkan kemampuan mahasiswa dalam menjalankan proses pembelajaran dan mencapai kompetensi yang diharapkan selama masa studi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan kafein dan kualitas tidur dengan performa akademik. Mengetahui gambaran asupan kafein, kualitas tidur, dan performa akademik. Menganalisis hubungan asupan kafein dan kualitas tidur, dan kualitas tidur dengan performa akademik mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. Variabel independen pada penelitian ini asupan kafein dan kualitas tidur. Variabel dependen penelitian ini adalah performa akademik yang mencakup konsentrasi, hasil akademik, dan keterampilan non teknis. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan responden 99 mahasiswa yang dipilih menggunakan Teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner, *Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire*, *Pittsburgh Sleep Quality Index*, *Employability Skills Scan*, dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*. Analisis data menggunakan uji *rank spearman*. Hasil menunjukkan mayoritas mahasiswa berada dalam kategori baik, mahasiswa dengan performa akademik buruk 22,2%, cukup 20,2%, baik 63,7%. Hasil uji asupan kafein dengan performa akademik berhubungan signifikan ($p=0,027$), kualitas tidur dengan performa akademik berhubungan signifikan ($p=0,01$), durasi belajar dengan performa akademik tidak berhubungan ($p=0,184$), dukungan keluarga dengan performa akademik tidak berhubungan ($p=0,950$), dukungan teman sebaya tidak berhubungan ($p=0,969$). Berdasarkan hasil tersebut performa akademik dalam penelitian ini dipengaruhi oleh asupan kafein dan kualitas tidur. Menerapkan kebiasaan tidur yang baik untuk mendukung performa akademik mahasiswa optimal.

Kata kunci: Asupan Kafein, Kualitas Tidur, Performa Akademik