

Hubungan Konsumsi Kopi dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

Sarah Kusumastuti¹, Enny Probosari¹, Nuryanto¹, Mursid Tri Susilo¹

ABSTRAK

Latar belakang : Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah berada di atas batas normal (120/80 mmHg) yaitu $\geq 140/90$ mmHg. Mahasiswa memiliki banyak tuntutan akademik dan pola hidup kurang baik yaitu sering mengonsumsi kopi agar bisa terjaga semalaman untuk mengerjakan tugas, sehingga membuat pola tidurnya tidak teratur yang diduga dapat berdampak pada kejadian hipertensi.

Tujuan : untuk mengetahui hubungan konsumsi kopi dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Subjek adalah 81 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan pengukuran tekanan darah dengan tensimeter digital, kuesioner konsumsi kopi, kuesioner kualitas tidur dengan PSQI, dan kuesioner konsumsi garam dengan SQ-FFQ pada bulan Desember 2024 – Februari 2025. Data dianalisa menggunakan uji statistik *Chi-Square* dan uji multivariat dengan uji regresi logistik ganda.

Hasil : Hasil menunjukkan sebanyak 38 mahasiswa (46,9%) mengalami hipertensi. Hasil uji statistik untuk hubungan konsumsi kopi dengan hipertensi didapatkan nilai $p = 0,581$ ($p > 0,05$) dan untuk hubungan kualitas tidur dengan hipertensi didapatkan nilai $p = 0,213$ ($p > 0,05$) yang dapat diartikan tidak ada hubungan antara konsumsi kopi dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi.

Simpulan : Tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi kopi dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Kata kunci : konsumsi kopi, kualitas tidur, hipertensi, tekanan darah, mahasiswa kedokteran

¹Departemen Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang

The Relationship of Coffee Consumption and Sleep Quality With Hypertension in Medical Students of Universitas Diponegoro

Sarah Kusumastuti¹, Enny Probosari¹, Nuryanto¹, Mursid Tri Susilo¹

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition where blood pressure is above the normal limit (120/80 mmHg), specifically $\geq 140/90$ mmHg. Students have many academic demands and poor lifestyle habits, such as frequently consuming coffee to stay awake all night to complete assignments, which leads to irregular sleep patterns that suspected can impact hypertension.

Objective: to find out if there was a link between coffee consumption and sleep quality with hypertension in Medical Students of Universitas Diponegoro.

Methods: The research design that used is cross-sectional. The subjects are 81 medical students of Universitas Diponegoro who were taken using purposive sampling techniques. Data were collected by measuring blood pressure using digital sphygmomanometer and, coffee consumption questionnaires, sleep quality questionnaires using PSQI, salt consumption questionnaires using SQ-FFQ in December 2024 - February 2025. Data were analyzed using the Chi-Square statistical test and multivariate test using multiple logistic regression test.

Result: The result showed that 38 students have hypertension. The statistical test result for relationship of coffee consumption with hypertension obtained p-value 0,581 ($p > 0,05$) and relationship of sleep quality with hypertension obtained p-value 0,213 ($p > 0,05$) which can be interpreted as there is no relationship between coffee consumption and sleep quality with hypertension.

Conclusion: There is no relationship between coffee consumption and sleep quality with hypertension in Medical Students of Universitas Diponegoro.

Keywords: coffee consumption, sleep quality, hypertension, blood pressure, medical students

¹Nutrition Science Department, Medical Faculty, Diponegoro University, Semarang