

ABSTRAK

Studi yang dilaksanakan mempunyai tujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan antara konsumsi kafein terhadap kualitas tidur pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Pasundan Tahun 2024. Studi yang dilaksanakan menggunakan desain analitik dengan pendekatan potong lintang (*cross sectional*). Sebanyak 95 mahasiswa ditentukan dengan acak pada studi yang dilaksanakan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner konsumsi kafein dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur. Temuan menunjukkan bahwa 63.2% mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk, dengan konsumsi kafein paling banyak satu hingga dua kali sehari. Analisis bivariat menunjukkan terdapatnya hubungan yang signifikan pada konsumsi kafein dan kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,034$). Konsumsi kafein yang sangat tinggi berhubungan dengan kualitas tidur buruk, yang dapat memengaruhi kualitas istirahat secara keseluruhan. Temuan ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi mahasiswa untuk memahami dampak konsumsi kafein terhadap kualitas tidur mereka dan mendorong mahasiswa untuk lebih memperhatikan kebiasaan konsumsi kafein demi menjaga kualitas tidur dan kesehatan tubuh secara lebih baik.

Kata kunci: Konsumsi, Kafein, Kualitas Tidur, Mahasiswa

ABSTRACT

This study aims to determine if there is a relationship between caffeine consumption and sleep quality among university students at the Faculty of Medicine, Pasundan University in 2024. The research uses an analytical design with a cross-sectional approach. A total of 95 students were randomly selected to participate in the study. Data was collected using a caffeine consumption questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality. The result show that 63.2% of students has poor sleep quality, with the most common caffeine consumption being one to two times a day. Bivariate analysis indicates a significant relationship between caffeine consumption and sleep quality (p -value = 0.034). Higher consumption is linked to poorer sleep quality, which can affect overall rest. These findings are expected to provide insight for students to understand the impact of caffeine consumption on their sleep quality and encourage they to pay more attention to their caffeine habits in order to improve their sleep quality and overall health.

Keywords: Consumption, Caffeine, Sleep Quality, Students