

ABSTRAK

Nama : Muhammad Khalik Nur Renhard
Program Studi : S1-Farmasi
Judul : Pengaruh Minum Kopi Pada Kualitas Tidur Mahasiswa Di Universitas Wiralodra Jurusan Pendidikan Agama Islam

Kopi merupakan sejenis minuman yang berasal dari proses pengolahan biji tanaman kopi. Kopi digolongkan ke dalam family Rubiaceae dengan genus *coffea*. Kopi dapat digolongkan sebagai minuman psikostimulan yang akan menyebabkan orang tetap terjaga, mengurangi kelelahan, dan memberikan efek fisiologis berupa peningkatan energi. Ada berbagai dampak yang dapat ditimbulkan salah satunya mengakibatkan kurangnya tidur pada seseorang, akibat kurangnya tidur pada seseorang dapat mempengaruhi aspek memori dan konsentrasi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adakah hubungan pengaruh minum kopi terhadap kualitas tidur mahasiswa universitas wiralodra. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan rancangan *cross-sectional*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang diberikan kepada 50 responden. Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden berdasarkan kebiasaan minum kopi mahasiswa di universitas wiralodra jurusan pendidikan agama islam, sebagian besar adalah responden adalah termasuk kategori baik yaitu sebanyak 31 responden (62%). Karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur Mahasiswa di Universitas Wiralodra yang tertinggi adalah tingkat pengetahuan dengan kategori baik yaitu sebanyak 27 responden (54%). Hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai Sig. $0,013 < 0,05$. Maka, ada hubungan antara minum kopi terhadap kualitas tidur.

Kata Kunci: Minum Kopi, Kulaitas Tidur, Mahasiswa

ABSTRACT

Name : Muhammad Khalik Nur Renhard
Study Programe : S1-Farmasi
Title : The Effect of Drinking Coffee on Sleep Quality of Students at Wiralodra University, Department of Islamic Education.

Coffee is a kind of drink that comes from the processing of coffee beans. Coffee is classified into the Rubiaceae family with the genus *Coffea*. Coffee can be classified as a psychostimulant drink that will cause people to stay awake, reduce fatigue, and provide a physiological effect in the form of increasing energy. As for the various impacts that can be caused by coffee consumption today where students often take the time to drink coffee, one of which is that it can result in a person's lack of sleep. The purpose of this study was to determine whether there was a relationship between the influence of drinking coffee on the sleep quality of Wiralodra University students. This study used a descriptive study with a cross-sectional design. The data collection technique used a questionnaire given to 50 respondents. The results showed that the characteristics of the respondents based on the coffee drinking habits of students at Wiralodra University, Department of Islamic Education, most of the respondents were in the good category, as many as 31 respondents (62%). Characteristics of respondents based on the sleep quality of students at Wiralodra University, the highest level of knowledge was in the good category, namely 27 respondents (54%). The results of the Chi-Square test obtained Sig. 0.013<0.05. So, there is a relationship between drinking coffee and sleep quality.

Keywords: Drinking Coffee, Sleep Quality, Studens.