

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN KONSUMSI KAFEIN
DAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP**

SKRIPSI



Oleh :

Nava Amelia Yuni Pratama

NIM : 108121003

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS AL IRSYAD CILACAP
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
2025**

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN KONSUMSI KAFEIN DAN
TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP**

SKRIPSI



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
pada program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas**

Al-Irsyad Cilacap

Oleh :

Nava Amelia Yuni Pratama

NIM : 108121003

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN KONSUMSI KAFEIN DAN
TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA S1 KEPERAWATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP**

SKRIPSI

Disusun Oleh :

NAVA AMELIA YUNI PRATAMA

NIM. 108 121 003

Skripsi ini Telah Disetujui

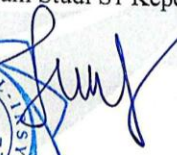
Tanggal 21 Juli 2025

Pembimbing Utama : Ahmad Subandi M.Kep., Ns., Sp.Kep.An

Pembimbing Anggota : Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Kasron, M. Kep.
NIP.1031009718

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Nava Amelia Yuni Pratama
NIM : 108121003
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kebiasaan Konsumsi Kafein Dan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

DEWAN PENGUJI

Penguji Utama : Rusana, M.Kep., Ns. Sp. Kep., An

Penguji Anggota I : Ahmad Subandi, M.Kep., Ns., Sp.Kep., An

Penguji Anggota II : Dewi Prasetyani, M.Kep., Ns

Ditetapkan di : Cilacap

Tanggal : 21 Juli 2025

Mengesahkan,
Dekan Fikes



Dr. Johariyah, S.ST M.Keb.

NIP. 103003470

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ix
HALAMAN PERNYATAAN ORISINIALITAS.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Keaslian penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Pustaka	Error! Bookmark not defined.
1. Konsep Mahasiswa	Error! Bookmark not defined.
2. Konsep Kebiasaan.....	Error! Bookmark not defined.
3. Konsep Kafein	Error! Bookmark not defined.
4. Konsep Stres.....	Error! Bookmark not defined.
5. Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka teori	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
B. Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Data operasional	Error! Bookmark not defined.
E. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Populasi Dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
G. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
H. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
I. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.

J.	Prosedur Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
K.	Alat Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
L.	Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Karakteristik Responden	Error! Bookmark not defined.
B.	Analisi Univariat.....	Error! Bookmark not defined.
C.	Analisis Bivariat	Error! Bookmark not defined.
BAB V PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Analisis Univariat	Error! Bookmark not defined.
B.	Analisis Bivariat	Error! Bookmark not defined.
C.	Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D.	Implikasi untuk keperawatan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 keaslian penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2.1 Kategori Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.1 Data Operasional	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.4 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Konsumsi Kafein	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.5 Deskripsi Frekuensi Konsumsi Kafein	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.6 Deskripsi Frekuensi Tingkat Stres	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.7 Deskripsi Frekuensi Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.8 Hubungan Kebiasaan Konsumsi kafein dengan Kualitas tidur Pada Mahasiswa S1 Keperawatan semester 6 Universitas Al-Irsyad Cilacap	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.8 Hubungan Kebiasaan Konsumsi kafein dengan Kualitas tidur Pada Mahasiswa S1 Keperawatan semester 6 Universitas Al-Irsyad Cilacap	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 kerangka teori **Error! Bookmark not defined.**

Bagan 3.1 kerangka konsep **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Izin pengambilan studi penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Surat balasan izin studi penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Izin penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Balasan izin penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Permohonan izin kuesioner	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Informend consent	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Tabulasi data	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Hasil output spss.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Hasil uji similarity	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Hasil metode pengambilan sampel	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 Kuesioner.....	Error! Bookmark not defined.