

**Hubungan Antara Kebiasaan Konsumsi Kafein Dan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur
Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap**

*Relation Between Caffeine Consumption Habits And Stress Level With Sleep Quality Of
Undergratuete Nursing Student At Universitas Al-Irsyad Cilacap*

Nava Amelia Yuni Pratama¹, Ahmad Subandi², Sarwa³

Health Science Institute Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap

Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

ABSTRAK

Latar belakang : Kualitas tidur yang baik tercermin dari lamanya tidur yang memenuhi kebutuhan berdasarkan kelompok usia, serta kemampuan untuk tidur tanpa terputus sepanjang malam. **Tujuan :** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsumsi kafein dan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad. **Metode penelitian :** desain penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional*, dengan populasi 100 mahasiswa dan sampel dalam penelitian ini adalah 50 responden, metode pengambilan sampel ini menggunakan teknik cluster random sampling. **Hasil :** pada penelitian ini didapatkan hasil analisis hubungan antara konsumsi kafein dengan kualitas tidur menunjukkan nilai korelasi sebesar 0.085 dengan $p \text{ value} = 0.599 \geq \alpha 0.05$, hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi kafein dengan kualitas tidur. Sedangkan hasil analisis hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur menunjukkan nilai korelasi sebesar -0.484 dengan nilai $p \text{ value} = 0.000 \leq \alpha 0.05$, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur. **Simpulan :** Hasil analisis menunjukkan tidak adanya hubungan antara konsumsi kafein dengan kualitas tidur (ρ 0.085, $p = 0.599 \geq 0.05$), sedangkan pada tingkat stres menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur (ρ -0.484, $p = 0.000 \leq 0.05$)
Kata kunci : kafein, stres, kualitas tidur, mahasiswa

ABSTRACT

Background : Good sleep quality is reflected in the length of sleep that meets the needs based on age group, as well as the ability to sleep uninterrupted throughout the night. **Purpose :** the purpose of this study was to determine the relations between caffeine consumption and stress level with sleep quality in undergraduate nursing student at Al-Irsyad University. **Method :** this study design uses a *cross-sectional* approach, with a population of 100 students and the sample in this study was 50 respondents, this sampling method uses a cluster random sapling technique. **Result :** in this study, the result of the analysis of the relations between caffeine consumption and sleep quality showed a correlation value of 0.085 with $p \text{ value} = 0.599 \geq \alpha 0.05$, this indicates that there is no significant reliations between caffeine consumption and sleep quality. While the result of the analysis of the relation between stress levels and sleep quality showed a correlation value of -0.484 with $p \text{ value} = 0.000 \leq \alpha 0.05$, this indicates that there is a significant reliations between stress levels and sleep quality. **Conclusion :** The result of the analysis showed no relationbetween caffeine consumption and sleep quality (ρ 0.085, $p = 0.599 \geq 0.05$), while the stress level showed a significant relations between stress levels and sleep quality (ρ -0.484, $p = 0.000 \leq 0.05$)
Keywords : caffeine, stress, sleep quality, student