

HUBUNGAN KONSUMSI MINUMAN BERKAFEIN TERHADAP POLA TIDUR DAN PENGARUHNYA TERHADAP PERILAKU MAHASISWA/I UNIVERSITAS SURABAYA

ABSTRAK

Sebagian remaja menggunakan kafein untuk meningkatkan *performa* yang dapat berdampak negatif pada pola tidur dan aspek psikologis. Perlu disadari tidur sangat penting untuk menjaga baik kesehatan fisik, mental, dan kesehatan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi minuman berkafein terhadap perubahan pola tidur dan pengaruhnya pada perilaku. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*, dilakukan pada bulan Oktober 2013 dengan sampel penelitian sebanyak 120 mahasiswa/i dari 6 fakultas berbeda. Instrumen penelitian adalah kuesioner yang terbagi atas 3 aspek, yaitu data demografi mahasiswa/i Universitas Surabaya sebagai responden dan profil frekuensi penggunaan minuman berkafein dalam seminggu, profil kebiasaan tidur, dan profil pola tidur serta perubahan tingkah laku responden. Hasil dari penelitian ini ditemukan sebagian besar mahasiswa/i Universitas Surabaya (80,83%) mengkonsumsi minuman berkafein dalam 1 minggu terakhir dengan alasan terbanyak adalah suka (53,67%). Dari 39,17% responden mengaku mengkonsumsi kopi saat malam menjelang ujian dan masih banyak mahasiswa yang merasa kualitas tidurnya tidak cukup. Tidak terdapat hubungan bermakna antara jenis kelamin dan beban tugas terhadap profil konsumsi minuman berkafein. Terdapat hubungan yang bermakna antara responden yang mengkonsumsi minuman berkafein dengan yang tidak terhadap semangat kerja/belajar, responden yang mengkonsumsi minuman berkafein ditemukan mempunyai semangat kerja/belajar yang baik. Namun, konsumsi minuman berkafein juga mempengaruhi aspek psikologis, responden yang biasa mengkonsumsi kafein dan kemudian tidak minum ditemukan mengalami kecemasan, letih/lesu, dan tidak bersemangat. Diketahui pula frekuensi dan jumlah konsumsi kafein juga mengambil peranan penting terhadap semangat belajar/ kerja dan aspek psikologis ini. Sehingga konsumsi kafein ini perlu perhatian khusus.

Kata kunci : Kafein, pola tidur, perilaku, mahasiswa, Surabaya.

Monica Purdiani, 2014

Pembimbing : (I) A. Adji Prayitno S.

(II) Anita Purnamayant