

## **BAB 7**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **1.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil analisa diketahui bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang tingkat konsumsi kopi jarang sebanyak 36 mahasiswa (90.0), dan tingkat konsumsi kopi sering sebanyak 4 mahasiswa.
2. Berdasarkan hasil analisa diketahui bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 12 mahasiswa (30.0%), dan kualitas tidur buruk 28 mahasiswa (70.0%).
3. Berdasarkan hasil analisis bivariat didapatkan hasil tidak ada hubungan pola konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

#### **1.2 Saran**

##### **1.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan kelompok sampel yang lebih besar dan beragam untuk mengkonfirmasi hasil yang telah ditemukan dalam penelitian ini. Ini akan membantu memvalidasi temuan sebelumnya. Selain kopi, penelitian lebih lanjut dapat menginvestigasi pengaruh jenis kafein lainnya seperti minuman energi atau suplemen kafein terhadap kualitas tidur.

### **7.2.2 Bagi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya**

Berdasarkan temuan penelitian, dapat dijadikan sebagai pertimbangan atau sebagai data apabila ingin mengetahui hubungan pola konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Fenny F, Supriatmo S. Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *J Pendidik Kedokt Indones Indones J Med Educ*. 2016. doi:10.22146/jpki.25373
2. Bagian Parasitologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako. 2020;6(1):32–40.
3. Chowdhury S, Chakraborty P pratim. Universal health coverage - There is more to it than meets the eye. *J Fam Med Prim Care*. 2017;6(2):169–170. doi:10.4103/jfmpe.jfmpe
4. Nilifda H, Nadjmir N, Hardisman H. Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *J Kesehat Andalas*. 2016;5(1):243–249. doi:10.25077/jka.v5i1.477
5. Zarwinda I, Sartika D. Pengaruh Suhu Dan Waktu Ekstraksi Terhadap Kafein Dalam Kopi. *Lantanida J*. 2019;6(2):180. doi:10.22373/lj.v6i2.3811
6. Clifford MN, Jaganath IB, Ludwig IA, Crozier A. Chlorogenic acids and the acyl-quinic acids: Discovery, biosynthesis, bioavailability and bioactivity. *Nat Prod Rep*. 2017;34(12):1391–1421. doi:10.1039/c7np00030h
7. Ardiani NKN, Subrata IM. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengonsumsi Kopi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Arch Community Heal*. 2021;8(2):372. doi:10.24843/ach.2021.v08.i02.p12
8. Siallagan A. Hubungan Konsumsi Kopi Terhadap Kualitas Tidur Pada Barista Di Kecamatan Medan Baru. *J Pembang Wil Kota*. 20M;1(3):82–91.
9. Putri O, Yasinta I, Candrasari A, Sintowati R. Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas dan Kuantitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2021;659:105–111.
10. Ravaandran NA. Hubungan Konsumsi Kafein dan Makanan dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Perguruan Al-Azhar Medan Tahun 2018. 2018.
11. Ain RC, Indrawanto IS, Chandrawati FP. Hubungan Antara Konsumsi Konsumsi Kopi Bersama Rokok Dan Kualitas Tidur Pada Sopir Bus Di

- Terminal Arjosari Malang. *Saintika Med.* 2016;12(2):107. doi:10.22219/sm.v12i2.5274
12. Sihotang, V. A. (2019) Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X sumbul Kabupaten Dairi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
  13. IFIC (2007) 'Caffeine & Health : Clarifying The Controversies' IFIC Review International Food Information Council Foundation, p.16.
  14. Rea Efraim Purba, 2011. Analisis Ekspor Kopi Indonesia Ke Amerika dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya."
  15. Carley DW, Farabi SS. Physiology of Sleep. Diabetes Spectrum. 2016;29(1):5-9. doi: 10.2337/diaspect.29.1.5
  16. Snel J, Lorist MM. Chapter 6- Effects of caffeine on sleep and cognition. In: Van Dongen HPA, Kerkhof GA, ed. Human Sleep and Cognition Part II. Vol 190. Progress in Brain Research. Elsevier: 2011:105-117. doi:<https://doi.org/10.1016/B978-0-444-53817-8.00006-2>
  17. National Sleep Foundation. (2010). Dipetik November Selasa, 2015, dari National Sleep Foundation: <https://sleepfoundation.org/excessivesleepiness/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>
  18. Brunner & Suddarth. 2012. Keperawatan Medikal Bedah. Edisi 8. Jakarta : EGC
  19. Potter, & Perry, A. G. 2015. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, edisi 4, Volume.2. Jakarta: EGC
  20. DeLauner, S. C. & Ladner, P. K. (2012). Fundamental of Nursing : Standards & practice. New York: Delmar.
  21. Kozier. (2010). Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis. Edisi 5. Jakarta: EGC. Lilik Ma'rifatl Azizah. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta: Graha Ilmu
  22. Hidayat, A. A. A. (2009). *Pengantar kebutuhan dasar manusia: aplikasi konsep dan proses keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika
  23. Berman, A., Snyder, S. J., & Frandsen, G. (2016). *Kozier & Erb's*

- Fundamental of Nursing Concepts, Process, and Practice* (Tenth Edit). New Jersey: Pearson.
24. University of Pittsburgh. Departemen of psychiatry. Pittsburgh Sleep Quality Index. Available online at: <http://www.psychiatry.pitt.edu/node/8240>. [diakses 7 Mei 2016].
  25. Potter PA, Perry AG. *Fundamental Keperawatan*. Edisi 7. Fitriani DN, Trans. Jakarta: Salemba Medika; 2010
  26. Mubarak I, Indrawati L, Susanto J. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2*. Jakarta : Salemba Medika; 2015.
  27. Dorland WA. *Dorland's illustrated medical dictionary*. WB Saunders. 1925.
  28. Hall JE, Hall ME. *Guyton and Hall textbook of medical physiology*. 13th ed. Philadelphia (PA): Elsevier, Inc. 2021.
  29. Foundation NS. *What Is Sleep Quality?* - National Sleep Foundation.
  30. Sulistiyani C. *Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa*. *Kesehat Masy* [Internet]. 2012;1(2):280–92. Available from:<https://media.neliti.com/media/publications/18762-ID-beberapa-faktor-yang-berhubungan-dengan-kualitas-tidur-pada-mahasiswa-fakultas-k.pdf>
  31. Arguinchona JH, Tadi P. *Neuroanatomy, Reticular Activating System*. StatPearls [Internet]. 2021 Jul 26 [cited 2022 Apr 12]; Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK549835/>
  32. Ambarwati R. *Sleep , The Circadian Rhythms And Metabolisme*. 2017;X(1):42–6.
  33. Hall JE, Hall ME. *Guyton and Hall textbook of medical physiology*. 13th ed. Philadelphia (PA): Elsevier, Inc. 2021.
  34. Reza RR, Berawi K, Karima N, Budiarto A. *Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan*. *Majority*. 2019;8(2):247–53.
  35. Sleepyhood. *The Sleep Cycle Calculator: How Much Sleep Do You Need?* [Internet]. [cited 2022 Apr 12]. Available from: <https://sleepyhood.com/sleep-cycle-calculator>
  36. Wang F, Bíró É. *Determinants of sleep quality in college students: A literature review*. *Explore*. 2021;17(2):170–7.

37. Jackie C, Catherine T, Clint D, Geraldine R. *Fundamentals of Nursing*. Potter & Perry's. 2012.
38. Haryati H, Yunaningsi S, Junuda R. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. 2020;5(2):22–33.
39. Handojo M, Pertiwi J., Ngantung D. Hubungan gangguan kualitas tidur menggunakan PSQI dengan fungsi kognitif pada PPDS pasca jaga malam. *J Sinaps*. 2018;1(1):91–101.
40. Magfirah I. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Angkatan 2013 dan 2014 di Universitas Hasanuddin. Makassar. 2016;
41. Badiiah, H., Furqaani, A. R., & Sari, A. K. (2021). Hubungan Frekuensi Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, universitas Islam Bandung, Indonesia*.
42. Chaudhary NS, Grandner MA, Jackson NJ, Chakravorty S. Caffeine consumption, insomnia, and sleep duration: Results from a nationally representative sample. *Nutrition*. 2016;32(11-12):1193-9.
43. Ibrahim NK, Badawi FA, Mansouri YM, Ainousa AM, Jambi SK, Fatani AN, and Andijani RA. Sleep Quality among Medical Students at King Abdulaziz University: A Cross-sectional Study. *J Community Med Health Educ*. 2017;07(05).
44. Meiranny, A., & Chabibah, A. M. (2022). Pengaruh Konsumsi Minuman Berkafein Terhadap Pola dan Kualitas Tidur Mahasiswa: A Literatur Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(2), 117-122.
45. Oktaria, S. (2019). Hubungan Antara Konsumsi Minuman Berkafein dengan Pola Tidur pada Mahasiswa Teknik. *JURNAL KESMAS DAN GIZI (JKG)*, 1(2), 10-15.
46. Prasetyo A. Gangguan Psikiatri Terkait Kafein. 2020;47(5):378–82
47. Prayitno, D. D., & Lontoh, S. O. (2023). Hubungan konsumsi minuman kopi terhadap insomnia pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021-2022. *Tarumanagara Medical Journal*, 5(1), 41-46.

48. Ramadhan, W. K., Rahimah, S. B., & Marliyani, E. (2022, August). Pengaruh Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba. In *Bandung Conference Series: Medical Science* (Vol. 2, No. 2, pp. 1176-1180).
49. Solikatun S, Kartono DT, Demartoto A. Perilaku Konsumsi Kopi Sebagai Budaya Masyarakat Konsumsi (Studi Fenomenologi Pada Peminum Kopi Di Kedai Kopi Kota Semarang). *J Anal Sociol.* 2015;4(1):60–74.
50. Thayeb, R.R.T.A. Kembuan, M.A.H.N. Khosama, H. 2015. Gambaran Kualitas Tidur pada Perawat Dinas Malam RSUP Prof. Dr. R.D Kandou Manado. *Jurnal E-Clinic*, Vol. 3 (3).
51. Turnbull, D et al. 2017. Caffeine and Cardioaskular health. *Regulatory Toxicology and Pharmacology*, Vol 89
52. Van Dam RM, Hu FB, Willett WC. Coffee, Caffeine, and Health. *N Engl J Med.* 2020;383(4):369–78.
53. Wahyuni I, Yusuf S, Magga E. Pengaruh Konsumsi Kopi terhadap Tekanan Darah dan Insomnia pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Pare-Pare. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan.* 2020;3(3):395-402
54. Wang Y, Deboer T. Long-Term Effect of a Single Dose of Caffeine on Sleep, the Sleep EEG and Neuronal Activity in the Peduncular Part of the Lateral Hypothalamus under Constant Dark Conditions. *Clocks Sleep.* 2022;4(2):260-76
55. Watson, E. J., Coates, A. M., Kohler, M. and Banks S. Caffeine consumption and sleep quality in Australian adults. *Nutrients.* 2016;8(8):1–10.
56. Yasinta, O. P. I., Sulistyani, S., Candrasari, A., & Sintowati, R. (2021, May). Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas dan Kuantitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 105-111).
57. Zarwinda I, Sartika D. Pengaruh Suhu Dan Waktu Ekstraksi Terhadap Kafein Dalam Kopi. *Lantanida J.* 2019;6(2):180