

Hubungan Perilaku Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Kopi Janji Jiwa Depok Dua Timur Tahun 2022

Syafa Tresnawulan ^{1*}, Rina Afrina ², Siti Kamilah ³

^{1,2,3} Universitas Indonesia Maju, Indonesia

Alamat: Jl. Harapan No.50, RT.2/RW.7, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12610

Korespondensi penulis: syafatresnawulan220101@gmail.com

Abstract. *Individuals who consume coffee may result in decreased sleep quality. Poor sleep quality can also cause negative psychological impacts on humans such as stress, depression, anxiety, lack of concentration and ineffective coping and also sleep quality. This study is to determine the relationship between coffee consumption behavior and sleep quality in adolescents at Kopi Janji Jiwa Depok Dua Timur. This research design uses quantitative with a cross sectional approach. The sample used was adolescents who consumed coffee totaling 60 respondents. The sampling technique is accidental sampling. Using the PSQI questionnaire and modified questionnaire with google form. Statistical tests using the Chi - Square Test. Based on the results of the chi-square test, the Pvalue result is 0.12 ($P < 0.05$). There is a relationship between coffee consumption behavior and sleep quality in adolescents at Kopi Janji Jiwa.*

Keywords: *Coffee consumption behavior, Sleep Quality, Adolescents*

Abstrak. Individu yang mengonsumsi kopi dapat mengakibatkan kualitas tidur menurun. Kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan dampak psikologis yang negatif bagi manusia seperti stres, depresi, cemas, tidak konsentrasi dan koping tidak efektif dan juga kualitas tidur. Penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Perilaku Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Kopi Janji Jiwa Depok Dua Timur. Desain penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel yang digunakan ialah remaja yang mengonsumsi kopi sejumlah 60 responden. Teknik pengambilan sampel yaitu *accidental sampling*. Menggunakan kuesioner PSQI dan Kuesioner modifikasi dengan google form. Uji statistik yang menggunakan Uji Chi – Square. Berdasarkan hasil uji *chi-square*, didapatkan hasil *Pvalue* 0,12 ($P < 0,05$). Adanya Hubungan Perilaku Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Kopi Janji Jiwa

Kata kunci: Perilaku konsumsi kopi, Kualitas Tidur, Remaja

1. LATAR BELAKANG

Menurut WHO (World Health Organization) mengatakan, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, sedangkan Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) tentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2012). Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat secara fisik, psikologis, maupun intelektual. Remaja memiliki sifat khas rasa ingin tahu yang besar, menyukai petualangan, tantangan serta cenderung berani mengambil resiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang (Kemenkes RI, 2015).

Memasuki usia remaja, para remaja mulai menginginkan kebebasan untuk menjalani hidup sesuai keinginannya. Hal ini juga berlaku dalam menentukan makanan dan minuman apa yang disukai. Tanpa disadari, banyak remaja yang memiliki kebiasaan makan dan minum yang tidak sehat dan dapat berdampak pada kondisi kesehatannya salah satunya

adalah satunya adalah mengkonsumsi kopi secara berlebihan (Adiwinata et al., 2021). Menurut National Coffee Association United States tahun 2011, terdapat peningkatan konsumsi kopi harian pada remaja pada usia 18-24 tahun (Nurikhsan et al., 2017).

Perilaku konsumsi didefinisikan sebagai tindakan yang langsung terlibat dalam mendapatkan, mengkonsumsi, dan menghabiskan produk dan jasa, termasuk proses keputusan yang mendahului dan menyusuli tindakan ini (Rohmah & Subari, 2021). Salah satu perilaku konsumsi yang berkembang dimasa remaja ialah konsumsi kopi. Remaja mengkonsumsi kopi biasanya untuk mengisi waktu luang dan sebagai teman mengerjakan tugas (Adiwinata et al., 2021).

Kopi merupakan salah satu minuman yang paling di gemari banyak orang. Dari setiap orang di dunia, salah satunya adalah peminum kopi dan kopi merupakan sumber utama kafein (Abdullah, 2020). Berdasarkan teori dari “the Miracle of caffeine” menyatakan bahwa perilaku mengonsumsi kopi dapat dilihat dari banyaknya cangkir dalam konsumsi kopi per hari yaitu dengan 1-3 cangkir/hari. Selain itu, Perilaku konsumsi kopi juga bisa dilihat dengan meminum 4-6 cangkir/hari (Rezkisari, 2019). Perilaku kopi dapat dilihat dari jenis Kopi Yang dikonsumsi oleh individu. Jenis kopi yang sering dikonsumsi pada individu penikmat kopi adalah kopi robusta (*coffea canephora*), kopi arabika (*coffea arabica*), dan kopi liberika (*coffea liberica*) (Aryadi et al., 2020). Perilaku konsumsi kopi dilakukan secara harian, mingguan, dan bulanan (Turnbull et al., 2017).

Perilaku konsumsi kopi berhubungan dengan kafein yang dikandung pada satu cup kopi atau pada cangkir kopi yang diminum. Rata rata dalam satu cup kopi yang dikonsumsi individu dapat mengandung 75-400 mg atau lebih (Liunima et al., 2017). Dengan dosis 600 mg/hari dapat menimbulkan efek kardiovaskular, dosis kafein diatas 250 mg dapat menimbulkan efek seperti peningkatan gairah, kewaspadaan, konsentrasi, kesejahteraan, dosis 200 mg dapat menimbulkan efek gugup, dan kualitas tidur (Soós et al., 2021).

Menurut Riyanti et al. (2020) bahwa individu yang mengkonsumsi kopi dapat mengakibatkan kualitas tidur menurun. Selain itu, Salah satu Gangguan kualitas tidur menurut Nasional Sleep Foundation (NSF), (2014) Adalah Insomnia, Obstructive Sleep Apnea (OSA) Excessive Sleepiness Disorder, Circadian Rhythm Disorder, Parasomnia, Restless Legs Syndrome (RLS) (Secret, 2012). Kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan dampak psikologis yang negatif bagi manusia seperti stres, depresi, cemas, tidak konsentrasi dan koping tidak efektif dan juga kualitas tidur. Namun ternyata orang yang mengkonsumsi kafein ternyata lebih banyak dan mengalami peningkatan setiap

tahunnya, lebih dari separuhnya mengaku mengalami gangguan kualitas tidur (Budyawati et al., 2019)

Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadarkan diri yang relative bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan, tetapi lebih kepada siklus yang berulang. Tidur ialah suatu kondisi tidak sadar yang mana individu dapat di bangunkan oleh stimulus atau sensorik yang sesuai. Gangguan tidur adalah kondisi yang jika tidak diobati, secara umum akan menyebabkan munculnya salah satu masalah seperti insomnia, gerakan atau sensasi abnormal dikala tidur, kelelahan, dan rasa mengantuk disiang hari (Kusumawati, 2019).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen dalam bentuk kuesioner PSQI untuk mengukur baik atau buruknya kualitas tidur pada remaja yang mengkonsumsi kopi di coffe shop. Kuesioner tersebut berisi beberapa indikator antara lain, kualitas tidur, secara subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat-obat yang berhubungan dengan tidur, dan disfungsi pada siang hari selama satu bulan terakhir. Setiap komponen memiliki kisaran nilai (0-3). 0 = kualitas tidur sangat baik, 1 = kualitas tidur baik, 2 = kualitas tidur buruk, 3 = kualitas tidur sangat buruk. Skor dari 9 pertanyaan dijumlahkan menjadi satu skor global dengan kisaran nilai 0-21. Nilai yang lebih tinggi mengindikasikan kualitas tidur yang lebih rendah atau sangat buruk. Sedangkan nilai yang lebih rendah mengindikasikan kualitas tidur yang lebih tinggi atau sangat baik. Jumlah skor tersebut di sesuaikan dengan kriteria penilaian, yaitu : Baik jika ≤ 5 Buruk jika > 5 (Rizal, 2022).

2. KAJIAN TEORITIS

Perilaku Konsumsi Kopi

Kopi merupakan salah satu minuman yang paling di gemari banyak orang. Dari setiap orang di dunia, salah satunya adalah peminum kopi dan kopi merupakan sumber utama kafein (Abdullah, 2020). Jenis kopi yang sering dikonsumsi pada individu penikmat kopi adalah kopi robusta (*coffea canephora*), kopi arabika (*coffea arabica*), dan kopi liberika (*coffea liberica*) (Aryadi et al., 2020).

Pada budaya masyarakat yang mengkonsumsi kopi dikenal sebagai suatu kebudayaan yang melihat eksistensi diri peminum kopi dari segi banyaknya tanda yang dikonsumsi dan ditawarkan saat ini seperti berapa cangkir yang dikonsumsi serta berapa lama mengkonsumsi kopi (Solikatun et al., 2015). Memasuki usia remaja, para remaja mulai menginginkan kebebasan untuk menjalani hidup sesuai keinginannya. Hal ini juga berlaku dalam menentukan makanan dan minuman apa yang disukai. Tanpa disadari, banyak remaja

yang memiliki kebiasaan makan dan minum yang tidak sehat dan dapat berdampak pada kondisi kesehatannya salah satunya adalah mengonsumsi kopi secara berlebihan (Budanti, 2017; Iskandar & Rahmayanti, 2018)

Untuk mengukur perilaku konsumsi kopi pada remaja yaitu dengan melakukan Instrumen penelitian berupa kuesioner yang akan diuji oleh penulis. Kuesioner tersebut berisi tentang frekuensi meminum kopi, jenis kopi, dan durasi meminum kopi. dengan nilai skor rentang 0-20, bermakna > 3 ringan, 3-6 sedang, dan < 6 berat, semakin tinggi skor berarti semakin buruk perilaku konsumsi kopi.

Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan fenomena yang kompleks dan melibatkan beberapa dimensi yang seluruhnya dapat tercangkup dalam PSQI. Dimensi tersebut dinilai dalam bentuk pertanyaan dan memiliki bobot penilaian masing-masing sesuai dengan standar buku. PSQI terdiri dari tujuh pertanyaan yang diberi nilai dan dijawab oleh individu itu sendiri. Penentuan kualitas tidur yang baik atau buruk dilakukan dengan mengukur tujuh area yaitu: a) Sleep latensi, b) Durasi tidur, c) Penggunaan obat tidur, d) Gangguan tidur, e) Disfungsi tidur pada siang hari, f) Efisiensi kebiasaan tidur, g) Kualitas tidur subjektif. Menurut Buysee, dkk dalam Rush (2000) PSQI adalah instrumen yang paling efektif untuk digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur seseorang. PSQI dikembangkan untuk mengukur dan membedakan individu dengan kualitas tidur yang baik dan kualitas tidur yang buruk (Ellen et al., 2018)

Remaja yang mengonsumsi kopi secara berlebihan bisa berdampak pada kualitas tidur serta gangguan kesehatan lainnya. Masalah kesehatan remaja lainnya yang tidak kalah penting adalah kurangnya pemenuhan kualitas tidur pada remaja (Syamsoedin et al., 2015).

Untuk mengukur kualitas tidur pada remaja yaitu dengan melakukan Instrumen penelitian berupa kuesioner PSQI. PSQI merupakan salah satu. Instrumen pengukuran kualitas tidur yang telah banyak dipakai. PSQI mengukur tujuh indikator kualitas tidur meliputi: kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan atau keluhan saat terbangun. Nilai Skor PSQI berada pada rentang 0-21, yang bermakna bahwa apabila skor < 5 berarti kualitas tidur baik, dan jika skor global PSQI > 5 mengindikasikan ukuran yang sensitif dan spesifik dari kualitas tidur yang buruk pada individu. Semakin tinggi skor global yang didapat semakin buruk pula kualitas tidur individu tersebut.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional. Metode ini bertujuan memberikan gambaran mendalam mengenai fenomena yang ada melalui pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis (Yusuf, 2017). Lokasi penelitian adalah di outlet Kopi Janji Jiwa Depok Dua Timur, dilakukan antara September hingga Februari 2023. Populasi penelitian adalah pengunjung kedai, dengan jumlah total 200 pengunjung selama periode tersebut. Sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan margin of error 13%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 60 orang. Sampel diambil dengan teknik accidental sampling, di mana responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi seperti usia, domisili, dan kesiapan menjadi responden. Penelitian ini menerapkan kode etik yang meliputi informed consent, anonimitas, kerahasiaan, keadilan, dan kemanfaatan, guna melindungi hak dan kesejahteraan responden. Uji validitas dilakukan terhadap 10 pertanyaan kuesioner terkait perilaku konsumsi kopi dan kualitas tidur, menghasilkan 8 pertanyaan valid. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's alpha, dengan hasil 0,811, menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan reliabel. Data diolah melalui beberapa tahap, termasuk editing, coding, dan cleaning, dan dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat, di mana hubungan antara perilaku konsumsi kopi dan kualitas tidur dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berisi tentang Hubungan Perilaku Konsusmsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Kopi Janji Jiwa Depok Dua Timur Tahun 2022 dengan 60 responden remaja yang dilaksanakan di kopi janji jiwa depok pada bulan Februari 2023 Di dapatkan hasil penelitian sebagai berikut:

Analisa Univariat

Analisa Univariat dicoba guna memandang cerminan distribusi responden bersumber pada ciri responden. Data yang didaapatkan pada peneliti ialah informasi primer yang dikumpulkan dari hasil interpolasi kuesioner melalui lembar kuesioner goggel form yang terdiri dari 60 responden remaja di kopi janji jiwa depok. Distribusi frekuensi univariat ini meliputi Kualitas tidur, Perilaku konsusmsi kopi, Keterangan Hasil. Adapun hasil yang dapat dilihat pada beberapa tabel yang disertai dengan interpretasinya.

Table 1. Gambaran Hubungan Perilaku Konsusmsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Kopi Janji Jiwa Depok Dua Timur Tahun 2022

Kualitas Tidur	Frekuensi(f)	Persentase(%)
Baik	1	1,7
Buruk	59	98,3
Total	60	100%

Berdasarkan data pada tabel 1 menggambarkan kualitas tidur remaja dikopi janji jiwa depok mayoritas dengan kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 59 orang(98,3). Kualitas tidur baik sebanyak 1 orang (1,7%).

Table 2. Gambaran Hubungan Perilaku Konsusmsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Kopi Janji Jiwa Depok Dua Timur Tahun 2022

Konsumsi Kopi	Frekuensi(f)	Persentase(%)
Ringan	1	1,7%
Sedang	23	38,3%
Tinggi	36	60,0%
Total	60	100%

Berdasarkan data pada tabel 2 menggambarkan data perilaku konsumsi kopi di janji jiwa depok yang masuk kategori ringan sebanyak satu orang, kategori sedang sebanyak 23 orang dan kategori tinggi sebanyak 36 orang.

Analisa Bivariat

Pada analisa bivariat dicoba guna memandang apakah tersapat ikatan Hubungan Perilaku Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Kopi Janji Jiwa Depok. Berikut adalah gambaran perilaku konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada remaja di Kopi Janji Jiwa Depok:

Table 3. Gambaran Perilaku Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di Kopi Janji Jiwa Depok Tahun 2023

No.	Tingkat Konsumsi Kopi	Kualitas Tidur		Grand Total
		Baik	Buruk	
1.	Rendah	1		1
2.	Tinggi		23	23
3.	Sedang		36	36
	Grand Total	1	59	60

Berdasarkan data pada tabel 4.3 menggambarkan data perilaku konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada remaja di Kopi Janji Jiwa Depok diketahui remaja dengan tingkat

konsumsi kopi rendah memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 1 orang, kategori tingkat konsumsi sedang sebanyak 23 orang dan kategori tingkat konsumsi tinggi sebanyak 36 orang memiliki kualitas tidur yang buruk.

Dalam penelitian ini variabel independen merupakan Perilaku Konsumsi Kopi, sebaliknya variabel Dependen Merupakan Kualitas Tidur. Adapula pengujian yang digunakan ialah memakai uji Korelasi Pearson dengan hasil penelitian berbentuk tabel. Ada pula hasil yang bisa dilihat pada sebagian tabel yang diiringi dengan interpretasinya.

Table 4. Hubungan Perilaku Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Kopi Janji Jiwa Depok

		Kualitas Tidur
Konsumsi Kopi	<i>Pearson Correlation</i>	0.439
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0.000
	<i>N</i>	60

Berdasarkan data tabel 4 dapat disimpulkan bahwa, jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 60 orang. Bersumber pada output diatas, hasil analisis bivariat juga didapatkan nilai *pearson correlation* sebesar 0,439 dan nilai p-value sebesar 0,000 (< 0.05) artinya H_a Diterima serta H_o Di tolak ialah terdapat ikatan antara variabel Perilaku konsumsi kopi Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di kopi Janji Jiwa Depok.

Pembahasan Penelitian

Hasil analisis mengenai gambaran kualitas tidur remaja di Kopi Janji Jiwa Depok menunjukkan bahwa dari 60 responden, sebanyak 59 remaja mengalami gangguan kualitas tidur, sementara hanya 1 responden yang tidak mengalami gangguan tidur. Temuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya dari Irmawati (2018) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan konsumsi kopi instan terhadap kualitas tidur, dengan nilai p-value sebesar 0,003 ($p\text{-value} < 0,05$). Penelitian tersebut melibatkan 45 mahasiswa sebagai sampel, menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data, dan analisis dilakukan secara univariat serta bivariat dengan uji chi-square dan Wilcoxon. Selain itu, gambaran perilaku konsumsi kopi di Kopi Janji Jiwa Depok juga menunjukkan variasi dalam tingkat konsumsi. Dari 60 responden, 7 orang memiliki perilaku konsumsi kopi ringan, 43 orang dengan perilaku konsumsi sedang, dan 10 orang dengan perilaku konsumsi kopi tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Ardiani & Subrata (2021), yang menemukan bahwa kualitas tidur buruk ditemukan pada 50,85% mahasiswa dan kualitas tidur baik pada 49,15% mahasiswa. Variabel yang secara signifikan berhubungan dengan kualitas tidur adalah jenis

minuman kopi yang dikonsumsi, dengan nilai p-value sebesar 0,022. Penelitian ini menggunakan metode Sistematis Random Sampling dengan 118 responden sebagai sampel.

Hasil analisis bivariat yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara perilaku konsumsi kopi dengan kualitas tidur remaja di Kopi Janji Jiwa Depok menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Dengan jumlah responden sebanyak 60 orang, nilai signifikansi atau sig. 2-tailed yang diperoleh sebesar 0,000, lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku konsumsi kopi dan kualitas tidur, dengan H_a diterima dan H_0 ditolak. Analisis menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat konsumsi kopi rendah cenderung memiliki kualitas tidur yang baik, sementara remaja dengan konsumsi kopi sedang hingga tinggi mengalami kualitas tidur yang buruk. Penelitian ini juga sejalan dengan temuan Widhawati et al. (2023), yang menyatakan bahwa konsumsi kopi dengan intensitas tinggi dapat meningkatkan risiko kualitas tidur yang buruk. Kafein, sebagai komponen utama dalam kopi, memiliki efek yang bervariasi tergantung pada dosisnya. Kafein dapat meningkatkan reaksi, suasana hati, dan kinerja mental jika dikonsumsi dalam dosis normal (50-200 mg), namun dosis yang lebih tinggi dapat menyebabkan gangguan tidur karena sifat stimulan dari kafein. Penelitian Sabrina (2021) juga mendukung hasil ini, dengan menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi kafein dan pola tidur mahasiswa, dengan p-value sebesar 0,004. Studi ini menggunakan pendekatan cross-sectional dengan 100 responden dari berbagai universitas di Indonesia. Berdasarkan analisis peneliti, hubungan signifikan antara konsumsi kopi dan kualitas tidur kemungkinan disebabkan oleh banyaknya responden yang mengalami pola tidur buruk akibat konsumsi kopi berlebih.

Peneliti menyadari adanya beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, baik dalam persiapan, pelaksanaan, maupun penyusunan laporan. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner, namun terdapat beberapa kendala, antara lain lamanya waktu yang dibutuhkan untuk mendapatkan surat izin dari lapangan, lokasi penelitian yang kurang ramai, serta keterbatasan waktu saat berada di lapangan yang menghambat kelancaran proses pengumpulan data.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data mengenai hubungan antara perilaku konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada remaja di Kopi Janji Jiwa Depok Dua Timur tahun 2022, beberapa kesimpulan dapat diambil. Pertama, gambaran kualitas tidur menunjukkan mayoritas remaja mengalami kualitas tidur buruk, dengan 59 orang memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan hanya 1 orang memiliki kualitas tidur yang baik. Kedua, perilaku

konsumsi kopi di tempat yang sama mengungkapkan bahwa 7 responden memiliki perilaku konsumsi kopi ringan, 43 orang memiliki konsumsi sedang, dan 10 orang memiliki perilaku konsumsi kopi tinggi. Ketiga, terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi kopi dengan kualitas tidur remaja di Kopi Janji Jiwa Depok Dua Timur, di mana konsumsi kopi yang lebih tinggi cenderung berhubungan dengan kualitas tidur yang lebih buruk.

Berdasarkan hasil penelitian dan pandangan mahasiswa yang terungkap melalui teknik pengumpulan data, beberapa saran diberikan untuk meningkatkan kualitas tidur remaja. Pertama, bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran bagi mahasiswa dan bagian dari pengabdian masyarakat terkait faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi kopi dan kualitas tidur pada remaja, dengan harapan meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga pola tidur yang sehat. Kedua, bagi remaja, disarankan agar lebih memperhatikan kualitas tidur dengan mengurangi konsumsi kopi yang berlebihan, karena mengontrol konsumsi kopi dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan mencegah dampak buruk dari konsumsi kafein yang berlebihan. Ketiga, bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi dan pertimbangan bagi mereka yang ingin melanjutkan studi terkait hubungan antara perilaku konsumsi kopi dan kualitas tidur pada remaja, serta diharapkan pengembangan lebih lanjut dapat dilakukan dengan pendekatan dan variabel yang lebih beragam.

DAFTAR REFERENSI

- Abdullah, N. (2020). Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Kopi Yang Dapat Menimbulkan Stain Di Puskesmas Larompong Kec. Larompong Kab. Luwu. *Media Kesehatan Gigi: Politeknik Kesehatan Makassar*, 19(1).
- Adiwinata, N. N., Sumarwan, U., & Simanjuntak, M. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi kopi di era pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 14(2), 189–202.
- Ardiani, N. K. N., & Subrata, I. M. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa yang mengonsumsi kopi di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Archive of Community Health*, 8(2), 372.
- Aryadi, M. I., Arfi, F., & Harahap, M. R. (2020). Literature review: Perbandingan kadar kafein dalam kopi Robusta (*coffea canephora*), kopi Arabika (*coffea arabica*) dan kopi Liberika (*coffea liberica*) dengan metode spektrofotometri UV-Vis. *Amina*, 2(2), 64–70.
- Budanti, H. S. (2017). *Pengaruh lingkungan sosial dan gaya hidup terhadap perilaku konsumsi mahasiswa program studi pendidikan ekonomi FKIP UNS*.
- Budyawati, N., Utami, D. K. I., & Widyadharma, I. P. E. (2019). Proporsi dan karakteristik

- kualitas tidur buruk pada guru-guru sekolah menengah atas negeri di denpasar. *E-Jurnal Medika*, 8(3), 1–7.
- Ellen, M. E., Wilson, M. G., Vélez, M., Shach, R., Lavis, J. N., Grimshaw, J. M., Moat, K. A., & Sullivan, S. working group S. G. R. G. J. P. K. S. J. S. T. (2018). Addressing overuse of health services in health systems: a critical interpretive synthesis. *Health Research Policy and Systems*, 16, 1–14.
- Irmawati, R. D. (2018). Pengaruh Strategi Pembelajaran Dan Motivasi Belajar Terhadap Higher Order Thinking Skills (HOTS) Dalam Pembelajaran IPA Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*, 5(2), 143–156.
- Iskandar, I., & Rahmayanti, R. (2018). Pengaruh gaya hidup, kelompok teman sebaya, dan literasi ekonomi terhadap perilaku konsumsi. *Jurnal Ilmu Manajemen Dan Bisnis*.
- Kemenkes RI. (2012). *Situasi dan Analisis Lanjut Usia dan Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Kemenkes.
- Kemenkes RI. (2015). *Rencana Strategi Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*. Kemenkes.
- Kusumawati, T. E. (2019). *Hubungan tingkat stres dengan tingkat kejadian hipertensi pada laki-laki di Desa Paringan Kecamatan Jenangan*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Liunima, M. G. M., Sutriningsih, A., & AF, S. M. (2017). Hubungan antara konsumsi kopi dengan tingkat stres pada dewasa muda ikatan keluarga besar (ikb) nekmese di kota malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).
- Nurikhsan, F., Indirianie, W. S., & Safitri, D. (2017). *Fenomena coffee shop di kalangan konsumen remaja*.
- Rezkisari. (2019). *Jumlah Peminum Kopi menurut HonestDocs*.
- Riyanti, E., Silviana, E., & Santika, M. (2020). Analisis kandungan kafein pada kopi seduhan warung kopi di kota banda aceh. *Lantanida Journal*, 8(1), 1–12.
- Rizal, N. S. (2022). *Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*. Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara.
- Rohmah, A. N., & Subari, S. (2021). Preferensi Konsumen Terhadap Produk Minuman Kopi Di Kopi Janji Jiwa Jilid 324 Surabaya. *Agriscience*, 1(3), 548–562.
- Rush, D. (2000). Nutrition and maternal mortality in the developing world. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 72(1), 212S–240S.
- Sabrina, A. F. (2021). Keterkaitan Antara Konsumsi Minuman Berkafein dengan Pola Tidur Mahasiswa di Berbagai Universitas Indonesia. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 14–25.
- Secret, redaksi health. (2012). *khasiat bombastis kopi*. PT. Alex media komputindo.

- Solikatun, S., Kartono, D. T., & Demartoto, A. (2015). Perilaku Konsumsi Kopi Sebagai Budaya Masyarakat Konsumsi (Studi Fenomenologi Pada Peminum Kopi Di Kedai Kopi Kota Semarang). *Jurnal Analisa Sosiologi*, 4(1).
- Soós, R., Gyebrovszki, Á., Tóth, Á., Jeges, S., & Wilhelm, M. (2021). Effects of caffeine and caffeinated beverages in children, adolescents and young adults: short review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12389.
- Syamsoedin, W. K., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMANegeri 9 Manado. *ejournal keperawatan*, 3 (1). Diakses: 21 November 2022 <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/6691>, 6211.
- Turnbull, D., Rodricks, J. V, Mariano, G. F., & Chowdhury, F. (2017). Caffeine and cardiovascular health. *Regulatory Toxicology and Pharmacology*, 89, 165–185.
- Widhawati, R., Purwanti, H., & Arpiani, S. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Di Universitas Ichsan Satya Tangerang Selatan. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 6(2), 160–165.