

**HUBUNGAN MENGONSUMSI MINUMAN KOPI DAN
SCREEN-TIME TERHADAP POLA TIDUR MAHASISWA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA PADA
ERA *NEW NORMAL* TAHUN 2021**

Nabiilah Shintya

Abstrak

Kegiatan mengonsumsi kopi sembari menghabiskan waktu untuk belajar atau berkumpul bersama teman tidak asing di kalangan mahasiswa. Kopi mengandung kafein yang dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang. Selain kopi, *screen-time* juga memengaruhi kualitas tidur seseorang di era *New Normal*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan mengonsumsi minuman kopi dan *screen-time* terhadap pola tidur mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta pada Era *New Normal* tahun 2021. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross-sectional* dengan teknik sampel *Proportionate Stratified Random Sampling* yang berjumlah 267 responden. Pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner *online* melalui *Google Form*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner konsumsi kopi, *screen time* dan PSQI. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi kopi dengan pola tidur mahasiswa ($p = 0,006$) dan nilai POR = 2,053 (95% CI: 1,256- 3,356) dan terdapat hubungan signifikan antara *screen-time* dengan pola tidur mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta ($p = 0,018$) dan nilai POR = 1,863 (95% CI: 1,140- 3,044). Oleh sebab itu, mahasiswa hendaknya mengubah pola hidup yang menjadi faktor penyebab pola tidur buruk dan mengurangi konsumsi kopi serta pemakaian *gadget* berlebih.

Kata kunci: Konsumsi minuman kopi, *Screen-time*, Pola tidur, Era *New Normal*

ASSOCIATION OF COFFEE DRINKS CONSUMPTION AND SCREEN-TIME TOWARDS STUDENT'S SLEEP PATTERN ON HEALTH SCIENCES FACULTY UNIVERSITY OF PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA IN THE NEW NORMAL ERA IN 2021

Nabiilah Shintya

Abstract

The activity of consuming coffee while spending time studying or hanging out with friends is familiar among students. Coffee contains caffeine which can affect a person's sleep quality. Besides coffee, screen-time also affects a person's sleep quality in the New Normal era. The purpose of this study was to determine the association between drinking coffee and screen-time on sleep patterns of students from the Faculty of Health Sciences, University of Pembangunan Nasional Veterans Jakarta in the New Normal Era in 2021. This study used a cross-sectional study design with a proportional stratified random sampling technique of 267 respondents. Collecting research data using an online questionnaire via Google Form. The research instrument used was a coffee consumption questionnaire, screen time and PSQI. This study used univariate and bivariate analysis with Chi Square test. The results showed that there was a significant relationship between coffee consumption and student sleep patterns ($p = 0.006$) and POR value = 2.053 (95% CI: 1.256-3.356) and there was a significant relationship between screen-time and sleep patterns of students from the Faculty of Health, University of Pembangunan Nasional Veterans Jakarta ($p = 0.018$) and POR value = 1.863 (95% CI: 1.140- 3.044). Therefore, students should change the lifestyle that causes bad sleep patterns and reduce coffee consumption and excessive use of gadgets.

Keywords: *Coffee drinks consumption, Screen-time, Sleep pattern, New Normal Era*