



**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**

SKRIPSI

NABIILAH SHINTYA

1810713142

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2022**



**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**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

NABIILAH SHINTYA

1810713142

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nabiilah Shintya

NIM : 1810713142

Tanggal : 19 Januari 2022

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 19 Januari 2022

Yang Menyatakan,



(Nabiilah Shintya)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabiilah Shintya
NIM : 1810713142
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “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”. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 19 Januari 2022

Yang menyatakan,



(Nabiilah Shintya)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Nabiilah Shintya

NIM : 1810713142

Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

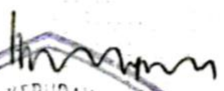
Judul Skripsi : Hubungan Mengonsumsi Minuman Kopi dan *Screen-Time* terhadap Pola Tidur Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta pada Era *New Normal* Tahun 2021

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

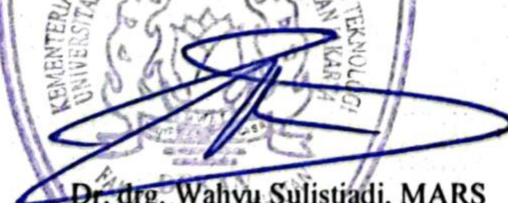


Agustina, SKM, M.Kes

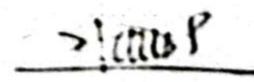
Ketua Penguji




Dr. A. Heri Iswanto, SKM, MARS
Penguji I



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan FIKES



Dr. Apriningsih, SKM, MKM
Penguji II (Pembimbing)



Arga Buntara, SKM., MPH
Ka. Progdil Kesehatan Masyarakat
Program Sarjana

Ditetapkan : Jakarta

Tanggal Ujian : 19 Januari 2022

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 Veteran 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 Veteran 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*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayahnya berupa kesehatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul 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 dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta; Ibu Dr. Apriningsih, SKM., MKM dan Bapak Dr. A. Heri. Iswanto, SKM., MARS selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan dan saran yang membangun; Kedua orang tua saya yaitu Bapak Yose Rizal dan Alm. Ibu Yeti Herawaty, abang saya, Robby Anggara, yang selalu memberikan dukungan dan doa kepada penulis; Teman serta rekan sejawat yang sudah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi; Responden yang telah bersedia dan meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa terdapat beberapa kekurangan dalam penulisan skripsi ini karena masih terbatasnya ilmu pengetahuan, waktu, dan pengalaman penulis. Namun, dengan adanya bimbingan, arahan dan kerjasama dari berbagai pihak, kekurangan tersebut dapat teratasi. Saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi penyempurnaan selanjutnya.

Jakarta, 17 Januari 2022

Penulis,

Nabiilah Shintya

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	viii
PERNYATAAN ORISINALITAS	viii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	viii
PENGESAHAN	viiiiv
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GRAFIK.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
 BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	5
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	6
I.5 Ruang Lingkup.....	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Kopi.....	8
II.2 <i>Screen-Time</i>	13
II.3 Tidur.....	15
II.4 Pola Tidur	16
II.5 Mahasiswa.....	19
II.6 <i>New Normal</i>	19
II.7 Hubungan Konsumsi Kopi terhadap Pola Tidur	20
II.8 Hubungan <i>Screen-Time</i> terhadap Pola Tidur	20
II.9 Penelitian Terdahulu	22
II.10 Kerangka Teori.....	25
 BAB III METODE PENELITIAN	26
III.1 Kerangka Konsep	26
III.2 Hipotesis Penelitian.....	26
III.3 Definisi Operasional.....	27
III.4 Desain Penelitian	29
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	29
III.6 Populasi dan Sampel Penelitian	30
III.7 Sumber Data	33
III.8 Instrumen Penelitian.....	33
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas	34
III.10 Pengolahan Data.....	36
III.11 Metode Analisis Data	37
III.12 Etika Penelitian	38

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
IV.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	39
IV.2 Hasil	39
IV.3 Pembahasan	46
IV.4 Keterbatasan Penelitian	55
 BAB V PENUTUP.....	56
V.1 Kesimpulan.....	56
V.2 Saran.....	57
 DAFTAR PUSTAKA	58
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Durasi yang baik untuk <i>screen-time</i>	13
Tabel 2	Penelitian Terdahulu	22
Tabel 3	Definisi Operasional Penelitian	27
Tabel 4	Hasil Perhitungan Jumlah Sampel	31
Tabel 5	Besar Sampel Berdasarkan Rumus Stratifikasi.....	31
Tabel 6	Hasil Uji Validitas.....	35
Tabel 7	Hasil Uji Reliabilitas	36
Tabel 8	Hasil Uji Normalitas	40
Tabel 9	Gambaran Karakteristik Responden	41
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Pola Tidur	42
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Variabel Independen.....	43
Tabel 12	Analisis Bivariat Variabel Dependen dan Independen	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori Penelitian.....	25
Gambar 2 Kerangka Konsep Penelitian	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Perizinan Penelitian
Lampiran 2	Surat Balasan Perizinan Penelitian
Lampiran 3	Surat Permohonan Ethical Clearance
Lampiran 4	Surat Persetujuan Ethical Clearance
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Sebelum Penjelasan
Lampiran 6	Lembar Informed Consent
Lampiran 7	Lembar Kuesioner
Lampiran 8	Screenshot Kuesioner Online
Lampiran 9	Output Analisis Univariat
Lampiran 10	Output Analisis Bivariat
Lampiran 11	Output Uji Validitas
Lampiran 12	Output Uji Reliabilitas
Lampiran 13	Output Uji Normalitas
Lampiran 14	Tabulasi Data
Lampiran 15	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme