



**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN KONSUMSI KAFEIN
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI MAN 11
JAKARTA**

SKRIPSI

NIDA JULIA NAFI'AWANI

1910711029

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2023**



**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN KONSUMSI KAFEIN
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI MAN 11
JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

NIDA JULIA NAFI'AWANI

1910711029

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Nida Julia Nafi'awani
NIM : 1910711029
Tanggal : 15 Juni 2023

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

Jakarta, 15 Juni 2023

Yang Menyatakan,



(Nida Julia Nafi'awani)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Nida Julia Nafi’awani
NIM : 1910711029
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Keperawatan

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 Stres Akademik dan Konsumsi Kafein dengan Kualitas Tidur pada Remaja Di Man 11 Jakarta

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 : 15 Juni
Yang menyatakan,



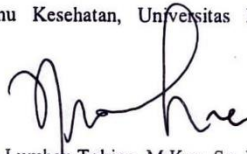
(Nida Julia Nafi’awani)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Nida Julia Nafi'awani
NIM : 1910711029
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : Hubungan Stres Akademik dan Konsumsi Kafein dengan Kualitas Tidur pada Remaja Di Man 11 Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada program studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep. Sp. Kep. J

Penguji I



Ns. Chandra Tri Wahyudi, M. Kes., M. Kep

Penguji II



Ns. Sang Ayu Made A. M. Kep. Sp. Kep. Kom

Penguji III (Pembimbing)



Ns. Gamyatri Utami, M. Kep

Ka. Prodi Keperawatan Program Sarjana



HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN KONSUMSI KAFEIN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI MAN 11 JAKARTA

Nida Julia Nafi'awani

Abstrak

Remaja yang didominasi oleh pelajar, seringkali menderita stres yang disebabkan oleh akademik mereka. Tidak jarang remaja yang mengalami stres akademik akan mencari dan menemukan bagaimana caranya untuk mengurangi stres tersebut, dan salah satunya adalah dengan mengkonsumsi kafein. Apabila remaja mengkonsumsi kafein berlebihan dikarenakan oleh stres, dapat menyebabkan masalah kesehatan salah satunya kualitas tidur menurun. Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui hubungan stres akademik dan konsumsi kafein dengan kualitas tidur pada remaja di MAN 11 Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*, sampel yang digunakan berjumlah 215 remaja dan pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data diambil menggunakan kuesioner ESSA (*Educational Stress Scale for Adolescents*), *Caffeine Intake Assessment*, dan PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada remaja dengan nilai signifikansi 0,000 ($p \leq 0,05$) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kafein dengan kualitas tidur dengan nilai signifikansi sebesar 0,072 ($p > 0,05$). Remaja dapat mengetahui informasi terkait stres akademik, konsumsi kafein, dan kualitas tidur sehingga dengan informasi tersebut remaja dapat mengontrol stres akademik dan dapat menjaga konsumsi kafein dalam batas normal sehingga dapat mencapai kualitas tidur yang berkualitas

Kata Kunci : Konsumsi Kafein, Kualitas Tidur, Remaja, Stres Akademik

CORRELATION BETWEEN ACADEMIC STRESS AND CAFFEINE CONSUMPTION WITH SLEEP QUALITY IN ADOLESCENCE AT MAN 11 JAKARTA

Nida Julia Nafi'awani

Abstract

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood where adolescents are dominated by students, and they are often suffering from stress caused by their academics. Teenagers who experience academic stress will likely seek and find ways to reduce the stress, and one of its way is by consuming caffeine. If teenagers consume caffeine excessively due to stress, it can cause health problem, one of the problem is it will affect their quality of sleep. This study aims to determine the relationship between academic stress and caffeine consumption with sleep quality in adolescents at MAN 11 Jakarta. In this study used cross sectional approach, the amount of sample for this study was 215 adolescents and the sampling was carried out using a stratified random sampling technique. The data was collected using ESSA (Educational Stress Scale for Adolescents), Caffeine Intake assessment, and PSQI (The Pittsburgh Sleep Quality Index) instrument. The result of this study indicated that there is a significant correlation between academic stress and sleep quality in adolescents with a significance value 0,000 ($p \leq 0.05$) and there is no significant correlation between caffeine consumption and sleep quality with a significance value 0,072 ($p > 0,05$). This study can provide information to adolescents about academic stress, caffeine consumption, and sleep quality so that with this information adolescents can control academic stress and maintain caffeine consumption within normal limits so they can achieve a good quality of sleep.

Keywords : Academic Stress, Adolescence, Caffeine Consumption, Quality of Sleep

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga karya tulis ilmiah ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Februari 2023 adalah Hubungan Stres Akademik dan Konsumsi Kafein Terhadap Kualitas Tidur Remaja di MAN 11 Jakarta. Terimakasih Penulis ucapkan kepada Desmawati, SKP, MKep, Sp.Mat, PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, M.N.S, selaku ketua jurusan Keperawatan, Ns. Gamyatri Utami, M. Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana. Terimakasih peneliti sampaikan kepada Ns. Sang Ayu Made A, M. Kep.Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan serta saran sehingga proposal skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu, kepada Ns. Chandra Tri Wahyudi, M. Kes.,M. Kep, dan Ns. Duma Lumban Tobing, S.Kep. M.Kep. Sp. Kep. J selaku dosen penguji. Penulis ucapkan terima kasih kepada pihak sekolah MAN 11 Jakarta yang telah mengizinkan dan mendukung penulis untuk melakukan penelitian ini hingga selesai. Serta terima kasih penulis ucapkan yang kepada orang tua serta keluarga yang selalu mendukung dan mendoakan untuk kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis sangat menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, maka dari itu dengan lapang hati penulis menerima segala kritik dan saran. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pembaca.

Jakarta, 15 Juni 2023

Penulis,

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
I.1. Latar Belakang	1
I.2. Rumusan Masalah	5
I.3. Tujuan Penelitian	8
I.4. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
II.1. Konsep Remaja	10
II.2. Konsep Tidur	15
II.3. Konsep Kualitas Tidur	20
II.4. Konsep Stres	26
II.5. Konsep Stres Akademik	30
II.6. Konsep Konsumsi Kafein	34
II.7. Peran Perawat	40
II.8. Kerangka Teori	44
II.9. Tabel Penelitian Terdahulu	45
BAB III METODE PENELITIAN	
III.1. Kerangka Konsep	51
III.2. Hipotesis Penelitian	52
III.3. Definisi Operasional	52
III.4. Desain Penelitian	54
III.5. Populasi dan Sampel Penelitian	55
III.6. Lokasi dan Waktu Penelitian	58
III.7. Metode Pengumpulan Data	59
III.8. Instrumen Penelitian	62
III.9. Uji Validitas dan Realibilitas	64
III.10. Analisis Data	68
III.11. Etika Penelitian	70

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
IV.1. Hasil Penelitian	73
IV.2. Pembahasan	80
BAB V PENUTUP	
V.1. Kesimpulan	96
V.2. Saran	97
DAFTAR PUSTAKA	99
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Respon Terhadap Stres	27
Tabel 2	Sumber Kafein	36
Tabel 3	Penelitian Terdahulu.....	45
Tabel 4	Definisi Operasional.....	53
Tabel 5	Perhitungan Sampel.....	57
Tabel 6	Kisi-kisi Kuesioner ESSA	63
Tabel 7	Kisi-kisi Kuesioner <i>Caffeine Intake Assessment</i>	63
Tabel 8	Komposisi Kafein Berdasarkan Jenis Minuman	63
Tabel 9	Kisi-kisi Kuesioner PSQI	64
Tabel 10	Hasil Uji Validitas Kuesioner ESSA.....	66
Tabel 11	Hasil Uji Validitas Kuesioner Intake Kafein	67
Tabel 12	Hasil Uji Validitas Kuesioner PSQI.....	67
Tabel 13	Kriteria Reliabilitas	68
Tabel 14	Hasil Uji Reliabilitas	68
Tabel 15	Analisa Univariat.....	69
Tabel 16	Analisa Bivariat.....	70
Tabel 17	Analisis Uji Normalitas	74
Tabel 18	Gambaran Karakteristik berdasarkan Usia Remaja di MAN 11 Jakarta Tahun 2023 (n=215)	74
Tabel 19	Gambaran Karakteristik berdasarkan Jenis Kelamin Remaja MAN 11 Jakarta Tahun 2023 (n=215).....	75
Tabel 20	Gambaran Karakteristik berdasarkan Kelas Remaja di MAN 11 Jakarta Tahun 2023 (n=215)	75
Tabel 21	Gambaran Karakteristik Kejadian Stres Akademik pada Remaja MAN 11 Jakarta Tahun 2023 (n=215).....	76
Tabel 22	Gambaran Karakteristik Konsumsi Kafein pada Remaja MAN 11 Jakarta Tahun 2023 (n=215).....	76
Tabel 23	Gambaran Karakteristik Kualitas Tidur pada Remaja di MAN 11 Jakarta Tahun 2023 (n=215).....	77
Tabel 24	Analisa Hubungan Stres Akademik dan Kualitas Tidur pada Remaja di MAN 11 Jakarta Tahun 2023 (n=215).....	77
Tabel 25	Analisa Hubungan Konsumsi Kafein dengan Kualitas Tidur pada Remaja di MAN 11 Jakarta Tahun 2023 (n=215)	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Siklus Normal Tidur	19
Gambar 2 Kerangka Teori.....	44
Gambar 3 Kerangka Konsep	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Permohonan Izin Studi Pendahuluan
Lampiran 2	Permohonan Izin Uji Validitas
Lampiran 3	Permohonan Izin Penelitian
Lampiran 4	Surat Keterangan
Lampiran 5	Permohonan Ethical Clearance
Lampiran 6	Persetujuan Etik
Lampiran 7	Monitor Bimbingan
Lampiran 8	Lembar Penjelasan Penelitian
Lampiran 9	Informed Consent
Lampiran 10	Kuesioner A
Lampiran 11	Kuesioner B
Lampiran 12	Kuesioner C
Lampiran 13	Kuesioner D
Lampiran 14	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 15	Hasil Uji Plagiarisme
Lampiran 16	Timeline Penelitian