



**PENGARUH KONSUMSI KAFEIN TERHADAP KESEHATAN
MENTAL MAHASISWA INDONESIA : STUDI LITERATUR**

SKRIPSI

ENRIZKO SURRADI

1910714061

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**



**PENGARUH KONSUMSI KAFEIN TERHADAP KESEHATAN
MENTAL MAHASISWA INDONESIA : STUDI LITERATUR**

SKRIPSI

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

ENRIZKO SURRADI

1910714061

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Enrizko Surradi

NIM : 1910714061

Tanggal : 20 Januari 2026

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

Jakarta. 20 Januari 2026

Yang Menyatakan,



(Enrizko Surradi)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Enrizko Surradi
NRP : 1910714061
Fakultas : Ilmu kesehatan
Program Studi : Gizi 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: **"Pengaruh Konsumsi Kafein Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Indonesia : Studi Literatur"**

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 mempublikasikasi 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 : 20 Januari 2026

Yang menyatakan,



(Enrizko Surradi)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Enrizko Surradi

NRP : 1910714061

Judul Naskah : Pengaruh Konsumsi Kafein Terhadap Kesehatan Mental
Mahasiswa Indonesia : Studi Literatur

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

Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH

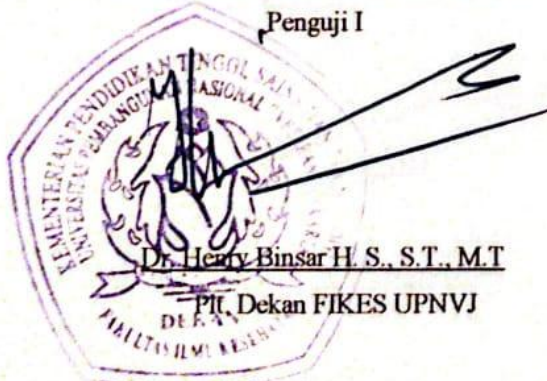
Ketua Penguji

Dr. Avliya Ouratul Marjan, S.Gz., M.Si

Penguji I

Rani Fitri Pranita, S.Gz., M.Gizi

Penguji II



Dr. Henry Binsar H. S., S.T., M.T

PIU, Dekan FIKES UPNVJ

Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si

Kepala Program Studi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 20 Januari 2026

PENGARUH KONSUMSI KAFEIN TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA INDONESIA : STUDI LITERATUR

Enrizko Surradi

Abstrak

Konsumsi kafein merupakan kebiasaan umum pada mahasiswa untuk meningkatkan kewaspadaan dan performa akademik, namun berpotensi memengaruhi kualitas tidur dan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi kafein dengan kualitas tidur dan kesehatan mental pada mahasiswa melalui studi literatur. Penelitian menggunakan metode literature review dengan desain deskriptif, dengan pencarian artikel pada database Google Scholar, Neliti, dan GARUDA yang diterbitkan tahun 2020–2025. Dari proses identifikasi, screening, dan seleksi berdasarkan kriteria inklusi, diperoleh sembilan artikel yang dianalisis. Hasil telaah menunjukkan bahwa hubungan konsumsi kafein dengan kualitas tidur dan kesehatan mental bersifat bervariasi. Sebagian penelitian menemukan hubungan signifikan dengan gangguan tidur dan kecemasan, sementara penelitian lain tidak menunjukkan hubungan bermakna secara statistik. Konsumsi kafein dalam dosis rendah hingga sedang dan pada waktu yang tepat cenderung memberikan efek positif terhadap fokus, mood, serta performa kognitif dan fisik tanpa mengganggu tidur, sedangkan konsumsi dosis tinggi, frekuensi sering, atau mendekati waktu tidur meningkatkan risiko gangguan tidur dan gejala kecemasan, terutama pada individu yang sensitif terhadap kafein. Secara keseluruhan, kafein memiliki efek dualistik yang dipengaruhi oleh dosis, waktu konsumsi, dan karakteristik individu, sehingga pengaturan pola konsumsi yang bijak diperlukan untuk mendukung kualitas tidur dan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dan mempertimbangkan faktor stres, kualitas tidur, aktivitas fisik, serta sensitivitas individu untuk memperjelas hubungan kausal antara konsumsi kafein dan kesehatan mental.

Kata kunci: Kafein, Kualitas Tidur, Kesehatan Mental, Mahasiswa

THE EFFECT OF CAFFEINE CONSUMPTION ON THE MENTAL HEALTH OF INDONESIAN UNIVERSITY STUDENTS: A LITERATURE REVIEW

Enrizko Surradi

Abstract

Caffeine consumption is a common habit among university students to enhance alertness and academic performance; however, it may affect sleep quality and mental health. This study aimed to analyze the relationship between caffeine consumption and sleep quality as well as mental health among Indonesian university students through a literature review. A descriptive literature review design was applied, with articles retrieved from Google Scholar, Neliti, and GARUDA databases published between 2020 and 2025. Through the processes of identification, screening, and selection based on inclusion criteria, nine relevant articles were included in the analysis. The findings indicated that the relationship between caffeine consumption and sleep quality and mental health was varied. Several studies reported significant associations with sleep disturbances and anxiety, while others found no statistically significant relationship. Low to moderate caffeine intake consumed at appropriate times tended to provide positive effects on focus, mood, and cognitive and physical performance without significantly disrupting sleep. In contrast, high doses, frequent consumption, or intake close to bedtime increased the risk of sleep disturbances and anxiety symptoms, particularly among individuals with high caffeine sensitivity. Overall, caffeine exhibits dual effects depending on dosage, timing of consumption, and individual characteristics; therefore, prudent regulation of caffeine consumption is necessary to support optimal sleep quality and mental health among university students. Future studies are recommended to employ longitudinal designs and consider factors such as stress, sleep quality, physical activity, and individual sensitivity to caffeine to clarify the causal relationship between caffeine consumption and mental health.

Keyword: Caffeine, Sleep Quality, Mental Health, University Students

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas keberkahan Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Konsumsi Kafein Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Indonesia: Studi Literatur”. Penulis melakukan penelitian ini untuk menyelesaikan tugas akhir Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan dari segi moral, bimbingan, mental, rohani, dari berbagai pihak. Maka dari itu Penulis mengucapkan terima kasih sedalam – dalamnya kepada:

1. Ibu Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH selaku Dosen Pembimbing yang sudah membimbing dan memberikan saran serta dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
2. Teman teman dan saudara semua yang telah membantu penulis dalam menghadapi berbagai kendala dalam penulisan skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam skripsi ini. Maka dari itu, kritik dan saran sangat diterima oleh Penulis untuk menyempurnakan skripsi ini.

Jakarta, 15 Januari 2026

Penulis

Enrizko Surradi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ii
PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	3
I.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Mahasiswa	6
II.2 Kafein.....	12
II.3 Kerangka Teori.....	16
II.4 Kerangka konsep	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
III.1 Waktu dan Tempat Penelitiian.....	18
III.2 Desain Penelitian	18
III.3 Metode Pengumpulan Data.....	18
III.4 Analisis Data.....	25
BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN	26
IV.1 Hasil.....	26
IV.2 Pembahasan.....	41
IV.3 Keterbatasan Penelitian.....	46
BAB V PENUTUP.....	48
V.1 Kesimpulan.....	48
V.2 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Implementasi PEOS dalam Penyusunan Kata Kunci.....	20
Tabel 2	Alternatif Bahasa dalam Penggunaan Kata Kunci.....	21
Tabel 3	<i>Framework</i> PEOS dalam Perumusan Kriteria Inklusi dan Eksklusi....	23
Tabel 4	Telaah Artikel yang Digunakan dalam <i>Literature Review</i>	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori	17
Gambar 2	Kerangka Teori.....	17
Gambar 3	<i>Diagram Flow Literature Review</i>	25
Gambar 4	Halaman Pertama Pencarian dari Database Google Cendikia	27
Gambar 5	Halaman Terakhir Pencarian dari Database Google Cendikia.....	28
Gambar 6	Hasil Pencarian dari Database Neliti.....	29
Gambar 7	Hasil Pencarian dari Database GARUDA.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Artikel-artikel yang digunakan
- Lampiran 2 Form *Critical Appraisal*
- Lampiran 3 Kartu Monitor Bimbingan
- Lampiran 4 Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 5 Hasil Turnitin