

HUBUNGAN KONSUMSI KOPI, KONSUMSI SERAT DAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ORGANISASI KARANG TARUNA DI RW 02 PONDOK LABU

Aisah Rahmawati

Abstrak

Remaja akhir merupakan masa transisi menuju dewasa awal. Pada masa transisi ini terjadi peningkatan aktivitas dan dibutuhkan waktu tidur yang cukup. Tidur merupakan waktu yang dibutuhkan tubuh untuk dapat beristirahat meregangkan otot-otot yang tegang dan mengembalikan energi setelah beraktivitas seharian. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur yang diperoleh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi kopi, konsumsi serat dan tingkat stres dengan kualitas tidur pada Organisasi Karang Taruna di RW 02 Pondok Labu. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan sampel sebanyak 54 responden yang dipilih dengan *convenience sampling*. Data kualitas tidur diambil menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), data konsumsi kopi diambil menggunakan kuesioner konsumsi kopi, data konsumsi serat diambil menggunakan *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), dan data tingkat stres diambil menggunakan kuesioner *Perceived Scale Stress-10* (PSS-10). Analisis hubungan yang dilakukan menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi ($p = 1,000$), konsumsi serat ($p = 1,000$) dan tingkat stres (0,890) dengan kualitas tidur. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi, konsumsi serat, dan tingkat stres dengan kualitas tidur.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Konsumsi Kopi, Konsumsi Serat, Tingkat Stres, Remaja akhir.

THE RELATIONSHIP OF COFFEE CONSUMPTION, FIBER CONSUMPTION AND STRESS LEVEL WITH SLEEP QUALITY IN KARANG TARUNA ORGANIZATION IN RW 02 PONDOK LABU

Aisah Rahmawati

Abstract

Late adolescence is a transition to early adulthood. In this phase there is an increase in activity and it requires sufficient sleep. Sleep is the time needed to rest, stretch tensed muscles and recover the energy after a day full of activities. Sleep quality is an individual's satisfaction with sleep. The purpose of this study was to determine the relationship of coffee consumption, fiber consumption and stress level with sleep quality in Karang Taruna Organization in RW 02 Pondok Labu. This is a cross-sectional study with a sample of 54 respondents selected by convenience sampling. Sleep quality data was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, coffee consumption data was assessed using a coffee consumption questionnaire, fiber consumption data was assessed using the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), and stress level data was assessed using the Perceived Scale Stress-10 questionnaire (PSS-10). Analysis of the relation was performed using the chi-square test. The results showed no significant relationship between coffee consumption ($p = 1,000$), fiber consumption ($p = 1,000$) and stress level (0.890) with sleep quality. The conclusion obtained in this study were there was no significant relationship between coffee consumption, fiber consumption, and stress level with sleep quality.

Keyword : Sleep Quality, Coffee Consumption, Fiber Consumption, Stress Level, Late Adolescent.