

ABSTRAK
HUBUNGAN POLA KONSUMSI KAFEIN DENGAN KEJADIAN INSOMNIA
PADA MAHASISWA BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
OLEH: PUTRI SUHAILAH RIZQIYAH

Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dialami mahasiswa dan dapat memengaruhi konsentrasi, prestasi akademik, serta kesehatan fisik dan mental. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan insomnia adalah pola konsumsi kafein. Konsumsi kafein berlebihan dapat menghambat kerja adenosin di otak sehingga meningkatkan risiko terjadinya gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola konsumsi kafein dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi seluruh mahasiswa semester VIII Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto sebanyak 196 mahasiswa. Sampel berjumlah 132 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 66 responden (50,0%) memiliki pola konsumsi kafein kategori sedang. Uji Spearman Rank menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar 0,530. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara pola konsumsi kafein dan kejadian insomnia, yaitu semakin tinggi konsumsi kafein, semakin tinggi tingkat insomnia pada mahasiswa. Kesimpulan penelitian ini adalah pola konsumsi kafein berhubungan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto. Mahasiswa dapat membatasi konsumsi kafein pada sore hingga malam hari atau 6-8 jam sebelum tidur, mengurangi penggunaan gadget 1-2 jam sebelum tidur.

Kata Kunci: kafein, insomnia, mahasiswa.

ABSTRACT
THE RELATIONSHIP BETWEEN CAFFEINE CONSUMPTION PATTERNS
AND INSOMNIA INCIDENTS IN BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO STU-
DENTS

By : PUTRI SUHAILAH RIZQIYAH

Insomnia was a sleep disorder commonly experienced by university students and could affect concentration, academic achievement, and physical and mental health. One factor suspected to be associated with insomnia was caffeine consumption patterns. Excessive caffeine consumption could inhibit the action of adenosine in the brain, thereby increasing the risk of sleep disturbances. This study aimed to determine the relationship between caffeine consumption patterns and insomnia among students at Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The population consisted of all eighth-semester students in the Bachelor of Nursing Program at Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto, totaling 196 students. The sample consisted of 132 respondents selected using simple random sampling. The results showed that 66 respondents (50.0%) had moderate caffeine consumption patterns. The Spearman Rank test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient of 0.530. These findings indicated a positive relationship between caffeine consumption patterns and insomnia, meaning that higher caffeine consumption was associated with higher levels of insomnia among students. In conclusion, caffeine consumption patterns are associated with insomnia among students at Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.

Keywords: *caffeine, insomnia, students.*