

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan diuraikan hasil penelitian dan pembahasan yang disajikan dalam bentuk tabel dan narasi. Hasil penelitian ini dibagi menjadi gambaran lokasi penelitian, data umum, dan data khusus. Data yang telah terkumpul ditabulasikan dan dikelompokkan sesuai dengan variabel, dianalisis dan diinterpretasikan sehingga menghasilkan kesimpulan.

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Karakteristik Dan Lokasi Penelitian

Universitas Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto berlokasi di JL. Jabon KM 06 Mojoanyar, Kabupaten Mojokerto, Provinsi Jawa Timur. Kampus Universitas Bina Sehat PPNI terdiri dari 2 fakultas yaitu fakultas kesehatan juga fakultas ekonomi dan digital. Fakultas kesehatan terdiri dari program studi S1 Kebidanan, Profesi Bidan, DIII Keperawatan, S1 Keperawatan, Profesi Ners, dan S2 Keperawatan. Sedangkan fakultas ekonomi dan digital terdiri dari program studi S1 Akuntansi, S1 Manajemen, dan S1 Informatika.

4.1.2 Data Umum

Data umum dalam hasil penelitian ini menampilkan data karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Mahasiswa Semester 8 Universitas Bina Sehat PPNI Bulan Februari-Mei 2026

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
10-19 tahun	0	0,0
20-24 tahun	127	96,2
>24 tahun	5	3,8
Total	132	100,0
Jenis kelamin		
Laki-laki	29	22,0
Perempuan	103	78,0
Total	132	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (96,2%) responden berusia 20-24 tahun, sedangkan berdasarkan jenis kelamin menunjukkan hampir seluruhnya (78,0%) responden berjenis kelamin perempuan.

4.1.3 Data Khusus

Data khusus dalam hasil penelitian ini merupakan data mengenai hubungan pola konsumsi kafein dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI yang didapat melalui kuesioner.

1. Konsumsi Kafein Pada Mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Konsumsi Kafein Mahasiswa Semester 8 Universitas Bina Sehat PPNI Bulan Februari-Mei 2026

Konsumsi Kafein	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Konsumsi rendah	14	10,6
Konsumsi sedang	66	50,0
Konsumsi tinggi	52	39,4
Total	132	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa setengah dari responden memiliki konsumsi kafein dalam kategori sedang sebanyak 66 responden (50,0%).

2. Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Insomnia Mahasiswa Semester 8 Universitas Bina Sehat PPNI Bulan Februari-Mei 2026

Konsumsi Kafein	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak insomnia	13	9,8
Insomnia ringan	50	37,9
Insomnia sedang	39	29,5
Insomnia berat	30	22,7
Total	132	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden mengalami insomnia ringan sebanyak 50 responden (37,9%).

3. Analisis Hubungan Pola Konsumsi Kafein Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI

Tabel 4.4 Hasil Tabulasi Silang Hubungan Pola Konsumsi Kafein Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI Bulan Februari-Mei 2026

Konsumsi Kafein	Insomnia								Total	
	Tidak insomnia		Insomnia ringan		Insomnia sedang		Insomnia berat			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Konsumsi rendah	7	50,0	6	42,9	1	7,1	0	0,0	14	100,0
Konsumsi sedang	6	9,1	33	50,0	18	27,3	9	13,6	66	100,0
Konsumsi tinggi	0	0,0	11	21,2	20	38,5	21	40,4	52	100,0
Total	13	9,8	50	37,9	39	29,5	30	22,7	132	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 14 responden yang mengkonsumsi kafein katagori rendah, setengahnya (50%) tidak mengalami insomnia, dari 66 responden yang mengkonsumsi kafein kategori sedang, setengahnya (50%) mengalami insomnia ringan, dan dari 52 responden yang mengkonsumsi kafein kategori tinggi, hampir setengahnya (40,4%) mengalami insomnia berat.

Tabel 4.5 Hasil Uji Statistik *Spearman Rank* Hubungan Pola Konsumsi Kafein Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI Bulan Februari-Mei 2026

			Konsumsi Kafein	Insomnia
Spearman's rho	Konsumsi Kafein	Correlation Coefficient	1.000	.530**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	132	132
	Insomnia	Correlation Coefficient	.530**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	132	132

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 4.5 menunjukkan hasil uji statistik *spearman rank* didapat nilai p value = 0,000 ($< \alpha = 0,05$) hasil ini menyatakan H1 diterima H0 ditolak artinya terdapat hubungan pola konsumsi kafein dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI. Berdasarkan nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,530 yang berarti tingkat keeratan hubungan dalam kategori kuat, dan arah hubungannya bersifat (+) yang berarti semakin rendah konsumsi kafein maka semakin

rendah pula tingkatan insomnia, begitu sebaliknya semakin tinggi konsumsi kafein maka semakin tinggi pula tingkat insomnia.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Konsumsi Kafein Pada Mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa setengah dari responden memiliki pola konsumsi kafein dalam kategori sedang sebanyak 66 responden (50,0%), hampir setengah dari responden memiliki pola konsumsi kafein dalam kategori tinggi sebanyak 52 responden (39,4%), sebagian kecil responden memiliki pola konsumsi kafein dalam kategori rendah sebanyak 14 responden (10,6%).

Pola konsumsi kafein sendiri adalah penggunaan barang dan jasa untuk memenuhi kebutuhan hidup. Salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi adalah selera seseorang. Kafein adalah zat kimia yang termasuk alkaloid methylxanthine, yang biasa terdapat dalam teh, kopi, minuman berenergi, minuman bersoda, serta produk olahan coklat (Windasari, 2021). Beberapa indikator yang dapat mempengaruhi konsumsi kafein antara lain konsumsi untuk meningkatkan konsentrasi, konsumsi untuk mengurangi kantuk, konsumsi karena kebiasaan/gaya hidup, konsumsi karena faktor sosial, frekuensi konsumsi, dan intensitas konsumsi.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berpendapat bahwa sebagian besar mahasiswa mengonsumsi kafein kategori sedang. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Kafein dikonsumsi untuk meningkatkan karena merupakan zat stimulan yang bekerja pada sistem saraf pusat melalui mekanisme antagonisme reseptor adenosin. Penghambatan reseptor adenosin menyebabkan meningkatnya kewaspadaan, fokus, dan kemampuan berkonsentrasi sehingga seseorang merasa lebih siap dalam melakukan aktivitas yang membutuhkan perhatian tinggi (Woosley, 2023). Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Utari, 2020) menyatakan bahwa kebiasaan konsumsi kafein, terutama kopi merupakan tradisi yang khas dilakukan oleh masyarakat setiap harinya. Meminum kafein tidak hanya di pagi hari di saat semua orang memulai harinya melainkan juga di saat istirahat siang ataupun bersantai di sore atau malam hari. Menurut peneliti, kafein merupakan zat stimulant yang bekerja sebagai penghambatan reseptor adenosin sehingga dapat menyebabkan meningkatnya kewaspadaan, fokus, dan kemampuan berkonsentrasi.

Kafein dikonsumsi untuk mengurangi kantuk karena bekerja menghambat aktivitas adenosin di otak. Kafein bekerja sebagai antagonis reseptor adenosin yang menyebabkan peningkatan aktivitas sistem saraf pusat, sehingga individu merasa lebih segar dan terjaga (Prayitno, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Arpiani & Widhawati, 2023) menunjukkan bahwa dari 128 mahasiswa di Universitas Ichsan Satya kota Tangerang Selatan menunjukkan sebagian besar mahasiswa mengonsumsi kafein terutama kopi dengan intensitas

tinggi yaitu sebanyak 88 mahasiswa (68.8%) karena kebiasaan be-
gadang untuk mengerjakan tugas atau skripsi serta pengaruh konsumsi
kopi yang biasa diminum di malam hari untuk mencegah kantuk saat
mengerjakan tugas. Menurut peneliti, kafein bekerja sebagai menghambat
aktivitas adenosin di otak, sehingga dapat menyebabkan seseorang
merasa lebih segar dan terjaga yang kemudian mengurangi rasa kantuk.

Konsumsi kafein tidak hanya dipengaruhi oleh kebutuhan fisi-
ologis, tetapi juga dipengaruhi oleh kebiasaan dan gaya hidup. Kafein
sering dikonsumsi sebagai bagian dari rutinitas harian yang terbentuk
karena lingkungan sosial dan budaya konsumsi (Putu *et al.*, 2026). Hal
ini juga sejalan dengan penelitian (Utari, 2020) menyatakan bahwa ke-
biasaan konsumsi kafein, terutama kopi merupakan tradisi yang khas
dilakukan oleh masyarakat setiap harinya. Meminum kafein tidak
hanya di pagi hari di saat semua orang memulai harinya melainkan juga
di saat istirahat siang ataupun bersantai di sore atau malam hari. Tradisi
minum kopi tidak hanya sekedar melepas dahaga, tetapi juga untuk
menemani aktivitas. Menurut peneliti, berkembangnya budaya minum
kopi di kalangan mahasiswa menyebabkan konsumsi kafein menjadi
bagian dari gaya hidup. Mahasiswa tidak selalu mengonsumsi kafein
karena membutuhkan efek stimulan, tetapi juga karena telah menjadi
kebiasaan yang dilakukan setiap hari.

Konsumsi kafein karena faktor sosial seperti ajakan teman, ak-
tivitas berkumpul, dan tren konsumsi kopi dapat memengaruhi

seseorang dalam mengonsumsi minuman berkafein. Lingkungan pertemanan memiliki peran penting dalam membentuk perilaku konsumsi. (Rauf et al., 2025). Hal ini sejalan dengan penelitian (Khasanah, 2024) menunjukkan distribusi mahasiswa yang mengonsumsi kopi di Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta mayoritas dalam kategori sedang yaitu sebanyak 33 orang (55,9%) karena rata-rata remaja mengonsumsi untuk mencegah kantuk, teman untuk mengerjakan tugas, rekreasi atau mengumpul bersama teman. Menurut peneliti, kebiasaan berkumpul bersama teman di kafe maupun membeli minuman kopi saat beraktivitas membuat konsumsi kafein semakin meningkat. Kondisi tersebut menjadikan kafein tidak hanya berfungsi sebagai minuman, tetapi juga sebagai bagian dari interaksi sosial mahasiswa.

Frekuensi konsumsi kafein yang tinggi dapat membentuk kebiasaan konsumsi yang menetap. Semakin sering seseorang mengonsumsi kafein, maka semakin besar kemungkinan individu mempertahankan perilaku tersebut dalam jangka Panjang (Rauf et al., 2025). Menurut peneliti, frekuensi konsumsi yang cukup tinggi pada mahasiswa dipengaruhi oleh kebutuhan untuk menjaga produktivitas. Oleh karena itu, konsumsi kafein menjadi kebiasaan yang dilakukan secara berulang.

4.2.2 Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden mengalami insomnia ringan sebanyak 50 responden (37,9%), hampir setengah mengalami insomnia sedang sebanyak 39 responden (29,5%), sebagian kecil responden mengalami insomnia berat sebanyak 30 responden (22,7%), sebagian kecil responden tidak mengalami insomnia sebanyak 13 responden (9,9%).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai dengan kondisi seseorang mengalami kesulitan memulai tidur, atau tidur dalam jangka waktu yang lama, bahkan tidak ada kesempatan untuk tertidur dengan nyenyak. Seseorang yang menderita insomnia biasanya memiliki kualitas tidur yang buruk serta gangguan dalam aktivitas sehari-hari. Kualitas tidur yang buruk terjadi akibat durasi tidur yang pendek (Laras, 2023). Insomnia dipengaruhi oleh beberapa indikator yaitu kesulitan memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur, bangun terlalu dini, ketidakpuasan terhadap tidur, gangguan aktivitas siang hari, gangguan yang dirasakan orang lain, tingkat penderitaan akibat gangguan tidur.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berpendapat bahwa sebagai besar mahasiswa mengalami insomnia ringan, Menurut peneliti, konsumsi kafein dalam kategori sedang tetap dapat menyebabkan insomnia ringan karena efek kafein pada setiap responden berbeda-beda. Meskipun jumlah kafein yang dikonsumsi tidak berlebihan, kebiasaan

minum kafein pada waktu yang kurang tepat, seperti menjelang malam, ditambah aktivitas begadang dan penggunaan gadget sebelum tidur, dapat membuat kualitas tidur menurun. Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa terjadinya insomnia ringan bukan hanya dipengaruhi oleh jumlah konsumsi kafein, tetapi juga oleh kebiasaan mahasiswa dalam menjaga pola tidurnya. menurut teori *Insomnia Severity Index (ISI)* (Morin et al., 2023), insomnia ringan menunjukkan bahwa responden telah mengalami gangguan tidur seperti kesulitan memulai tidur, terbangun pada malam hari, atau merasa kurang puas terhadap kualitas tidurnya, tetapi dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari masih relatif ringan. Oleh karena itu, tingginya proporsi insomnia ringan pada penelitian ini dapat dipengaruhi oleh kombinasi faktor konsumsi kafein, dan pola hidup mahasiswa yang belum sepenuhnya menerapkan kebiasaan tidur yang sehat. Hal ini disebabkan oleh beberapa factor.

Kebutuhan dan kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh usia. Individu pada usia dewasa muda umumnya masih memiliki ritme aktivitas yang tinggi, serta gaya hidup yang tidak teratur, sehingga lebih rentan mengalami insomnia. Selain itu, perubahan pola tidur akibat kebiasaan begadang juga dapat memperburuk kualitas tidur, pada usia remaja akhir hingga dewasa awal cenderung memiliki aktivitas yang padat seperti perkuliahan, organisasi, dan penyusunan tugas akhir. Kondisi tersebut menyebabkan waktu istirahat berkurang dan pola tidur menjadi

tidak teratur, sehingga meningkatkan risiko terjadinya insomnia (Ranti, 2022).

Insomnia ditandai dengan kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, atau bangun terlalu dini. Seseorang yang mengalami insomnia biasanya membutuhkan waktu lebih dari 30 menit untuk dapat tertidur setelah berbaring di tempat tidur, terbangun berulang kali saat malam hari sehingga durasi dan kualitas tidur menjadi berkurang (Laras, 2023). Hal ini menyebabkan kebutuhan tidur tidak terpenuhi secara optimal sehingga tubuh tidak memperoleh istirahat yang cukup dan menjadi stres (Morin et al., 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian (Utari, 2020) Setiap tahun diperkirakan sebanyak 20%–40% orang dewasa mengalami gangguan tidur, dan sekitar 17% di antaranya mengalami gangguan yang tergolong serius. Kualitas tidur yang buruk dalam waktu berkepanjangan dapat menimbulkan berbagai komplikasi kesehatan, seperti penyakit jantung, stroke, depresi, gangguan emosi, dan masalah psikologis lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Bunga *et al.*, 2022) menunjukkan bahwa dari 270 responden yang mengalami stres juga mengalami insomnia sebanyak 109 responden (67,7%) dengan hasil analisis menunjukkan nilai $p=0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian insomnia. Menurut peneliti, kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, dan bangun terlalu dini pada mahasiswa dapat menyebabkan durasi dan kualitas tidur menjadi berkurang dan

kebutuhan tidur tidak terpenuhi secara optimal, sehingga tubuh tidak memperoleh istirahat yang cukup dan menjadi stress.

Ketidakpuasan terhadap tidur disebabkan karena kualitas tidur yang buruk akibat tidur yang diperoleh tidak mampu memberikan pemulihan fisik dan mental secara optimal (Laras, 2023). Menurut peneliti, ketidakpuasan terhadap tidur yang dialami mahasiswa kemungkinan disebabkan oleh waktu tidur yang tidak teratur, durasi tidur yang kurang, serta gangguan tidur yang terjadi berulang selama malam hari.

Insomnia dapat menyebabkan gangguan fungsi pada siang hari seperti menurunnya konsentrasi, daya ingat, produktivitas, serta meningkatnya rasa lelah dan kantuk (Rinaldi, 2025). Menurut peneliti, kurangnya kualitas tidur menyebabkan mahasiswa tidak memperoleh waktu pemulihan yang cukup sehingga kemampuan berkonsentrasi saat mengikuti pembelajaran menjadi menurun.

4.2.3 Hubungan Pola Konsumsi Kafein Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI

Tabel 4.5 menunjukkan hasil uji statistik *spearman rank* didapat nilai $p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ dalam hal ini menyatakan H_1 diterima (H_0 ditolak) artinya terdapat hubungan pola konsumsi kafein dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI. Berdasarkan nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,530 yang berarti tingkat keeratan hubungan dalam kategori kuat, dan arah hubungannya bersifat (+) yang berarti semakin rendah konsumsi kafein maka semakin rendah

pula tingkatan insomnia, begitu sebaliknya semakin tinggi konsumsi kafein semakin tinggi pula tingkat insomnia.

Dari hasil kuesioner didapatkan sebagian, responden dengan konsumsi kafein rendah dan sedang, beberapa di antaranya tidak mengalami insomnia. Hal ini disebabkan oleh jumlah kafein yang masih dalam batas toleransi tubuh serta waktu konsumsi yang tidak mendekati jam tidur. Selain itu, kualitas tidur yang baik, tingkat stres yang rendah, dan perbedaan sensitivitas individu terhadap kafein juga dapat membantu mencegah terjadinya insomnia meskipun tetap mengonsumsi kafein (Rauf et al., 2025). Insomnia merupakan kondisi multifaktorial yang tidak hanya dipengaruhi oleh konsumsi kafein. Faktor lain seperti kondisi psikologis, aktivitas fisik, kebiasaan tidur, dan lingkungan tidur yang nyaman turut berperan dalam menjaga kualitas tidur (Nafis, 2025).

Oleh karena itu, responden dengan konsumsi kafein rendah dan sedang tetap dapat memiliki kualitas tidur yang baik dan tidak mengalami insomnia.

Dari hasil kuesioner didapatkan sebagian responden memiliki pola konsumsi kafein yang rendah, beberapa di antaranya tetap mengalami insomnia. Hal ini menunjukkan bahwa insomnia tidak hanya dipengaruhi oleh konsumsi kafein yang termasuk dalam gaya hidup, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor psikologi, faktor sakit fisik dan faktor lingkungan (Nafis, 2025). Menurut Kaplan dan Sadock, insomnia merupakan gangguan tidur yang bersifat multifaktorial, yaitu

dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan lingkungan.. Selain itu, teori dari Spielman melalui *3P model of insomnia* menjelaskan bahwa insomnia dipengaruhi oleh faktor predisposisi, faktor pencetus, dan faktor yang mempertahankan gangguan tidur. Faktor predisposisi dapat berupa sifat mudah cemas, faktor pencetus dapat berupa stres tugas maupun skripsi, sedangkan faktor yang mempertahankan insomnia dapat berupa kebiasaan begadang dan penggunaan gadget sebelum tidur. Berdasarkan teori tersebut, seseorang tetap dapat mengalami insomnia meskipun konsumsi kafeinnya rendah apabila terdapat faktor lain yang lebih dominan memengaruhi kualitas tidur (Hapsari & Kurniawan, 2019).

Menurut (Khasanah, 2024) Secara fisiologis, mekanisme kerja kafein sebagai antagonis reseptor adenosin di otak. Adenosin berperan dalam meningkatkan rasa kantuk, sehingga ketika reseptor ini dihambat oleh kafein, individu menjadi lebih terjaga dan sulit tidur. Kondisi ini jika berlangsung terus-menerus dapat memicu insomnia. Selain itu, konsumsi kafein dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf pusat dengan mendorong pelepasan neurotransmitter dopamin dan norepinefrin, yang membantu meningkatkan kewaspadaan dan konsentrasi. Namun, konsumsi kafein berlebihan atau menjelang tidur dapat mengganggu pola tidur.. Dari perspektif perilaku, pola konsumsi kafein pada mahasiswa sering kali dipengaruhi oleh tuntutan akademik, seperti menyelesaikan tugas, belajar hingga larut malam, dan menghadapi ujian.

Kebiasaan ini membentuk pola konsumsi yang berulang, sehingga meningkatkan risiko gangguan tidur.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ranti, 2022) menunjukkan bahwa dari 270 responden yang memiliki kebiasaan minum kafein dan mengalami insomnia sebanyak 161 orang (100,0%) dengan hasil uji statistik menghasilkan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ maka ada hubungan antara kebiasaan minum kafein dengan kejadian insomnia pada mahasiswa. Menurut penelitian (Agustiana & Nafisah, 2024) yang dilakukan untuk mengetahui hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada remaja menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan jumlah responden 81 remaja diperoleh $p\text{-value} 0,000 < 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada remaja. Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Herlina & Murtando, 2025) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kafein dengan pola tidur mahasiswa dengan nilai $p\text{ value} < 0,05$, dimana mahasiswa yang mengonsumsi kafein cenderung memiliki pola tidur yang lebih buruk dibandingkan yang tidak mengonsumsi kafein.

Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini, peneliti terdapat hubungan antara pola konsumsi kafein dan kejadian insomnia karena konsumsi minuman berkafein dapat membantu seseorang tetap terjaga sehingga berpotensi mengganggu kualitas dan durasi tidur. Namun, pada penelitian ini ditemukan beberapa responden dengan konsumsi

kafein tinggi hanya mengalami insomnia ringan. Hal tersebut menunjukkan bahwa insomnia merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi psikologis, lingkungan, kondisi fisik, gaya hidup, tingkat toleransi individu terhadap kafein, serta waktu konsumsi kafein. Individu yang telah terbiasa mengonsumsi kafein dalam jangka waktu lama dapat mengalami adaptasi sehingga efek kafein terhadap tidur menjadi lebih ringan. Selain itu, konsumsi kafein pada pagi atau siang hari cenderung memberikan dampak yang lebih kecil terhadap gangguan tidur dibandingkan konsumsi pada malam hari. Meskipun demikian, hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa semakin tinggi pola konsumsi kafein, semakin tinggi pula kejadian insomnia. Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pola konsumsi kafein dengan kejadian insomnia pada mahasiswa universitas bina sehat ppni Mojokerto. Semakin rendah konsumsi kafein maka semakin rendah pula tingkatan insomnia, begitu sebaliknya semakin tinggi konsumsi kafein semakin tinggi pula tingkat insomnia.