

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI KAFEIN DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI**

Studi Cross Sectional Pada Mahasiswa
Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
Semester 8 Universitas Bina Sehat PPNI



**PUTRI SUHAILAH RIZQIYAH
202201055**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2026**

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI KAFEIN DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI**

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada
Universitas Kesehatan Bina Sehat PPNI
Kabupaten Mojokerto



**PUTRI SUHAILAH RIZQIYAH
202201055**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2026**

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putri Suhailah Rizqiyah

NIM : 202201055

Prodi : SI KEPERAWATAN

Fakultas : FIKES

Judul : Hubungan pola konsumsi kafein dengan kejadian insomnia pada mahasiswa semester 8 SI ilmu keperawatan universitas bina sehat ppni mojkerto

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur Plagiarisme saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 07/07/2026



Putri Suhailah Rizqiyah
202201055

QR REPOSITORY



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program studi :


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

Nama : PUTRI SUHAILAH RIZQIYAH

NIM : 202201055

Pada Tanggal : 09 Juni 2026

Pembimbing 1 :



Dr. Faisal Ibnu, S.Kep.Ns..M.Kes
NIK. 162 601 026

Pembimbing 2 :



Umi Azizah Kusumaningrum M.Kep
NIK. 162 601 135



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>
• info@ubs-ppni.ac.id

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : PUTRI SUHAILAH RIZQIYAH
NIM : 202201055
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Pada Tanggal : 29 Juni 2026
Judul Skripsi : "Hubungan Pola Konsumsi Kafein Dengan Kejadian
Insomnia Pada Mahasiswa Semester 8 S1
Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Heri Tri Wibowo, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)
Penguji 1 : Dr. Faisal Ibnu, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)
Penguji 2 : Umi Azizah Kusumaningrum, M.Kep (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 7 Juli 2026

Ka. Prodi Ilmu Keperawatan

Enny Virda Y., S.Kep.Ns.,M.Kes

NIK : 162.601.095

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Pola Konsumsi Kafein Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto”**. Selesaiannya penulisan skripsi ini adalah berkat bantuan dan dukungan serta bimbingandari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan tulus kepada:

1. Dr. Indah Lestari, S.Kep.Ns.,M.Kep., selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan kesempatan kepada Penulis untuk menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
2. Dr. Lilik Ma'rifatul Azizah, S.Kep.Ns., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
3. Eny Firda Y., S.Kep.Ns.,M.Kes., selaku Ka. Prodi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokertoyang telah memberikan dorongan untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
4. Heri Triwibowo, S.Kep.Ns.,M.Kes., selaku dosen penguji yang telah sabar meluangkan waktu dan pengetahuannya kepada Penulis.
5. Dr. Faisal Ibnu, S.Kep.Ns.,M.Kes., selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada Penulis.

6. Umi Azizah Kusumaningrum, M.Kep., selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada Penulis.
7. Staff, dosen, dan karyawan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah membantu terselesaikannya pembelajaran di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karenanya Penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan skripsi ini.



Mojokerto,

Putri Suhailah Rizqiyah

NIM. 202201055

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Jangan menyerah sebab keajaiban sering datang ketika kita putus asa"

(Q.S Alkahfi:39)

"Tidur selalu tak tenang, pagi selalu menyiksa semua akan baik saja sebab Tuhan telah berjanji setelah sempit ada kemudahan, kita miliknya semua telah tertulis dan akan kembali padanya"

(Raim Laode - Bersenja Gurau)

"Semua jatuh bangun mu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya rayakan perasaanmu sebagai manusia"

(Baskara Putra - Hindia)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT. Yang telah memberikan nikmat yang sangat luar biasa, memberi saya kekuatan, membekali saya dengan ilmu pengetahuan, atas karunia serta kemudahan yang engkau berikan.

Segala perjuangan saya hingga titik ini, saya mempersembahkan teruntuk orang-orang hebat yang selalu menjadi penyemangat, menjadi alasan saya kuat sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.

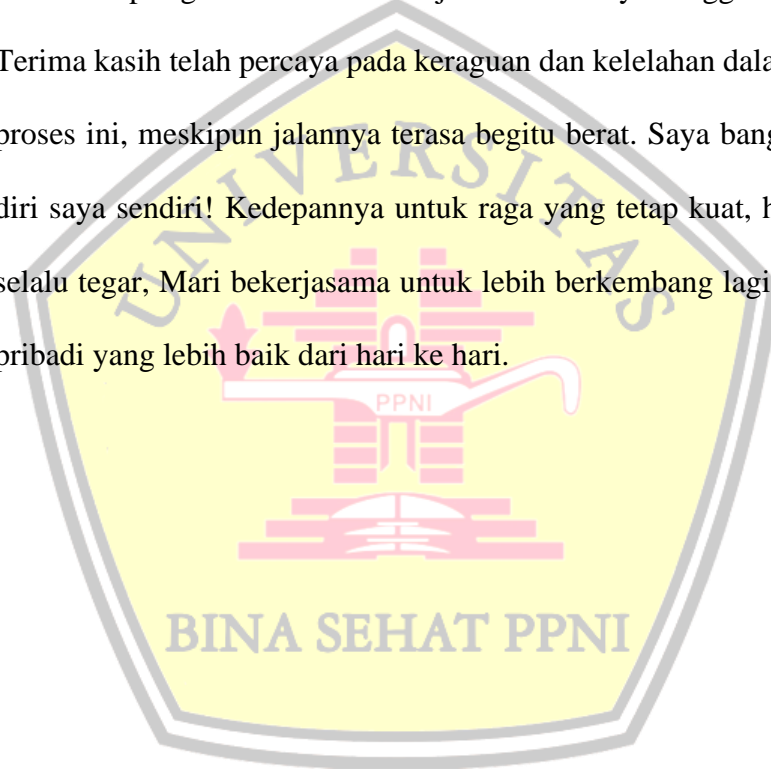
1. Buat cinta pertamaku ayah Jumhan dan bidadari syurgaku mama Zuhrotul aini dan juga adek saya mereka adalah seseorang yang berhasil membuat saya bangkit dari kata menyerah. Terima kasih sudah

berjuang untuk kehidupan saya, kerja keras dan akhirnya saya bisa tumbuh dewasa. Alhamdulillah kini saya berada di tahap ini, menyelesaikan skripsi ini. Saya persembahkan skripsi ini untuk beliau.

2. Untuk teman teman saya yang di bangil terutama sela, mbk sinta, mbk Majida, mbk aca dan banyak teman merekah tempat keluh kesah dan juga sekaligus orang yang saya sayangi terima kasih sudah memberikan saya motivasi semangat.
3. Dan teruntuk alumni dan teman Kos Ungu Dini , Eka , Sayati, Fitri, mbk enik, mbk nju, mbk lia, mbk sendi, mbk salma kalian adalah orang-orang yang selalu berada belakang layar membersamai dalam seperjuangan dan selalu mau saya reportkan. Terima kasih semoga sama sama dilancarkan sampai akhir perjuangan.
4. Untuk temen temen mboizzz nabila, novi, okta, abel, reza, jelita, cindy terimakasih sudah jadi penyemangat semoga sama sama dilancarkan sampai akhir perjuangan
5. Teruntuk teman-teman seangkatan dalam naungan S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Angkatan 2022 termasuk kelas B dan teman teman satu bimbingan yang selalu memberi semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Terima kasih ~~semoga~~ sama sama dilancarkan sampai akhir perjuangan.
6. Kepada seseorang yang pernah singgah dalam hidup penulis, walau namanya tak dapat lagi dituliskan. Terima kasih atas kebersamaan,

pengalaman, dan pelajaran yang tertinggal setiap proses. Ternyata per-
ginya anda mengajarkan penulis arti kedewasan, kesabaran, dan
keikhlasan dalam menjalani hidup.

7. Terakhir, untuk diri saya sendiri Putri Suhailah Rizqiyah, terima kasih
atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga mampu bertahan
dan terus melangkah sejauh ini. Terima kasih pada raga dan jiwa yang
masih tetap tegar dan ikhlas menjalani semuanya hingga sekarang.
Terima kasih telah percaya pada keraguan dan kelelahan dalam setiap
proses ini, meskipun jalannya terasa begitu berat. Saya bangga pada
diri saya sendiri! Kedepannya untuk raga yang tetap kuat, hati yang
selalu tegar, Mari bekerjasama untuk lebih berkembang lagi menjadi
pribadi yang lebih baik dari hari ke hari.



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPEL DALAM	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH	xviii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Konsumsi Kafein	8
2.1.1 Definisi Konsumsi Kafein	8
2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Kafein.....	8
2.1.3 Dampak Negatif Positif Konsumsi Kafein	9
2.1.4 Alat Ukur Konsumsi Kafein	11
2.2 Konsep Insomnia	11
2.2.1 Definisi Insomnia.....	11
2.2.2 Etiologi Insomnia.....	12
2.2.3 Dampak Insomnia.....	13
2.2.4 Patofisiologis Insomnia	14
2.2.5 Klasifikasi Insomnia	15
2.2.6 Penatalaksanaan Insomnia	16
2.2.7 Alat Ukur Insomnia	19
2.3 Penelitian Terkait	20
2.4 Kerangka Teori	22
2.5 Kerangka Konseptual.....	23
2.6 Hipotesis	23
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	24
3.1 Definisi Penelitian.....	24

3.2	Populasi, Sampel, Sampling	24
3.2.1	Populasi	24
3.2.2	Sampel	25
3.2.3	Sampling	25
3.3	Identifikasi Variabel Dan Definisi Operasional	26
3.3.1	Identifikasi Variabel	26
3.3.2	Definisi Operasional	26
3.4	Prosedur Penelitian	27
3.5	Pengumpulan Data	30
3.5.1	Instrumen Penelitian	30
3.5.2	Lokasi Dan Waktu Penelitian	30
3.5.3	Pengolahan Data	31
3.6	Analisis Data	34
3.6.1	Analisis Univariat	34
3.6.2	Analisis Bivariat	34
3.7	Etika Penelitian	35
3.7.1	Tanpa Nama (<i>Anonymity</i>)	35
3.7.2	Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	35
3.7.3	Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>)	36
3.8	Keterbatasan Penelitian	36
BAB 4	HASIL DAN PEMBAHASAN	37
4.1	Hasil Penelitian	37
4.1.1	Karakteristik Dan Lokasi Penelitian	37
4.1.2	Data Umum	37
4.1.3	Data Khusus	38
4.2	Pembahasan	41
4.2.1	Konsumsi Kafein Pada Mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI	41
4.2.2	Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI	45
4.2.3	Hubungan Pola Konsumsi Kafein Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI	48
BAB 5	KESIMPULAN DAN SARAN	53
5.1	Kesimpulan	53
5.2	Saran	54
5.2.1	Bagi Responden	54
5.2.2	Bagi Tempat Penelitian	54
5.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya	55
	DAFTAR PUSTAKA	56
	LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Penelitian Terkait Hubungan Pola Konsumsi Kafein Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI.....	20
Tabel 3. 1	Definisi Operasional Hubungan Pola Konsumsi Kafein Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI ..	27
Tabel 4. 1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Mahasiswa Semester 8 Universitas Bina Sehat PPNI Bulan Februari-Mei 2026.....	38
Tabel 4. 2	Distribusi Frekuensi Motivasi Konsumsi Kafein Mahasiswa Semester 8 Universitas Bina Sehat PPNI Bulan Februari-Mei 2026.....	38
Tabel 4. 3	Distribusi Frekuensi Insomnia Mahasiswa Semester 8 Universitas Bina Sehat PPNI Bulan Februari-Mei 2026	39
Tabel 4. 4	Hasil Tabulasi Silang Hubungan Pola Konsumsi Kafein Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI Bulan Februari-Mei 2026	39
Tabel 4. 5	Hasil Uji Statistik <i>Spearman Rank</i> Hubungan Pola Konsumsi Kafein Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI Bulan Februari-Mei 2026	40



DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2. 1 Kerangka Teori Hubungan Pola Konsumsi Kafein Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI 22
- Gambar 2. 2 Kerangka Konseptual Hubungan Pola Konsumsi Kafein Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI 23
- Gambar 3. 1 Hubungan Pola Konsumsi Kafein Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI 29



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Studi Pendahuluan	61
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden	62
Lampiran 3 Lembar Informed Consent	63
Lampiran 4 Kuisinor Penelitian	64
Lampiran 5 Tabulasi Data	67
Lampiran 6 Hasil Uji SPSS	76
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian	79
Lampiran 8 Lembar Pengajuan Judul	80
Lampiran 10 Lembar Bimbingan Skripsi	81
Lampiran 11 Hasil Uji Similaritas	84



DAFTAR PUSTAKA

- Agustiana, L., & Nafisah. (2024). *Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*. *Colostrum Mother Journal: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida Banyuwangi*, 1 (01), 19–25. <https://ejournal.stikesrustida.ac.id/index.php/CMJ/article/view/3/4>
- Andrian, K. (2024). *Bahaya Kafein Bagi Kesehatan*. <https://www.alodokter.com/jangan-konsumsi-berlebihan-ini-bahaya-kafein-bagi-kesehatan>
- Anggreni, D. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto. <https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/EBook/article/download/806/812/2309>
- Arpiani, S., & Widhawati. (2023). *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Di Universitas Ichsan Satya Tangerang Selatan*. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro: STIKes IMC Bintaro*. 6 (2), 160–165. <https://jurnal.stikesimcbintaro.ac.id/index.php/djs/article/download/202/216/582>
- Bunga, N. *et al.* (2022) 'Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan Gadget, Stress Dan Hubungannya Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa', *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), pp. 20–28. Available at: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jje/article/download/15027/4563>.
- BPS Kabupaten Mojokerto. (2023). *Kabupaten Mojokerto Dalam Angka 2023*. Mojokerto: CV. Azka Putra Pratama. <https://mojokertokab.bps.go.id/id/publication/2023/02/28/4db017bd4d2dcd8c8183b9ba/kabupaten-mojokerto-dalam-angka-2023.html>
- BPS Kabupaten Mojokerto. (2024). *Kabupaten Mojokerto Dalam Angka 2024*. Mojokerto: Badan Pusat Statistik Kabupaten Mojokerto. <https://mojokertokab.bps.go.id/id/publication/2024/09/26/374b14a06d1a11e25945977a/statistik-daerah-kabupaten-mojokerto-2024.html>
- Damayanti. (2023). *Manfaat Konsumsi Kopi dalam Meningkatkan Kemampuan Mengingat (Memori): A Narrative Review*. *Media Gizi Kesmas (MGK): Universitas Airlangga*. 12 (1). 463–468. <https://e-journal.unair.ac.id/MGK/article/download/33969/25213/223197>
- Hanifah, et all, G. R. (2023). *Gambaran Gangguan Tidur Insomnia Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19 : Studi Literatur*. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 23(1), 108–115. <https://doi.org/10.24815/jks.v23i1.24104>

- Hapsari, A., & Kurniawan, A. (2019). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala Insomnia Usia Dewasa Awal. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 12(3), 223–235. <https://repository.unair.ac.id/82264/>
- Hasianna, Y., Widiarti, A., & Toemon, A. I. (2025). Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Preklinik Semester 7 Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 20(1), 1–7. <https://ojs3.poltekkes-mks.ac.id/index.php/medkes/article/download/1197/644/9913>
- Herlina, S., & Murtando, J. G. (2025). *Hubungan Antara Konsumsi Minuman Berkafein Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan*. *Journal Of Media Surgical Concerns: Universitas Muhammadiyah Semarang*. 5 (2), 52–56. <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/msc/article/view/2135/2574>
- Inra Gunawan, Nurgahayu, H. (2022). Faktor Determinan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. *Window of Public Health Journal*, 3(3), 488–501. <https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/download/104/276/7521>
- Janhavi Patilavi. (2024). *Caffeine Motives and its effects of High Anxiety Sensitivity On Individuals*. *International Journal For Multidisciplinary Research (IJFMR)* 6 (4), 1–8. <https://www.ijfmr.com/papers/2024/4/25503.pdf>
- Juwita, D. (2023). *Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Pralansia Dan Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan*. *Aspiration of Health Journal: Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur*. 01 (02), 240–251. <https://ejournal.itka.ac.id/index.php/aohj/article/view/104/104>
- Khara. (2024). *The Intricacies Of Insomnia : A Comprehensive Exploration*. *Journal Of Sleep Medicine (JSM)*. 21 (2), 65–72. <https://www.e-jsm.org/journal/view.php?number=393>
- Khasanah. (2024). *Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. *LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. 2 (28), 2283–2288. <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/833/538>
- Laras, T. (2023). *Mengatasi Insomnia Panduan Praktis Untuk Tidur Berkualitas*. Semarang: Tiram Media. https://books.google.co.id/books?id=Qt_FEAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

- Lenny Novita¹, B. A. (2017). *Penetapan Kadar Kafein Pada Minuman Berenergi Sediaan Sachet Yang Beredar Di Sekitar Pasar Petisah Medan*. Jurnal Kimia Sanitek Dan Pendidikan: Universitas Sari Mutiara Indonesia. 1 (1), 37–42. <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/KIMIA/article/view/156/173>
- Lioe. (2025). *Hubungan Konsumsi Kafein dengan Pola Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter*. e-CliniC: Universitas Sam Ratulangi. 13 (3), 313–318. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/eclinic/article/view/61334/49255>
- Maradita, Wigyo Susanto, B. F. (2026). Hubungan antara Insomnia dengan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Akhir. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 4(1), 118–128. <https://ifrelresearch.org/index.php/diagnosa-widyakarya/article/download/6045/5856/29384>
- Morin, C. M., Belleville, G., Belanger, L., & Ivers, H. (2023). *The Insomnia Severity Index : Psychometric Indicators To Detect Insomnia Cases And Evaluate Treatment Response*. Sleep Research Society (SLEEP). 34 (5), 601-608. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3079939/pdf/aasm.34.5.601.pdf>
- Muin, A. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian Kuantitatif* (1st ed.). Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi. https://repository.iainmadura.ac.id/1085/1/Buku_Abdul%20Muin_METODE%20PENELITIAN%20KUANTITATIF.pdf
- Nafis. (2025). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Kecamatan Natar Lampung Selatan (Skripsi)*. Lampung: Universitas Lampung. <https://digilib.unila.ac.id/84315/3/SKRIPSI%20FULL%20TANPA%20PEMBAHASAN.pdf>
- Pineda, M. (2023). *The Association Of Caffeine Consumption With Positive Affect But Not With Negative Affect Changes Across The Day*. Scientific Reports. 15 (28536), 1-12. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12325641/pdf/41598_2025_Article_14317.pdf
- Prayitno, D. D. (2023). *Hubungan Konsumsi Minuman Kopi Terhadap Insomnia Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021-2022*. Tarumanegara Medical Journal (TMJ): Universitas Tarumanegara. 5 (1), 41–46. <https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/id/article/download/24380/14688>

- Pusparani, A. (2022). *A Review On Insomnia: The Sleep Disorder*. Scientia Psychiatrica: Universitas Sriwiaya. 3 (2), 233–237. <https://scientiapsychiatrica.com/index.php/SciPsy/article/view/53/186>
- Putra, D. G. D. (2026). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Konsumsi Kafein Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 12(01), 136–150. <blob:https://journal.stkipsubang.ac.id/5fb63a-4082-4306-8d06-97a68c6d684a>
- Putri, et all, M. D. (2025). Perbedaan Derajat Insomnia Antara Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Dengan Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 12(5), 922–930. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan/article/download/18463/pdf>
- Putu, N. *et al.* (2026) ‘Hubungan Konsumsi Kafein Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di Tabanan The Relationship Between Caffeine Consumption and Sleep Quality in Adolescents in Tabanan’, *Jurnal Kolaboratif Sains*, 9(1), pp. 190–196. Available at: <https://doi.org/10.56338/jks.v9i1.9814>.
- Ranti, N. B. P. (2022). *Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan Gadget, Stress Dan Hubungannya Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa*. Jambura Journal Of Epidemiology: Universitas Negeri Gorontalo. 1 (1), 20-28. <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/jje/article/view/15027/4563>
- Rauf, M. Q., Sharma, L., Essiet, E., Elhassan, O., & Fahim, R. (2025). *Caffeine Consumption Patterns, Health Impacts, And Media Influence : A Narrative Review*. Cureus Part Of Springer Nature. 17 (6), 6–13. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12269801/pdf/cureus-0017-00000086215.pdf>
- Rebecca, & Redley. (2021). *Nurse Motivation, Engagement And Well-Being Before An Electronic Medical Record System Implementation: A Mixed Methods Study*. International Journal Of Environmental Research And Public Health. 18 (2726), 1–22. https://mdpi-res.com/d_attachment/ijerph/ijerph-18-02726/article_deploy/ijerph-18-02726-v2.pdf?version=1615361440
- Retnawati, H., Rafi, I., Aljura, A. N., Apino, E., Rosyada, M. N., Tuanaya, R., Safitri, R., & Widyastuti, P. (2025). *Desain Penelitian*. Yogyakarta: Uny Press. <https://unypress.uny.ac.id/buku/prapesan-desain-penelitian>
- Rinaldi, F. X. (2025). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gejala Depresi Pada Esi Pada Pasien Insomnia Lanjut Usia Di Rawat Jalan*. Jurnal Penyakit Dalam. 12 (3), 147-156). <https://scholarhub.ui.ac.id/jpdi/vol12/iss3/5/>

- Suharyat, et all, Y. (2023) *Metodologi Penelitian (kuantitatif Dan Kualitatif)*. Edited by S. Bahri. Jawa Barat: CV, Media Sains Indonesia. Available at: <blob:https://web.whatsapp.com/751d732a-be40-43eb-a654-f4dae5237cd5>.
- Tamaulina. (2024). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Karawang: CV Saba Jaya Publisher. <https://repo.stpsahidsurakarta.ac.id/id/eprint/18/1/BUKU%20AJAR%20METODOLOGI%20PENELITIAN%20KUANTITATIF%20DAN%20KUALITATIF.pdf>
- Budiyanti, E., Joey, M. W. (2023). *Hubungan Konsumsi Kafein Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Preklinik*. *Damianus Journal Of Medicine*. 22 (3), 225–231. <https://ejournal.atmajaya.ac.id/index.php/damianus/article/download/3610/2412>
- Utari, G.A.M.K.A. (2020) *Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Teras Temu Kopi Tabanan*. Denpasar. Available at: https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/2021_Gusti_Ayu_Made_Kartika_Asri_Utari_17C10175-dikonversi.pdf.
- Wahyuni, I., Yuruf, S., Mangga, E. (2020). *Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Tekanan Darah Dan Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare*. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*. 3 (3), 395–402. https://web.archive.org/web/20221222050910id_/https://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes/article/download/368/486
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, Devriany, A., Wijayanti, D. R., Dalfian, Cahyati, S. N., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*. Pangkal Pinang: CV. Science Techno Direct. <https://repository.binawan.ac.id/3303/>
- Widasari, N. (2021) *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Minuman Berkafein Dengan Pola Tidur Pada Remaja Di Wilayah Kelurahan Sedati Gede Juanda Sidoarjo*. Surabaya. Available at: https://repository.stikeshangtuah-sby.ac.id/id/eprint/405/1/Nathalia_17110067_Skripsi S1 Kep.pdf
- Woosley, T. (2023). *The Positive And Negative Effects Of Caffeine Consumption*. Natural Health Research Trustworthy Science. <https://naturalhealthresearch.org/the-positive-and-negative-effects-of-caffeine-consumption/>