

**STUDI LITERATUR TENTANG HUBUNGAN
KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA ORANG DEWASA USIA 18-50 TAHUN**

PROPOSAL SKRIPSI



Oleh :

Ni Putu Ayu Devi Savitri

NPM : 18700120

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

PROPOSAL SKRIPSI

STUDI LITERATUR TENTANG HUBUNGAN KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ORANG DEWASA USIA 18-50 TAHUN

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**

**Oleh:
Ni Putu Ayu Devi Savitri
NPM : 18700120**

Menyetujui untuk diuji

Pada tanggal : 20 November 2021

Pembimbing I,



**dr. Akhmad Sudibya, M.Kes
NIK : 95256-ET**

Pembimbing II,



**dr. Akmawarita Kadir, M.Kes.
NIK : 02373-ET**

HALAMAN PENGESAHAN

PROPOSAL SKRIPSI

STUDI LITERATUR TENTANG HUBUNGAN KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ORANG DEWASA USIA 18-50 TAHUN

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**

**Oleh:
Ni Putu Ayu Devi Savitri
NPM : 18700120**

**Menyetujui untuk diuji
Pada tanggal : 19 Maret 2022**

Pembimbing I,



**dr. Akhmad Sudibya, M.Kes
NIK : 95256-ET**

Pembimbing II,



**dr. Akmawarita Kadir, M.Kes.
NIK : 02373-ET**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa karena atas berkat dan karunia-Nyalah, penulis dapat menyelesaikan Proposal Skripsi yang berjudul “Hubungan Kopi dengan Kualitas Tidur Pada Orang Dewasa Usia 18-50 Tahun”.

Skripsi ini dapat terselesaikan karena dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini saya sampaikan terima kasih kepada:

1. Tuhan yang Maha Esa atas berkat dan rahmatnya penulis dapat menyelesaikan penulisan.
2. Yth. Prof. Dr. Suhartati, dr., MS. selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelenggarakan penelitian ini.
3. Yth. dr. Akhmad Sudibya, M.Kes selaku dosen pembimbing tugas ini yang dengan rela meluangkan waktu, memberikan pengarahan, dan nasihat kepada penulis demi kelancaran penyusunan Proposal Tugas Akhir ini;
4. Yth. dr.Akmawarita Kadir,M.Kes selaku penguji Proposal Tugas Akhir;
5. Yth. Segenap Tim Pelaksana Tugas Akhir dan sekretariat Tugas Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memberi fasilitas dalam proses pembuatan Proposal Tugas Akhir ini;
6. Ytc. Bapak I Wayan Witra dan Ibu Ni Made Suarniti Trisnawati, selaku orang tua penulis yang selalu memberi do“a, dukungan, nasihat, dan motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Tugas Akhir ini;

7. Ytc. Putu Deva, selaku teman penulis yang selalu memberikan dukungan dan motivasi secara virtual;
8. Ytc. Ni Made Risna Ariani, selaku rekan senasib yang tidak kenal lelah dalam mengerjakan Proposal Tugas Akhir ini bersama-sama;
9. Ytc. Ajeng, Farrel, Anike, Hilaria, Egga dan teman-teman, dan juga semuanya yang terlibat untuk dukungan serta bantuannya dalam proses pembuatan Tugas Akhir ini.
10. *Last but not least, I wanna thank me.*

Penulis berharap agar karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi para pembaca untuk menambah pengetahuan dan memperluas wawasan pembaca.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca agar tulisan ini lebih sempurna.

Surabaya, 28 Juli 2021



Penulis

ABSTRAK

Savitri, Ni Putu Ayu Devi. 2022. Studi Literatur Tentang Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Pada Orang Dewasa Usia 18-50 Tahun. Skripsi, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Pembimbing: dr. Akhmad Sudibya, M.Kes., dr. Akmawarita Kadir, M.Kes.

Masyarakat Indonesia banyak mengonsumsi kopi karena kopi dianggap memiliki beberapa manfaat, diantaranya adalah dapat mengurangi risiko stroke pada wanita, kemungkinan 26% lebih rendah terkena kanker kolorektal, mengurangi risiko diabetes mellitus tipe 2 dan hipertensi, risiko kardiovaskular seperti obesitas dan depresi. Namun, dibalik manfaat tersebut, kopi ternyata mengandung ribuan campuran bahan kimia yang kompleks, seperti kafein, asam klorogenat, karbohidrat, lipid, senyawa nitrogen, vitamin, mineral, alkaloid dan senyawa fenolik, beberapa di antaranya berpotensi menyehatkan (dan lainnya berpotensi berbahaya) yang tidak tertulis dengan baik dalam kemasan produk. Kopi juga diduga menjadi penyebab gangguan tidur pada orang dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan perilaku mengonsumsi kopi dengan kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kopi kurang dari 4 jam waktu tidur akan berdampak pada kesulitan tidur, sehingga pada akhirnya menurunkan kualitas tidur secara keseluruhan. Akibatnya, orang dewasa akan merasa letih, kantuk yang tinggi dan sulit untuk berkonsentrasi ketika bekerja di pagi hari. Untuk menghindari menurunnya kualitas tidur, konsumsi kopi sangat tidak dianjurkan untuk dikonsumsi lebih dari 4 jam sebelum waktu tidur.

Kata Kunci: Kopi, Gangguan Tidur, Orang Dewasa

ABSTRACT

Savitri, Ni Putu Ayu Devi. 2022. *Literature Study on The Relationship Between Coffee Consumption and Sleep Quality in Adults Aged 18-50 Years*. Thesis, Medical Education Study Program, Faculty of Medicine, Wijaya Kusuma University Surabaya. Supervisor: dr. Akhmad Sudibya, M.Kes., dr. Akmawarita Kadir, M.Kes.

Indonesian people consume a lot of coffee because coffee is considered to have several benefits, including reducing the risk of stroke in women, a 26% lower chance of developing colorectal cancer, reducing the risk of type 2 diabetes mellitus and hypertension, cardiovascular risks such as obesity and depression. However, behind these benefits, coffee turns out to contain thousands of complex mixtures of chemicals, such as caffeine, chlorogenic acid, carbohydrates, lipids, nitrogen compounds, vitamins, minerals, alkaloids and phenolic compounds, some of which are potentially healthful (and others potentially harmful) that are harmful. not written properly on the product packaging. Coffee is also thought to be the cause of sleep disorders in adults. This study aims to explain the relationship between coffee consumption behavior and sleep quality. Research shows that coffee consumption for less than 4 hours of sleep will have an impact on sleep difficulties, which in turn reduces overall sleep quality. As a result, adults will feel tired, high sleepy and difficult to concentrate when working in the morning. To avoid decreasing the quality of sleep, coffee consumption is not recommended to be consumed more than 4 hours before bedtime.

Keywords: *Coffee, Sleep Disorders, Adults*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	
DAFTAR TABEL	
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah dan Pertanyaan Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kopi	8
1. Klasifikasi dan Karakteristik Kopi	8
2. Komposisi Kimia Biji Kopi	10
3. Kualitas Kopi	16
B. Kualitas Tidur	18
1. Fisiologi Tidur	18
2. Tidur Normal	23
3. Kualitas Tidur	24

BAB III	METODE	27
A.	Metode	27
B.	Penjelasan Bagan Alir	28
C.	Pengumpulan Data	28
D.	Reduksi Data	29
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
A.	Konsumsi Kopi sebagai Faktor Kebiasaan	31
B.	Konsumsi Kopi dan Dampaknya Terhadap Kualitas Tidur ...	35
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	42
A.	Kesimpulan	42
B.	Saran	42
DAFTAR PUSTAKA		45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Konsumsi Kopi di Indonesia	1
Gambar 2.1	Struktur Kimia Asam 5-O-Caffeoylquinic	12
Gambar 2.2	Struktur Kimia Kafein	14
Gambar 2.3	Struktur Kimia Cafestol (A) dan Kahweol (B)	16
Gambar 2.4	Gelombang Otak Selama Tahap Tidur	20
Gambar 2.5	Hipnogram Sederhana dari Tidur yang Sehat	23
Gambar 3.1	Bagan Alir	27
Gambar 3.2	Kriteria Inklusi dan Eksklusi	30
Gambar 4.1	Perkembangan Persepsi Masyarakat tentang Kebiasaan Mengonsumsi Kopi	32

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Komposisi Kimia dalam Kopi.....	10
-----------	---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pernyataan Keaslian Tulisan	51
Lampiran 2 Lembar Konsultasi Tugas Akhir	52
Lampiran 3 Surat Pernyataan Penulisan Hasil Penelitian di Jurnal Ilmiah	54
Lampiran 4 Surat Pernyataan Diunggah	55
Lampiran 5 Artikel Jurnal Penelitian	56

LAMPIRAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Putu Ayu Devi Savitri

NPM : 18700120

Program Studi : Pendidikan Dokter

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi berikut yang berjudul "STUDI LITERATUR TENTANG HUBUNGAN KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ORANG DEWASA USIA 18-50 TAHUN", benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan dan pikiran saya sendiri. Jikalau dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Surabaya, 19 Juli 2022

Yang menyatakan,



Ni Putu Ayu Devi Savitri

NPM: 18700120



YAYASAN WIJAYA KUSUMA
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIT PENELITIAN, PENGABDIAN MASYARAKAT DAN PUBLIKASI
Jln. Dukuh Kumpang XXV/54, Surabaya Telp/Fax. 5686531-5614001

Form TA 05

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Ni Putu Ayu Dewi Savitri
NPM : 18700120

Judul Skripsi : Studi Literatur Tentang Hubungan Konsumsi

Dosen Pembimbing : Kopti Dengan Kualitas Tidak Pada Orang Dewasa Usia 18-50 tahun
: dr. Ahmad Sudibyo, M.Kes (Mandiri)

Topik Pembahasan

Bulan :	Topik pembahasan I	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal		
14 Juni 2021	Pengujian judul	<i>[Signature]</i>
9 Juli 2021	Pengujian judul	<i>[Signature]</i>
Bulan :	Topik pembahasan II	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal		
11 Juli 2021	Pemilihan variabel penelitian/Studi Literatur	<i>[Signature]</i>
16 Juli 2021	Pemilihan variabel penelitian/Studi Literatur	<i>[Signature]</i>
18 Juli 2021	Pemilihan variabel penelitian/Studi Literatur	<i>[Signature]</i>
Bulan :	Topik pembahasan III	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal		
2 Agustus 2021	Latar belakang penelitian/Studi Literatur	<i>[Signature]</i>
18 Agustus 2021	Latar belakang penelitian/Studi Literatur	<i>[Signature]</i>
Bulan :	Topik pembahasan IV	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal		
02-Sep-21	Tinjauan pustaka	<i>[Signature]</i>
19-Sep-21	Tinjauan pustaka	<i>[Signature]</i>
Bulan :	Topik pembahasan V	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal		
19-Sep-21	Kerangka konsep studi literatur/ penelitian dan hipotesisnya	<i>[Signature]</i>
	Kerangka konsep studi literatur/ penelitian dan hipotesisnya	<i>[Signature]</i>
	Kerangka konsep studi literatur/ penelitian dan hipotesisnya	<i>[Signature]</i>

Alternatif Topik Pembahasan

Bulan :	Topik pembahasan I	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal		
14 Juni 2021	Saran Referensi Jurnal	<i>[Signature]</i>
Bulan :	Topik pembahasan II	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal		
Bulan :	Topik pembahasan III	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal		
Bulan :	Topik pembahasan IV	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal		
Bulan :	Topik pembahasan V	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal		

YAYASAN WIJAYA KUSUMA
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIT PENELITIAN, PENGABDIAN MASYARAKAT DAN PUBLIKASI
Jln. Dukuh Kupang XXV/54, Surabaya Telp/Fax. 5686531-5614001

Bulan :	Topik pembahasan VI	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal		
5 Februari 2022	Metode penelitian/Studi Literatur	
	Metode penelitian/Studi Literatur	
	Metode penelitian/Studi Literatur	
Bulan :	Topik pembahasan VII	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal		
16 Februari 2022	Pengumpulan data	
	Pengumpulan data	
	Pengumpulan data	
Bulan :	Topik pembahasan VIII	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal		
27 Februari 2022	Hasil penelitian/Studi Literatur dan pembahasan	
	Hasil penelitian/Studi Literatur dan pembahasan	
	Hasil penelitian/Studi Literatur dan pembahasan	
Bulan :	Topik pembahasan IX	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal		
16 Februari 2022	Kesimpulan, saran dan daftar pustaka	
21 Februari 2022	Kesimpulan, saran dan daftar pustaka	
	Kesimpulan, saran dan daftar pustaka	
Bulan :	Topik pembahasan X	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal		
3 Maret 2022	Artikel hasil penelitian/Studi Literatur untuk publikasi	
	Artikel hasil penelitian/Studi Literatur untuk publikasi	
	Artikel hasil penelitian/Studi Literatur untuk publikasi	

Bulan :	Topik pembahasan	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal		
6 Februari 2022	Pengisian tulisan, kelengkapan reduksi data, dapus	
Bulan :	Topik pembahasan VII	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal		
Bulan :	Topik pembahasan VIII	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal		
Bulan :	Topik pembahasan IX	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal		
28 Februari 2022	Kesimpulan dibuat seperti poin	
Bulan :	Topik pembahasan X	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal		

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Putu Ayu Devi Savitri

NPM : 18700120

Program Studi : Program Dokter

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa hasil Skripsi saya yang berjudul:

STUDI LITERATUR TENTANG HUBUNGAN KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA ORANG DEWASA USIA 18-50 TAHUN

Bersedia untuk dimuat didalam majalah atau jurnal ilmiah atas nama pembimbing dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti.

Surabaya, 19 Juli 2022

Yang menyatakan,



Ni Putu Ayu Devi Savitri

NPM: 18700120

SURAT PERNYATAAN

Bahwa yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Putu Ayu Devi Savitri

NPM : 18700120

Program Studi : Program Dokter

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi berikut yang berjudul "STUDI LITERATUR TENTANG HUBUNGAN KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ORANG DEWASA USIA 18-50 TAHUN".

Bersedia untuk diunggah dalam *e-repository* Universitas Wijaya Kusuma Surabaya dan dimanfaatkan untuk masyarakat luas.

Demikianlah, surat pernyataan ini dibuat dengan semestinya.

Surabaya, 19 Juli 2022

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular revenue stamp. The stamp is pink and white, featuring the Garuda Pancasila emblem and the text '10000', 'METERAI', and 'TEMPEL'. A serial number '487F4AJX936495206' is visible at the bottom of the stamp.

Ni Putu Ayu Devi Savitri

NPM: 18700120