



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: February, 20, 2026

Revised: April, 5, 2026

Available: April, 5, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Hubungan konsumsi kafein terhadap kualitas tidur mahasiswa keperawatan semester 7

Vety Dwi Lukitasari*, Suratini, Yuli Isnaeni

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Vety Dwi Lukitasari. *Email: vetydwilukitasari@gmail.com

Abstract

Background: Sleep quality is an essential component of physical and mental health, particularly among nursing students who face high academic demands during their final semester. Academic pressure and sleep deprivation, many students consume caffeine-containing beverages, which may negatively affect sleep quality if consumed excessively or at inappropriate times.

Purpose: To determine the relationship between caffeine consumption and sleep quality among seventh-semester nursing students.

Methods: This study employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 70 nursing students selected using random sampling. Data were collected using a caffeine consumption questionnaire adapted from previous studies and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis was conducted using the Kendall's Tau correlation test.

Results: The majority of respondents had moderate caffeine consumption levels and poor sleep quality. Statistical analysis revealed a significant relationship between caffeine consumption and sleep quality among nursing students ($p < 0.05$), indicating that higher caffeine consumption was associated with poorer sleep quality.

Conclusion: There is a significant relationship between caffeine consumption and sleep quality among seventh-semester nursing students.

Keywords: Caffeine Consumption; Nursing Students; PSQI; Sleep Quality.

Pendahuluan: Kualitas tidur merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, terutama pada mahasiswa keperawatan semester akhir yang menghadapi beban akademik tinggi. mengatasi kelelahan dan mempertahankan kewaspadaan, mahasiswa sering mengonsumsi minuman berkafein yang apabila dikonsumsi berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur.

Tujuan: untuk mengetahui hubungan antara konsumsi kafein dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan semester 7.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan metode cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 70 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner konsumsi kafein dan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Kendall's Tau.

Hasil: Sebagian besar responden memiliki tingkat konsumsi kafein sedang dan kualitas tidur yang buruk. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi kafein dan kualitas tidur ($p < 0,05$), di mana semakin tinggi konsumsi kafein maka semakin buruk kualitas tidur mahasiswa.

Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kafein dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan semester akhir.

Kata Kunci: Konsumsi Kafein; Kualitas Tidur; Mahasiswa Keperawatan; PSQI.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok umur yang berada pada fase dewasa awal, yaitu rentang usia 18–40 tahun yang ditandai dengan kematangan fisik dan psikologis serta meningkatnya tuntutan kemandirian dan tanggung jawab (Khasanah, Widodo, & Rahmawati, 2024). Melalui fase ini, mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan berbagai tekanan akademik dan sosial. Mahasiswa semester akhir merupakan kelompok yang berada pada fase kritis karena menghadapi beban akademik yang tinggi, seperti penyelesaian tugas akhir dan tuntutan kelulusan yang sering kali memengaruhi pola hidup, termasuk pola tidur (Wahyu, Santoso, & Lestari, 2022).

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang sangat penting bagi kesehatan fisik dan mental. Kualitas tidur tidak hanya ditentukan oleh durasi tidur, tetapi juga oleh rasa segar dan bugar setelah bangun tidur. Gangguan kualitas tidur dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti penurunan konsentrasi, kelelahan, gangguan suasana hati, peningkatan stres, serta terganggunya regulasi hormon melatonin dan kortisol (Januareva, 2023). Secara global, prevalensi gangguan tidur masih tergolong tinggi. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 19.1% penduduk dunia mengalami gangguan tidur yang signifikan, sementara 25–57% mengalami kesulitan tidur setiap tahunnya (Anggraini, Sari, & Lestari, 2025).

Gangguan kualitas tidur di Indonesia juga menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian. Prevalensi insomnia diperkirakan mencapai 28% dari total populasi atau sekitar 10% masyarakat Indonesia (Irawati, Prasetyo, & Nugroho, 2023). Penelitian pada mahasiswa menunjukkan tingginya proporsi kualitas tidur buruk, seperti studi yang dilakukan di Universitas Negeri Yogyakarta yang menemukan bahwa 71.8% mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk (Tristianingsih & Handayani, 2021). Temuan serupa juga melaporkan bahwa mayoritas responden dalam penelitiannya mengalami kualitas tidur buruk disertai gangguan fungsi di siang hari (Tendean, Sumual, & Wungouw, 2022).

Salah satu faktor gaya hidup yang berperan penting terhadap kualitas tidur adalah konsumsi kafein. Kafein merupakan zat stimulan yang bekerja dengan menghambat adenosin, yaitu senyawa yang berperan dalam menimbulkan rasa kantuk. Konsumsi kafein dalam jumlah berlebih atau pada waktu yang tidak tepat, khususnya menjelang tidur, dapat menyebabkan kesulitan tidur, berkurangnya durasi tidur, serta penurunan kualitas tidur secara keseluruhan (Zharfani, Rinaldi, & Putra, 2022). Mahasiswa semester akhir sering mengandalkan minuman berkafein seperti kopi, teh, atau minuman energi untuk tetap terjaga saat mengerjakan tugas akademik, sehingga berisiko mengalami gangguan tidur.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi kafein dan kualitas tidur. Sebanyak 77.3% responden di penelitian sejenis yang mengonsumsi kafein mengalami kualitas tidur yang buruk (Ardiani & Subrata, 2021). Penelitian lain menunjukkan bahwa rata-rata asupan kafein harian mahasiswa mencapai 225 mg, dan semakin tinggi konsumsi kafein, semakin buruk kualitas tidur yang dialami (Shafika & Leby, 2024). Selain itu pada mahasiswa keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta juga menemukan adanya hubungan antara konsumsi kafein dan kualitas tidur, hal ini dinyatakan oleh penelitian lainnya dengan sebagian besar mahasiswa memiliki konsumsi kafein kategori sedang dengan kualitas tidur yang kurang baik (Kharimah, Sari, & Rahman, 2022).

Mahasiswa keperawatan semester akhir merupakan kelompok yang rentan terhadap gangguan tidur karena kombinasi antara tekanan akademik, tuntutan praktik klinik, serta kebiasaan konsumsi kafein sebagai strategi coping terhadap kelelahan. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa, tetapi juga berpotensi memengaruhi kesiapan profesional dan kualitas pelayanan kesehatan di masa depan (Kharimah *et al.*, 2022). Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan konsumsi kafein dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan semester akhir masih terbatas. Sehingga penelitian

Vety Dwi Lukitasari*, Suratini, Yuli Isnaeni

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Vety Dwi Lukitasari. *Email: vetydwilukitasari@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2663>

Hubungan konsumsi kafein terhadap kualitas tidur mahasiswa keperawatan semester 7

ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi kafein dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan semester akhir.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional menggunakan pendekatan cross-sectional, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi kafein dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan semester akhir. Pendekatan cross-sectional dipilih karena memungkinkan pengukuran variabel bebas dan variabel terikat dilakukan secara bersamaan dalam satu waktu pengambilan data.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa keperawatan semester akhir Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebanyak 233 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling untuk memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi yang memenuhi kriteria penelitian. Penentuan besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 70 responden. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa keperawatan semester 7, berusia 18–40 tahun, terbiasa mengonsumsi kafein, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang tidak mengonsumsi kafein, sedang mengonsumsi obat-obatan yang memengaruhi tidur, tidak bersedia menjadi responden, dan berusia di bawah 18 tahun.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konsumsi kafein, sedangkan variabel terikat adalah kualitas tidur. Beberapa variabel pengganggu yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur meliputi gaya hidup, lingkungan tempat tinggal, stres psikologis, dan gangguan pola tidur. Pengendalian dilakukan secara terbatas melalui pemilihan responden yang memiliki kebiasaan konsumsi kafein dan tinggal di kos, sementara faktor stres psikologis dan gangguan tidur tidak dikendalikan karena sulit dikontrol secara objektif.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner daring (Google Form) yang terdiri dari tiga

bagian, yaitu data demografi (meliputi jenis kelamin dan usia responden), kuesioner konsumsi kafein yang terdiri dari 11 item pertanyaan yang mencakup frekuensi, intensitas, durasi, waktu konsumsi, jenis dan komposisi kopi, serta efek positif dan negatif konsumsi kafein. Skala pengukuran bersifat ordinal dengan kategori konsumsi rendah (11–18), sedang (19–26), dan tinggi (27–33). Pengumpulan data selanjutnya menggunakan kuesioner kualitas tidur dengan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang terdiri dari 7 komponen dengan total skor 0–21. Kualitas tidur dikategorikan baik jika skor ≤ 5 dan buruk jika skor ≥ 6 .

Kuesioner konsumsi kafein telah diuji validitas menggunakan uji Pearson Product Moment dengan nilai r hitung $> r$ tabel (0.361) dan dinyatakan valid. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's alpha menunjukkan nilai 0,908 yang menandakan reliabilitas sangat baik. Instrumen PSQI merupakan alat ukur baku internasional yang telah tervalidasi, dengan nilai reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0.741.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form. Responden terlebih dahulu diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan diminta menyetujui informed consent sebelum mengisi kuesioner. Pengisian dilakukan secara mandiri oleh responden dalam waktu yang fleksibel.

Data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 22. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, tingkat konsumsi kafein, dan kualitas tidur. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi kafein dan kualitas tidur menggunakan uji korelasi Kendall's Tau, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Kekuatan hubungan ditafsirkan berdasarkan nilai koefisien korelasi.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor 5076/KEP-UNISA/I/2026. Prinsip etika penelitian yang diterapkan meliputi informed consent, anonimitas, kerahasiaan data, perlindungan dari ketidaknyamanan, serta prinsip beneficence.

Vety Dwi Lukitasari*, Suratini, Yuli Isnaeni

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Vety Dwi Lukitasari. *Email: vetydwiluktasari@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2663>

HASIL**Tabel 1. Data Karakteristik Responden (N=70)**

Variabel	Hasil
Umur (Mean±SD)(Rentang)	
20	36/51.4
21	24/34.3
22	7/10.0
23	3/4.3
Jenis Kelamin (n/%)	
Perempuan	52/74.3
Laki-Laki	18/25.7
Kelas (n/%)	
A	23/32.9
B	23/32.9
C	24/34.2
Konsumsi Kafein (n/%)	
Rendah	40/57.1
Sedang	2/2.9
Tinggi	28/40.0
Kualitas Tidur (n/%)	
Baik	58/83.0
Buruk	12/17.0

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden terdiri dari beberapa kategori dari total 70 responden mahasiswa keperawatan semester 7 yang terlibat dalam penelitian ini mayoritas responden berumur 20 tahun sebanyak 36 (51.4%) dengan sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 52 (74%) responden, dan mayoritas adalah kelas C sebanyak 24 (34,2%) responden. Selain itu, tingkat konsumsi kafein pada responden menunjukkan sebagian besar memiliki konsumsi kafein dalam kategori rendah yaitu 40 (57.1%) responden dengan kualitas tidur baik yaitu sebanyak 58 (82.9%) responden

Tabel 2. Hubungan Konsumsi Kafein Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa (N=70)

Kualitas Tidur	Konsumsi Kafein						P-Value	Koefisien Korelasi
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	n	%	n	%	n	%		
Baik	29	41.0	1	1.4	28	40.0	0.004	0.340
Buruk	11	16.0	1	1.4	0	0.0		

Vety Dwi Lukitasari*, Suratini, Yuli Isnaeni

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Vety Dwi Lukitasari. *Email: vetydwilktasari@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2663>

Berdasarkan Tabel 2. atas dapat di jelaskan bahwa 70 responden sebagian besar memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 58 responden (82.9%) dan yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 12 responden, selain itu pada konsumsi kafein di dapatkan 40 responden dengan rincian mayoritas responden memiliki konsumsi kafein dalam kategori rendah yaitu 29 (41.4%), memiliki kualitas tidur baik 11 (15.7%) memiliki kualitas tidur buruk. Melihat hasil analisis koefisien korelasi sebesar 0.340 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori cukup koefisien bernilai positif menandakan adanya hubungan yang terjadi searah artinya terdapat keterkaitan antara perubahan tingkat konsumsi kafein dan perubahan kualitas tidur.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan semester 7 memiliki konsumsi kafein dalam kategori rendah. Konsumsi kafein rendah lebih banyak ditemukan pada mahasiswa perempuan, yang dapat dikaitkan dengan sensitivitas fisiologis perempuan terhadap efek kafein akibat perbedaan metabolisme dan pengaruh hormon estrogen (Najiyah, 2023). Meskipun demikian, konsumsi kafein tinggi tetap ditemukan pada sebagian mahasiswa yang diduga dipengaruhi oleh tuntutan akademik dan aktivitas klinik yang padat.

Berdasarkan usia, mayoritas responden berada pada rentang usia dewasa awal (20–21 tahun), fase di mana individu menghadapi peningkatan tanggung jawab akademik sehingga kafein sering digunakan untuk menjaga fokus dan kewaspadaan (Khairunnisa, Putra, & Laili, 2025).

Namun, dominannya kategori konsumsi kafein rendah menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa menjadikan kafein sebagai kebutuhan rutin. Pola konsumsi kafein juga relatif seragam antar kelas, yang mengindikasikan bahwa konsumsi kafein lebih dipengaruhi oleh kebiasaan individu dan mekanisme coping terhadap stres dibandingkan faktor akademik struktural (Hamidy, 2025).

Temuan ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki konsumsi kafein rendah dan tidak mengonsumsi kopi secara rutin (Permata, Lestari, & Ananda, 2023). Hal ini menunjukkan adanya kesadaran mahasiswa

terhadap dampak konsumsi kafein berlebihan, khususnya terhadap kualitas tidur (Herlina & Murtando, 2025).

Selanjutnya hasil pengukuran kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur baik. Kualitas tidur buruk lebih banyak ditemukan pada mahasiswa perempuan, yang dapat dipengaruhi oleh faktor hormonal, stres emosional, dan beban psikologis yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Fauziah, Rahmawati, & Putri, 2023).

Mayoritas responden berada pada usia dewasa awal, yang meskipun rentan mengalami gangguan tidur akibat tuntutan akademik, masih mampu mempertahankan kualitas tidur yang baik melalui adaptasi manajemen waktu dan stres optimal (Sofyan & Purwanto, 2024). Kualitas tidur yang baik pada mahasiswa berperan penting dalam menjaga fungsi kognitif, konsentrasi, serta kesehatan fisik dan mental (Magawe, 2024).

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan memiliki kualitas tidur yang baik meskipun berada pada fase akademik yang padat (Hutasoitta., 2024).

Selain itu, hasil uji Kendall's tau menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi kafein dan kualitas tidur mahasiswa ($p < 0,05$) dengan tingkat keeratan hubungan kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi kafein berperan dalam memengaruhi kualitas tidur, meskipun bukan satu-satunya faktor penentu. Faktor lain seperti manajemen stres, kebiasaan tidur, lingkungan, dan aktivitas harian turut memengaruhi kualitas tidur mahasiswa (Yea, Lim, & Park, 2024).

Secara fisiologis, kafein bekerja dengan menghambat reseptor adenosin di otak sehingga meningkatkan kewaspadaan dan menurunkan rasa kantuk. Kafein dalam jumlah tinggi, terutama pada waktu mendekati jam tidur, dapat mengganggu latensi dan durasi tidur (Malika, Hidayat, & Ramadhan, 2024). Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa peningkatan konsumsi kafein berhubungan dengan penurunan kualitas tidur mahasiswa (Afizi, 2024).

Vety Dwi Lukitasari*, Suratini, Yuli Isnaeni

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Vety Dwi Lukitasari. *Email: vetydwilukitasari@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2663>

Hubungan konsumsi kafein terhadap kualitas tidur mahasiswa keperawatan semester 7

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa pengendalian konsumsi kafein merupakan salah satu strategi penting dalam menjaga kualitas tidur mahasiswa keperawatan, selain pengelolaan stres dan pola hidup sehat, guna mendukung performa akademik dan praktik klinik secara optimal.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan semester 7 memiliki tingkat konsumsi kafein dalam kategori rendah dan kualitas tidur yang tergolong baik. Hasil analisis statistik menggunakan uji Kendall's tau menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi kafein dan kualitas tidur mahasiswa ($p < 0.05$) dengan tingkat keeratan hubungan kategori cukup. Temuan ini mengindikasikan bahwa konsumsi kafein berperan dalam memengaruhi kualitas tidur, meskipun bukan merupakan satu-satunya faktor penentu, sehingga pengendalian konsumsi kafein serta pengelolaan faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur perlu diperhatikan untuk mendukung kesehatan dan performa akademik mahasiswa keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afizi, R. (2024). Hubungan konsumsi kafein dengan kualitas tidur pada mahasiswa perguruan tinggi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 145–152.
- Anggraini, D., Sari, R. P., & Lestari, A. (2025). Sleep hygiene dan kualitas tidur pada remaja dan mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(1), 23–31.
- Ardiani, N., & Subrata, I. M. (2021). Hubungan konsumsi kafein dengan kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 89–97.
- Fauziah, N., Rahmawati, D., & Putri, A. N. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa perempuan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 11(3), 210–218.
- Hamidy, M. Y. (2025). Stres akademik dan mekanisme coping pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 28(1), 44–52.

- Herlina, S., & Murtando, A. (2025). Perilaku konsumsi kafein dan dampaknya terhadap fokus belajar mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 14(1), 56–63.
- Hutasoitta, D. M. (2024). Kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat dua. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 13(2), 101–108.
- Irawati, D., Prasetyo, H., & Nugroho, A. (2023). Prevalensi insomnia pada usia dewasa di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Nasional*, 7(2), 88–95.
- Januareva, S. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan keseimbangan hormon melatonin dan kortisol. *Jurnal Biomedik*, 15(1), 33–40.
- Kharimah, L., Sari, D. P., & Rahman, F. (2022). Konsumsi kafein dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 9(1), 15–22.
- Khasanah, U., Widodo, A., & Rahmawati, E. (2024). Konsumsi kafein dan dampaknya terhadap kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 16(2), 120–128.
- Khairunnisa, A., Putra, M. R., & Laili, N. (2025). Pola hidup dan konsumsi kafein pada mahasiswa dewasa awal. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 67–75.
- Magawe, L. (2024). Kualitas tidur dan fungsi kognitif mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(3), 198–205.
- Malika, S., Hidayat, T., & Ramadhan, F. (2024). Pengaruh waktu konsumsi kafein terhadap latensi dan durasi tidur. *Jurnal Sleep Science Indonesia*, 6(1), 41–49.
- Najiyah, S. (2023). Perbedaan sensitivitas kafein berdasarkan jenis kelamin. *Jurnal Farmasi Klinis*, 10(2), 95–102.

Vety Dwi Lukitasari*, Suratini, Yuli Isnaeni

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Vety Dwi Lukitasari. *Email: vetydwilukitasari@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2663>

Hubungan konsumsi kafein terhadap kualitas tidur mahasiswa keperawatan semester 7

- Permata, Y. N., Lestari, M., & Ananda, R. (2023). Hubungan konsumsi kopi dengan aktivitas fisik dan kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 12(1), 55–62.
- Shafika, N., & Leby, A. (2024). Asupan kafein harian dan kualitas tidur pada mahasiswa. *Jurnal Nutrisi Klinik*, 9(2), 130–137.
- Sofyan, M., & Purwanto, E. (2024). Manajemen stres dan kualitas tidur mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 6(1), 22–29.
- Tendean, L., Sumual, V., & Wungouw, H. (2022). Gangguan tidur dan fungsi siang hari pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(3), 201–208.
- Tristianingsih, D., & Handayani, R. (2021). Kualitas tidur mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 145–152.
- Wahyu, R., Santoso, B., & Lestari, D. (2022). Beban akademik dan pola tidur mahasiswa semester akhir. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 14(1), 77–85.
- World Health Organization. (2021). *Sleep disorders and public health*. WHO Press. diakses dari: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/342703/9789240027053-eng.pdf>
- Yea, K., Lim, J., & Park, S. (2024). Lifestyle factors associated with sleep quality in university students. *Journal of Sleep Research*, 33(1), e13945.
- Zharfani, A., Rinaldi, R., & Putra, D. (2022). Konsumsi kafein dan gangguan tidur pada dewasa muda. *Jurnal Kesehatan Preventif*, 11(2), 90–98.

Vety Dwi Lukitasari*, Suratini, Yuli Isnaeni

Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Vety Dwi Lukitasari. *Email: vetydwilktasari@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2663>