

**PENGARUH PEMBERIAN KOPI ARABIKA, TEH DAN MINUMAN
BERENERGI TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA
SEMESTER VII UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Farmasi
(S. Farm.)

WENING SETYA LARASATI

1308010060

PROGRAM STUDI FARMASI

FAKULTAS FARMASI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

2017

**PENGARUH PEMBERIAN KOPI ARABIKA, TEH DAN MINUMAN
BERENERGI TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA
SEMESTER VII UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Farmasi
(S. Farm.)

WENING SETYA LARASATI

1308010060

PROGRAM STUDI FARMASI

FAKULTAS FARMASI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

2017

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH PEMBERIAN KOPI ARABIKA, TEH DAN MINUMAN
BERENERGI TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA
SEMESTER VII UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

WENING SETYA LARASATI
1308010060

Telah diperiksa dan disetujui oleh :

Pembimbing



Anjar Mahardian K, M.Sc., Apt
NIK. 2160388

HALAMAN PENGESAHAN


PENGARUH PEMBERIAN KOPI ARABIKA, TEH DAN MINUMAN
BERENERGI TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA
SEMESTER VII UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

WENING SETYA LARASATI
1308010060


Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian skripsi
Pada hari selasa tanggal 01 agustus 2017

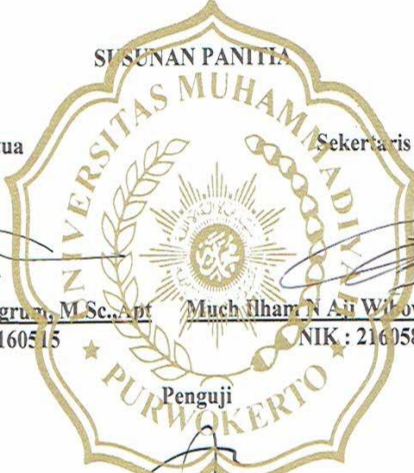
SI-SUNAN PANITIA

Ketua Sekretaris


Wahyu Utamingrum, M.Sc., Apt Much Ilham N An Wibowo, MPH., Apt
NIK. 2160515 NIK : 2160588

Penguji


Anjar Mahardian K, M.Sc., Apt
NIK : 2160388



Mengetahui
Dekan Fakultas Farmasi
Universitas Muhammadiyah Purwokerto


Dr. Agus Siswanto, M.Si., Apt
NIK.2160309



PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : Wening Setya Larasati
Nim : 1308010060
Program Studi : Farmasi S1
Fakultas : Farmasi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak kemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai ketentuan berlaku.

Purwokerto, 7 Juli 2017

Yang Menyatakan



Wening Setya Larasati

NIM.1308010060

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb.

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah yang telah melimpahkan berkah dan hidayah Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh pemberian kopi arabica, teh dan minuman berenergi terhadap kualitas tidur mahasiswa semester vii Universitas Muhammadiyah Purwokerto”.Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Farmasi pada Program Studi S1 Farmasi Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr. H. Syamsudin Irsyad, S.H., M.H selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Bapak Dr. Agus Siswanto, M.Si, Apt selaku Dekan Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas jasanya telah mmberikan kesempatan untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Farmasi.
3. Bapak Anjar Mahardian K,M.Sc.,Apt dan Ibu Dhien Setiani,M.Sc.,Apt selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Suwandi dan Ibu Dwi Ati Setyaningrum, serta saudara tercinta (Setya Nur Wicaksono dan Dymas Setya Pamungkas) yang telah memberikan bantuan dan dukungan baik material maupun moral.
5. Seluruh Dosen dan Staf Karyawan Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
6. Semua pihak yang telah membantu selama penulis melaksanakan penelitian dan penyusunan skripsi ini hingga selesai yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Akhir kata, semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Purwokerto, 7 Juli 2017

Penulis

Wening Setya Larasati

1308010060



RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Wening Setya Larasati
Tempat, Tanggal Lahir : Banjarnegara, 15 Juni 1995
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Purwonegoro, Rt/Rw : 04/05
Purwanegara, Banjarnegara
Nama Orangtua : Suwandi dan Dwi Ati Setyanngrum

Riwayat Pendidikan :

1. TK Perwanida (2000)
2. SD Negeri 4 Purwanegara (2007)
3. SMP Negeri 1 Banjarnegara (2010)
4. SMA Negeri 1 Banjarnegara (2013)
5. S1 Farmasi Universitas Muhammadiyah Purwokerto (2017)

MOTTO

“Hai orang-orang yang beriman jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” (Q.S. Al Baqoroh : 153)

“Apabila Engkau memiliki sebiji kurma ditanganmu maka tanamlah, meskipun besok akan kiamat, semoga engkau mendapat pahala” (Al Hadists)

*“Kerjakan sesuatu dengan ikhlas, dibalik kesulitan pasti ada kemudahan, lakukan yang terbaik karena Allah, dan keajaiban terjadi dari kerja keras yang ikhlas karena Allah”
(Penulis)*



PERSEMBAHAN
Alhamdulillahirabbilalamin

Puji syukur kepada Sang Khalik Allah SWT. Yang telah memberikan hamba kekuatan, kesabaran dan membekali hamba dengan ilmu. Atas rodho Allah SWT sehingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Dan tak lupa sholawat dan salam selalu terlimpahkan pada mu sang revolusioner sejati Rasulullah Muhammad SAW.

Kupersembahkan karya yang sederhana ini kepada orang yang sangat berarti dalam hidupku & inspirasi serta motivasi bagi diriku.

Ibu dan Bapak Tercinta, sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga, dan jasanya yang tidak dapat dibalas oleh apapun, yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, doa dan bantuan. Terima kasih banyak atas segalanya Ibuku Dwi Ati Setyaningrum & Bapakku Suwandi

Kakak dan adikku Tersayang Setya Nur Wicaksana & Dymas Setya Pamumngkas, yang selalu memberikanku semangat, do'a serta dukungan yang sangat berarti bagiku...

Pebimbing Pak Anjar Mahardian dan Bu Dhien Setiani, yang telah berkenan memberikan bimbingan, pengarahan, dan motivasi sehingga tersusun tugas akhir ini.

Para Sahabatku Dea, Lela, lia, Mia, Diana, Dika, Keluarga Maharani, Dewi Ayu, evi, alif, devi, wildan terimakasih atas bantuan, dukungan doa dan semangatnya, Serta teman-teman farmasi angkatan 2013 atas kebersamaan, kerjasama dan semangat selama menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Semoga Allah SWT membalas jasa budi kalian dikemudian hari dan memberikan kemudahan dalam segala hal, aamin...

Pengaruh Pemberian Kopi Arabika, Teh Dan Minuman Berenergi Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Semester VII Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Wening Setya Larasati¹ Anjar Mahardian Kusuma Dhien Setiani

INTISARI

Mahasiswa tingkat akhir, selain mengerjakan tugas kuliah, dan kegiatan lainnya mereka juga sedang menyusun skripsi. Banyaknya tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, akibatnya rentan mengalami kesulitan tidur. Kebutuhan tidur atau istirahat mahasiswa berkurang dan tidak memiliki waktu cukup untuk tidur selama melakukan kegiatan. Sehingga mereka sering mengkonsumsi minuman kafein seperti kopi untuk mengurangi rasa kantuk serta meningkatkan performa. Minuman kafein lainnya yang sering dikonsumsi yaitu teh dan minuman berenergi. Bagi sebagian mahasiswa yang memiliki kesibukan, tidak menghiraukan kebutuhan tidur yang cukup untuk mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh pemberian kopi arabica, teh dan minuman berenergi terhadap kualitas tidur mahasiswa semester VII Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat quasi eksperimental dengan rancangan non equivalent control group design with pretest and post test. Metode pengambilan data dengan menggunakan kuisioner kualitas tidur. Analisis data menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi perburukan kualitas tidur pada mahasiswa yang mendapat perlakuan kopi arabika. Setelah uji statistik diperoleh nilai p-value = 0,001 untuk kelompok perlakuan kopi arabika, p-value = 0.197 untuk kelompok perlakuan teh, dan p-value = 0.018 untuk kelompok perlakuan minuman berenergi. Berdasarkan penelitian, menunjukkan bahwa kopi arabika dapat menurunkan kualitas tidur mahasiswa angkatan 2013 Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Kata Kunci : *kopi, teh, minuman berenergi, kualitas tidur*

The Influence of Provisionthe Arabica Coffee, Tea and Energy Drinks to the
Sleep Quality of Semester VII Students at Muhammadiyah University of
Purwokerto

Wening Setya Larasati¹ Anjar Mahardian Kusuma Dhien Setiani

ABSTRACT

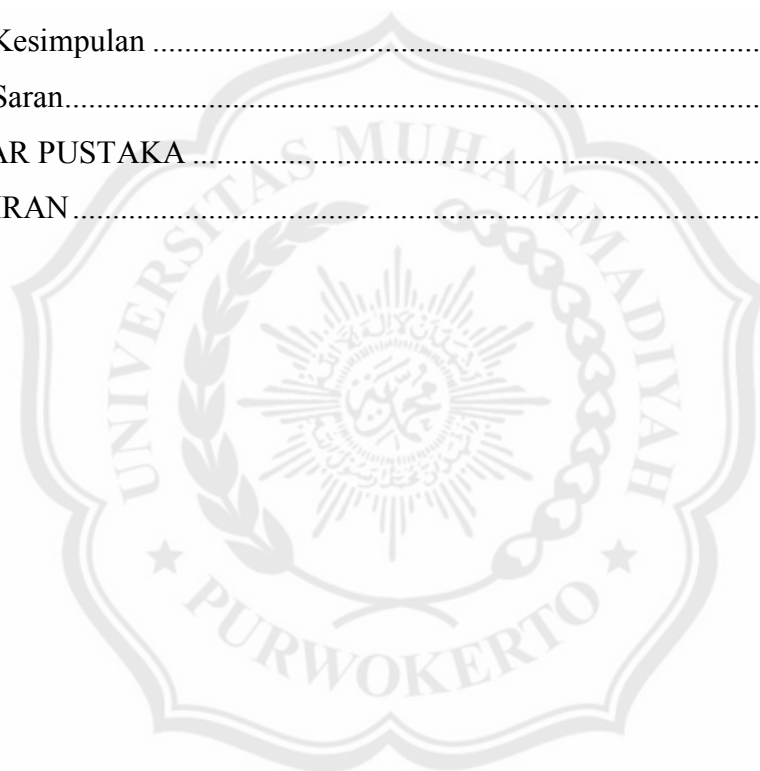
University students at the final year are not only doing the study program but also preparing their thesis. The number of academic demands that is faced by the students who are working on thesis, consequently susceptible to have sleep disorders. The students' need of taking rest is reduced and they do not have enough time to sleep during the activities. As a result of this problem, they often consume caffeine drinks like coffee to reduce sleepiness and improve performance. Another caffeine drinks that are gradually consumed by them are tea and energy drinks. For students who got a lot of activities, they to ignore the need for adequate sleep. This study aims to measure the influence of the Arabica coffee, tea and energy drinks on the quality of sleeping semester VII students' of Muhammadiyah University of Purwokerto. This research is a quasi experimental research with non equivalent control group designed with pre test and post test. The data were collected by a sleep quality questionnaire. They were analyzed using wilcoxon test. The results showed that the students who got the treatment of the Arabica coffee confirm to have the reduction of sleep quality. The result of statistical test are p -value = 0.001 for the Arabica coffee treatment group, p -value = 0.197 for tea treatment group, and p -value = 0.018 for the energy drink treatment group. According to the research, it showed that the Arabica coffee can reduce the quality of the students sleep.

Keywords: *coffee, tea, energy drinks, sleeps quality*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
RIWAYAT HIDUP.....	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Hasil penelitian terdahulu.....	4
B. Landasan Teori.....	5
1. Kafein.....	5
2. Tidur.....	13
3. Kualitas Tidur.....	23
4. Mekanisme kafein mempengaruhi tidur.....	24
C. Kerangka Konsep.....	25
D. Hipotesis.....	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	26
A. Jenis Rancangan Penelitian.....	26
B. Definisi Variabel Operasional.....	27
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	29

D. Alat dan Bahan.....	29
E. Cara Penelitian.....	33
F. Metode Pengumpulan Data.....	34
G. Analisis Hasil.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Profil Mahasiswa.....	36
B. Pengaruh Minuman Yang dikonsumsi Terhadap Kualitas Tidur.....	39
C. Keterbatasan Penelitian.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN.....	51



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Kandungan Kafein	8
Tabel 2.2. Zat Kandungan Minuman Berenergi dan Efeknya Terhadap Tubuh.....	8
Tabel 4.1. Profil Penggunaan Minuman Pada Mahasiswa.....	36
Tabel 4.2. Profil Mahasiswa berdasarkan Program Study	38
Tabel 4.3. Karakteristik Sampel Penelitian.....	38
Tabel 4.4. Distribusi frekuensi kualitas tidur sebelum dan sesudah minum kopi arabika	39
Tabel 4.5. Skor kualitas tidur sebelum dan sesudah minum kopi arabika	39
Tabel 4.6. Distribusi frekuensi kualitas tidur sebelum dan sesudah minum teh	40
Tabel 4.7. Skor kualitas tidur sebelum dan sesudah minum teh	41
Tabel 4.8. Distribusi frekuensi kualitas tidur sebelum dan sesudah minum minuman berenergi.....	41
Tabel 4.9. Skor kualitas tidur sebelum dan sesudah minum minuman berenergi..	41
Tabel 4.10. Distribusi frekuensi kualitas tidur sebelum dan sesudah minum air putih.....	42
Tabel 4.11. Skor kualitas tidur sebelum dan sesudah minum air putih	42
Tabel 4.12. Perbandingan Pengaruh Kopi Arabika, Teh, Minuman Berenergi dan Air Putih terhadap kualitas tidur mahasiswa angkatan 2013.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Struktur Kimia Kafein.....	6
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian.....	25



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Mahasiswa Aktif.....	52
Lampiran 2. Surat Persetujuan Etik	54
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian (BAPPEDA).....	55
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian (UMP)	56
Lampiran 5. Surat selesai penelitian (UMP).....	57
Lampiran 6. Angket profil penggunaan minuman kopi	58
Lampiran 7. Angket profil penggunaan minuman teh	59
Lampiran 8. Angket profil penggunaan minuman berenergi	60
Lampiran 9. Lembar Informasi dan Kesiediaan.....	62
Lampiran 10. Kuisisioner kualitas tidur	66
Lampiran 11. Lembar pengisian pemberian minuman	70
Lampiran 12. Hasil analisis univariat.....	71
Lampiran 13. Hasil analisis bivariat dan multivariat	74
Lampiran 14. Dokumentasi KTM.....	87
Lampiran 15. Dokumentasi Pengisian Angket Profil dan Lembar Informasi dan Kesiediaan	89
Lampiran 16. Hasil Uji Normalitas.....	92