



JURNAL

**HUBUNGAN FREKUENSI MINUM KOPI *SACHET* DENGAN
INSOMNIA PADA MAHASISWA/I KEPERAWATAN DI
STIKES MEDISTRA INDONESIA BEKASI 2021**

**AULIA RAMADHAN PUTRA
NPM :17.156.01.11.049**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) DAN
PENDIDIKAN PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA
INDONESIA BEKASI
2021**

ABSTRAK
HUBUNGAN FREKUENSI MINUM KOPI SACHET DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA/I KEPERAWATAN DI STIKES MEDISTRA INDONESIA BEKASI 2021

Peneliti¹, Pembimbing²

Aulia Ramadhan Putra¹ Nurti Yunika K Gea, S.Kep., Ns., M.Kep²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

geacnb@gmail.com, auliaramadhan111200@gmail.com

Insomnia adalah penyebab kondisi ketika seseorang mengalami kesulitan tidur. Gangguan tidur ini membuat dirinya tak memiliki waktu tidur yang dibutuhkan tubuh. Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya seseorang akan mengalami gangguan tidur atau insomnia. Tingkat kejadian insomnia ada mahasiswa dapat dikaitkan dengan berbagai aktivitas mahasiswa dikampus, baik untuk belajar maupun organisasi, permasalahan tersebut dapat menjadi pemicu terjadinya stress, cemas dan depresi yang berdampak pada kualitas tidur. Faktor yang mempengaruhi durasi tidur dan kualitas tidur pada orang dewasa dan anak-anak, diantaranya adalah pengaruh penggunaan kafein. Kafein adalah suatu stimulan terhadap CNS (SSP) yang banyak ditemukan dalam minuman kopi oleh masyarakat luas. Minuman kopi umumnya dipergunakan sebagai penambah semangat meningkatkan konsentrasi dan menghilangkan rasa lelah. Kafein adalah zat psikoaktif yang paling banyak dikonsumsi di dunia, bahkan di Indonesia lebih dari 50% dan di Amerika Serikat diperkirakan 85% mengkonsumsi minuman berkafein sehari-hari. Untuk menganalisis Hubungan Frekuensi Minum Kopi Sachet Dengan Insomnia Pada Mahasiswa/i Keperawatan Di STIKes Medistra Indonesia Bekasi 2021. Desain penelitian ini menggunakan *Observasional Analitik* dengan rancangan penelitian *Cross Sectional*. Metode sampling menggunakan metode *Probability sampling* dengan teknik *Simple Random Sampling* dengan jumlah 200 responden. Hubungan Frekuensi Minum Kopi Sachet dengan Insomnia dapat dilihat dari hasil analisa bivariat dengan menggunakan *Chi-Square Test* di dapatkan $P Value = 0,000 < \alpha = 0,05$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang berarti ada hubungan Frekuensi Minum Kopi Sachet dengan Insomnia. Ada Hubungan Frekuensi Minum Kopi Sachet dengan Insomnia Pada Mahasiswa/i Keperawatan Di STIKes Medistra Indonesia Bekasi 2021

Kata Kunci : Frekuensi Minum Kopi Sachet, Insomnia, Mahasiswa/i

ABSTRACT

THE CORRELATION OF DRINKING SACHET COFFEE AND INSOMNIA IN NURSING STUDENTS AT STIKES MEDISTRA INDONESIA BEKASI IN 2021

Insomnia is a condition in which a person has trouble falling asleep. This sleep disorder makes a person not have enough time for the body to rest. Sleep is a process of restoring stamina, which is very important for the human body. That way, the body will be refreshed after doing activities. If the process is hampered, it will cause the body's immune system could not work properly. As a result, it can make a person hard to fall asleep or commonly referred to as insomnia. The incidence of insomnia can be associated with various student activities on campus, both in doing assignments and in organizing. These activities can trigger stress, anxiety and depression which have an impact on sleep quality. The factor that affects sleep duration and sleep quality in adults and children is caffeine consumption. Caffeine is a major component of coffee as a central nervous system (CNS) stimulant which is commonly found in the society. The benefits of drinking coffee are as an encouragement, increase concentration and relieve fatigue. Caffeine is the most widely consumed psychoactive substance in the world. In fact, in Indonesia more than 50% and in the United States it is estimated that 85% consume caffeinated drinks every day. This study aims to analyze the relation between the frequency of drinking coffee and insomnia in nursing students at STIKes Medistra Indonesia Bekasi in 2021. The design of this study was analytical observational with a cross-sectional research design. The method used is the probability sampling method with the Simple Random Sampling technique with a total of 200 respondents. The relation between the frequency of drinking coffee and insomnia can be seen from the results of the bivariate analysis using the Chi-Square test, and the results are $P \text{ Value} = 0.000 < = 0.05$. Thus, it can be concluded that H_0 is rejected. The point is that there is a relation between the frequency of drinking coffee and insomnia suffered by nursing students.

Keywords: the Frequency of Drinking Coffee, Sleep Disorder, Insomnia

PENDAHULUAN

Insomnia adalah penyebab kondisi ketika seseorang mengalami kesulitan tidur. Gangguan tidur ini membuat dirinya tak memiliki waktu tidur yang dibutuhkan tubuh (Fadli, 2021). Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya seseorang akan mengalami gangguan tidur atau insomnia (Fernando & Hidayat, 2020).

Insomnia adalah ketidakmampuan atau kesulitan untuk tidur baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Keluhan bagi penderita insomnia ditandai dengan mengeluh sulit untuk tidur, merasa kurang lama tidur, tidur dengan bermimpi suatu hal yang menakutkan, dan adanya keluhan kesehatan terganggu. Penderita insomnia tidak dapat tidur pulas meskipun memiliki kesempatan tidur dalam waktu yang lama (Andiarna et al., 2020).

Penelitian terbaru dalam *Journal Sleep* mengatakan wabah sulit tidur telah mempengaruhi sekitar 150 juta orang. Tingkat masalah tidur tersebut berhubungan dengan gangguan depresi dan gelisah. Berdasarkan hasil survei berjudul *Better sleep, Better Health: A Global Look At Why We're Still Falling Short on sleep* yang dirilis Phillips baru-baru ini menyebutkan bahwa gangguan tidur akan berdampak pada kesehatan. Berdasarkan survei dilakukan secara online pada februari 2018 oleh Harris Poll atas nama Philips ini mengupas kebiasaan tidur lebih dari 15.000 orang dewasa di 13 negara, yaitu Amerika Serikat, Inggris, Jerman, Polandia, Prancis, India, China, Australia, Kolombia, Argentina, Meksiko, Brasil dan Jepang (Sari, 2018).

Penelitian menyebutkan prevalensi insomnia di Indonesia melaporkan bahwa angka 28 juta orang atau 10 persen dari jumlah populasi ini masih tertinggi di Asia. Di zaman era teknologi yang mutakhir, insomnia disebabkan oleh gaya hidup yang kurang sehat.

Seperti beban pekerjaan yang menumpuk sehingga berujung pada minimnya waktu tidur. Tak terlepas dari situ kondisi ini diperkeruh dengan hadirnya produk elektronik atau gadget yang tak lepas dari genggam tangan (Nurul Adriyana Salbiah, 2018).

Angka prevalensi insomnia di Indonesia adalah 10% dari jumlah penduduk dan jumlah populasi atau sekitar 28 juta orang yang mengalami insomnia, dikaitkan dengan bertambahnya permasalahan yang terjadi dalam kehidupan, seperti depresi dan kecemasan pada seseorang (Ramadhan Mawaddha, 2017).

Insomnia sering kali dikaitkan dengan kondisi psikologis tubuh, terutama stres. Karakteristik psikologis manusia dengan insomnia meliputi peningkatan tekanan psikologis kognitif emosional (seperti sering melamun, muncul rasa khawatir yang berlebih, rasa obsesi) dan strategi penguasaan yang berorientasi emosi, mungkin muncul secara abnormal dan berperan penting sebagai penyebab penyakit. Maka sebab itu insomnia tentu dikaitkan dengan aktivasi sistem stres dalam tubuh (Fernandez-Mendoza & Vgontzas, 2013).

Tingkat kejadian insomnia ada mahasiswa dapat dikaitkan dengan berbagai aktivitas mahasiswa dikampus, baik itu belajar maupun organisasi. Permasalahan tersebut dapat menjadi pemicu terjadinya stress, cemas dan depresi yang akan berdampak pada kualitas tidur (Ni Made et al., 2018).

Faktor yang mempengaruhi durasi tidur dan kualitas tidur pada orang dewasa dan anak-anak, diantaranya adalah pengaruh penggunaan kafein (Purdiani, 2014). Kafein adalah suatu stimulan terhadap CNS (SSP) yang banyak ditemukan dalam minuman kopi oleh masyarakat luas. Minuman kopi umumnya dipergunakan sebagai penambah semangat meningkatkan konsentrasi dan menhingkan rasa lelah (Watson, EmilyJ, 2016).

Kafein adalah zat psikoaktif yang paling banyak dikonsumsi di dunia, bahkan di Indonesia lebih dari 50% dan di Amerika Serikat diperkirakan 85% mengkonsumsi minuman berkafein

sehari-hari (Mitchell, Diane C, 2014). Kopi merupakan salah satu sumber kafein yang dominan terseser luas dan dapat diperoleh secara bebas. Pengaruh gaya hidup dan semakin maraknya *cafe* serta kedai kopi memberikan kontribusi dalam peningkatan jumlah konsumen kopi (Aslam et al., 2013).

Menurut *National Coffee Association United States* tahun 2011, terdapat peningkatan konsumsi kopi harian pada remaja usia 18-25 tahun. Konsumsi kopi sebagai sumber utama kafein meningkat sebesar 98% dalam waktu 10 tahun terakhir di Indonesia. Konsumsi kopi juga nampaknya menjadi tren dikalangan anak muda, pelajar dan mahasiswa Indonesia untuk memberikan stimulasi, menambah energi dan menghilangkan kantuk (Liveina, 2013).

Studi deskriptif menunjukkan bahwa 34,3% peminum minuman energi yang mengandung kafein mengaku mengalami efek samping diantaranya gangguan kardiovaskuler, palpitasi, insomnia, nyeri

kepala, tremor, gelisah, serta mual dan muntah. Selain itu, konsumsi kafein secara rutin akan dapat menimbulkan ketergantungan (Bawazeer & Alsobahi, 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti secara observasi pada mahasiswa/i STIKes Medistra Indonesia diketemukan fenomena mahasiswa/i sangat suka minum kopi *Sachet*. Bahkan kejadian ini menyebabkan insomnia dikalangan mahasiswa/i di STIKes Medistra Indonesia.

Berdasarkan tinjauan jurnal dan observasi kepada sejumlah mahasiswa/i tersebut minum kopi *sachet* dan efek dari insomnia yang masih belum diketahui hubungannya maka penelitian tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan Hubungan Frekuensi Minum Kopi *Sachet* Dengan Insomnia Pada Mahasiswa/i Keperawatan Di STIKes Medistra Indonesia Bekasi 2021.

METODE

Jenis penelitian adalah model atau metode yang di gunakan penelitian untuk melakukan suatu penelitian yang memberikan arah terhadap jalannya penelitian (Dharma, 2017). Metode penelitian ini bersifat kuantitatif. Desain dalam penelitian ini menggunakan *Observasional Analitik* dengan rancangan penelitian *Cross Sectional*. *Cross Sectional* adalah desain penelitian analitik yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel dimana variabel independen dan variabel dependen diidentifikasi pada satu waktu (Dharma, 2017).

Desain penelitian ini menggambarkan Hubungan Frekuensi Minum Kopi *Sachet* Dengan Insomnia Pada Mahasiswa/i Keperawatan Di STIKes Medistra Indonesia Bekasi 2021.

Populasi penelitian merupakan obyek atau subyek yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti (Siyoto, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa di STIKes Medistra Indonesia dengan jumlah populasi sebanyak 400 orang

(dari Semester 1 sampai Semester 8 S1 Ilmu Keperawatan).

Sampel terdiri atas bagian populasi terjangkau yang terdapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampel. Sampel pada dasarnya harus representatif, yaitu sampel dapat menyeleksi porsi dari populasi yang dapat mewakili populasi yang ada (Nursalam, 2016).

Berdasarkan rumus sampel dengan metode *cross sectionall*, maka didapatkan hasil untuk sampel penelitian ini berjumlah 200 responden. Maka dapat disimpulkan sampel pada penelitian ini adalah remaja dengan hubungan Hubungan Frekuensi Minum Kopi *Sachet* Dengan Insomnia Pada Mahasiswa/i Keperawatan Di STIKes Medistra Indonesia Bekasi 2021.

Berdasarkan rumus sampel, peneliti mendapatkan sebanyak 200 responden, teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling* yaitu metode pengambilan sistem lotre yang sederhana dengan asumsi karakteristik tertentu dimiliki oleh populasi yang dihendaki penelitian (Nursalam, 2016).

HASIL

1. Analisa Univariat

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Minum Kopi *Sachet* Pada Mahasiswa/i Keperawatan Di STIKes Medistra Indonesia Bekasi 2021

Kategori	Jumlah	Persentasi (%)
Rendah	37	18,5
Sedang	30	15,0
Tinggi	133	66,5
Total	200	100,0

(Sumber: Hasil Pengolahan Data Komputerisasi Oleh Aulia Ramadhan Putra, Juli 2021)

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 200 responden terbanyak memiliki frekuensi yang “Tinggi” untuk minum Kopi *Sachet* adalah 133 responden (66,5%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa/i Keperawatan Di STIKes Medistra Indonesia Bekasi 2021

Kategori	Jumlah	Persentasi (%)
Tidak Insomnia	34	17,0
Insomnia Ringan	39	19,5
Insomnia Berat	127	63,5
Total	200	100,0

(Sumber: Hasil Pengolahan Data Komputerisasi Oleh Aulia Ramadhan Putra, Juli 2021)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 200 responden terbanyak memiliki frekuensi yang “Insomnia Berat” untuk Insomnia adalah 127 responden (63,5%).

2. Analisa Bivariat

Tabel 3
Hubungan Frekuensi Minum Kopi *Sachet* Dengan Insomnia Pada Mahasiswa/i Keperawatan Di STIKes Medistra Indonesia Bekasi 2021

Frekuensi Minum Kopi <i>Sachet</i>	Insomnia						Total	<i>P-Value</i>	
	Tidak Insomnia		Insomnia Ringan		Insomnia Berat				
	N	%	N	%	N	%			
Rendah	20	10,0	6	3,0	11	5,5	37	18,5	0,000
Sedang	1	0,5	18	9,0	11	5,5	30	15,0	
Tinggi	13	6,5	15	7,5	105	52,5	133	66,5	
Total	34	17,0	39	19,5	127	63,5	200	100	

(Sumber: Hasil Pengolahan Data Komputerisasi Oleh Aulia Ramadhan Putra, Juli 2021)

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa dari 200 responden terbanyak adalah 133 responden (66,5%) dengan frekuensi minum kopi *sachet* dalam kategori “Tinggi” sedangkan 105 responden (52,5%) dengan frekuensi insomnia dalam kategori “Insomnia Berat”.

Pada Analisis Bivariat peneliti menguji antara Hubungan Frekuensi Minum Kopi *Sachet* Dengan Insomnia Pada Mahasiswa/i Keperawatan STIKes Medistra Indonesia Bekasi Tahun 2021. Berdasarkan Hasil Uji Statistik di peroleh nilai *p-value* (0,000) lebih kecil dari nilai alpha (<0,05) yang berarti H_0 ditolak,

artinya terdapat Hubungan antara Frekuensi Minum Kopi *Sachet* dengan Insomnia Pada Mahasiswa/i Keperawatan STIKes Medistra Indonesia Bekasi 2021.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Christopher et al., 2013) tentang pemberian kafein sebesar 400 mg 30 menit sebelum waktu tidur dari sampel dan hasilnya membuktikan bahwa terjadi dua gangguan tidur yang berat serta gangguan pada kardiovaskular pada saat tidur, hal ini berkaitan dengan meningkatnya aktivitas simaptik. Pada penelitian (Auliani Fikriana, 2020) juga bertujuan untuk mengetahui pengaruh signifikan hubungan konsumsi kafein terhadap kualitas tidur pada mahasiswa semester VII secara eksperimental, dan didapati bahwa terjadi perburukan yang signifikan kualitas tidur pada orang yang mendapatkan kopi berkafein sejumlah 100 mg perhari dengan ($p= 0,003$), terbukti dapat mengakibatkan perburukan kualitas tidur yaitu aspek jumlah jam tidur yang berkurang, onset tidur yang lebih lama, kepuasan dan kedalaman tidur yang menurun serta dapat menyebabkan gangguan untuk beraktivita pada pagi hari.

Hal ini berkaitan dengan mekanisme kerja utama kafein yang terkandung di dalam minuman kopi yaitu menghambat reseptor adenosin untuk terus terjaga. Adenosin merupakan mediator proses tidur homeostatik. Adenosin menginduksi tidur normal sementara kafein yang menghambat resptor adenosine di otak dapat membangunkan orang yang mengantuk dengan menghilangkan pengaruh inhibiotik adenosine (Khairani, 2017).

Menurut peneliti, penyebab terbanyak mahasiswa konsumsi

kopi *sachet* adalah karena kurang tidur pada malam sebelumnya, untuk menambah energi, mood, dan menaikkan tekanan darah. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur meliputi konsumsi obat-obatan kimia seperti kafein, alkohol dan rokok dimana dapat menstimulasi sistem saraf pusat sehingga seseorang mudah terbangun dan menyebabkan durasi tidur lebih singkat dari biasanya. Jenis kelamin juga dapat berpengaruh dimana perempuan dan laki – laki juga lebih banyak mengalami gangguan tidur, sehingga menyebabkan faktor lainnya yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seperti faktor psikologi seperti stress, cemas, dan depresi dimana dapat mempengaruhi fase NREM dan REM seseorang dan menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk, kemudian faktor lingkungan, status kesehatan, kebiasaan sosial dan status ekonomi dan budaya.

Penyebab terbanyak mengapa mahasiswa/i konsumsi kopi *sachet* adalah karena kurang tidur pada malam sebelumnya, untuk menambah energi, memperbaiki mood dan menaikkan tekanan darah Mahasiswa yang biasa minum kopi atau teh akan menderita sakit kepala kali mengkonsumsinya. Metabolisme di dalam tubuh manusia akan mengubah kafein menjadi lebih dari 25 metabolit, terutama paraxanthine, theobromine, dan theophylline. Jika terlampau banyak mengkonsumsi kafein akan menyebabkan kualitas tidur kurang dan bahkan memburuk sakit maag, insomnia, diuresis, pusing, dan gemeteran. Jika konsentrasi mencapai 10 nmol/ral dalam darah, kafein dapat menstimulasi sistem saraf pusat.

PENUTUP

Berdasarkan pembahasan yang dijelaskan sebelumnya bahwa dari hasil penelitian tentang Hubungan Frekuensi Minum Kopi *Sachet* Dengan Insomnia Pada Mahasiswa/i Keperawatan Di STIKES Medistra Indonesia Bekasi 2021. Maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Distribusi frekuensi minum kopi *sachet* pada mahasiswa/i keperawatan di STIKES Medistra Indonesia Bekasi 2021 terbanyak memiliki frekuensi yang “Tinggi” untuk minum Kopi *Sachet* adalah 133 responden (66,5%).

2. Distribusi insomnia pada mahasiswa/i keperawatan di STIKES Medistra Indonesia Bekasi 2021, Kejadian Insomnia dari dari 200 responden terbanyak memiliki frekuensi yang “Insomnia Berat” untuk Insomnia adalah 127 responden (63,5%).

3. Ada Hubungan Frekuensi Minum Kopi *Sachet* Dengan Insomnia Pada Mahasiswa/i Keperawatan Di STIKES Medistra Indonesia Bekasi 2021. Berdasarkan hasil uji statistik di peroleh nilai *p-value* (0,000) lebih kecil dari nilai alpha (<0,05) yang berarti H_0 ditolak.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiarna, F., Prasetyaning Widayanti, Linda Hidayati, I., & Agustina, E. (2020). *Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa*. 17(2), 37–42.
- Aslam, H. M., Mughal, A., Edhi, M. M., Saleem, S., Rao, M. H., Aftab, A., Hanif, M., Ahmed, A., & Khan, A. M. H. (2013). Assessment of pattern for consumption and awareness regarding energy drinks among medical students. *Archives of Public Health*, 71(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/2049-3258-71-31>
- Auliani Fikriana, P. (2020). *Hubungan Konsumsi Kopi Terhadap Kuliatas Tidur Pada Barista Di Kecamatan Medan Baru*.
- Bawazeer, N. A., & Alsobahi, N. A. (2013). *Prevalence and Side Effects of Energy Drink Consumption among Medical Students at Umm Al-Qura University , Saudi Arabia*. 1(3), 104–108.
- Christopher, D., Timothy, R., John, S., & Thomas, R. (2013). Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9(11), 1195–1200.
- Dharma, K. kusuma. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan (panduan Melaksana dan Menerapkan Hasil penelitian*. Penerbit Trans Info Media (TIM).
- Fadli, rizal. (2021). *Insomnia*. Halodoc.Com. <https://www.halodoc.com/kesehatan/insomnia>
- Fernandez-Mendoza, J., & Vgontzas, A. N. (2013). Insomnia and its impact on physical and mental health. *Current Psychiatry Reports*, 15(12), 1–14. <https://doi.org/10.1007/s11920-013-0418-8>
- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). *Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Univeritas Pahlawan Tuaku Tambusai Tahun 2020*. 4(23), 83–89.
- Khairani, M. (2017). *Pengaruh Minuman Kopi terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa/i Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. 65. <http://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/4766/140100005.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Liveina, A. I. G. A. (2013). Program Studi Pendidikan Dokter Pattern and Side Effects of Caffeinated Drinks

- Consumption Among Medical Students At Udayana. *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, 1–12.
- Mitchell, Diane C, dkk. (2014). *Beverage caffeine intakes in the U.S.* <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0278691513007175#t0005>
- Ni Made, S., Wayan, C. W. S. P., & Luh, S. A. (2018). Depresi, kecemasan dan konsumsi kopi berhubungan dengan kecadian insomnia pada mahasiswa PSPD FK UNUD angkatan 2016. *E-Jurnal Medika*, 7(8), 1–6.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu keperawatan* (4th ed.). Salemba Medika.
- Nurul Adriyana Salbiah. (2018). *Indonesia Tempati Angka Tertinggi Insomnia di Asia*. JawaPos.Com. <https://www.jawapos.com/kesehatan/health-issues/12/03/2018/indonesia-tempati-angka-tertinggi-insomnia-di-asia-apa-penyebabnya/>
- Purdiani, M. (2014). Hubungan Penggunaan Minuman Berkafein Terhadap Pola Tidur Dan Pengaruhnya Pada Tingkah Laku Mahasiswa/i Universitas Surabaya. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–15.
- Ramadhan Mawaddha. (2017). *Penderita Insomnia di Indonesia Mencapai 28 Juta Orang*. Lifestyle.Bisnis.Com. <https://lifestyle.bisnis.com/read/20171204/106/714937/penderita-insomnia-di-indonesia-mencapai-28-juta-orang->
- Sari, A. D. K. (2018). *Insomnia Pengaruhi 150 Juta Orang di Dunia*. Bisnis.Com. <https://lifestyle.bisnis.com/read/20180324/106/753775/insomnia-pengaruhi-150-juta-orang-di-dunia-ini-dampak-buruknya>
- Siyoto, dkk. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (Literasi M). <https://books.google.co.id/books?id=QPhFDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Watson, Emily J, D. (2016). *Caffeine Consumption and Sleep Quality in Australian Adults*. 1–10. <https://doi.org/10.3390/nu8080479>