

Hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada remaja mahasiswa fakultas ilmu kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Ni'matul Khasanah, Noor Aryani Rokhmah, Yuni Kurniasih

Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Email: nikmahafan@gmail.com, nurariyanir@unisayogya.ac.id, yunikurniasih@unisayogya.ac.id

Abstrak

Mahasiswa rentan mengalami masalah kualitas tidur karena penyesuaian dari berbagai faktor dan perubahan gaya hidup. Gaya hidup yang berkembang di kalangan mahasiswa adalah pola konsumsi kopi yang akan berdampak pada kualitas tidur yang buruk sehingga berpengaruh terhadap kesehatan. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan resiko terkena penyakit diabetes, depresi dan hipertensi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur remaja mahasiswa fakultas ilmu kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa fakultas ilmu Kesehatan Prodi Ilmu Keperawatan Angkatan 2021 yang berjumlah 235. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner konsumsi kopi dan *PSQI*. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Kendall Tau*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada remaja mahasiswa Fakultas ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan tingkat keeratan lemah $p\text{-value}$ $0,000 < 0,005$. Serta nilai *coef corelasi* 0,312 dengan hubungan yang positif.

Simpulan dan Saran : Ada hubungan antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada remaja mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Remaja diharapkan mampu menguangi konsumsi kopi agar tidak sering mengalami gangguan tidur sehingga dapat menjaga kesehatan fisik dan pikiran.

Kata Kunci: Remaja; Konsumsi Kopi; Kualitas Tidur.

The relationship between coffee consumption and sleep quality in adolescents of the faculty of health, 'Aisyiyah University Yogyakarta

Abstract

Students are prone to sleep quality problems due to adjustments from various factors and lifestyle changes. The lifestyle that develops among students is a coffee consumption pattern that will have an impact on poor sleep quality so that it affects health. Poor sleep quality can increase the risk of developing diabetes, depression and hypertension.

This study aims to determine the relationship between coffee consumption and sleep quality of adolescent students of the Faculty of Health, University of 'Aisyiyah Yogyakarta.

*This study uses quantitative research using an analytical survey method with a cross sectional approach. The population in this study is all students of the Faculty of Health Sciences of the Nursing Study Program Class of 2021 which totals 235. The sampling technique uses random sampling. The research instruments used were coffee consumption questionnaires and *PSQIs*. The statistical test used is the *Kendall Tau* test.*

*The results showed that there was a relationship between coffee consumption and sleep quality in adolescents of the Faculty of Health, University of 'Aisyiyah Yogyakarta with a weak closeness level of $0.000 < 0.005$. As well as a *coef value* of 0.312 with a positive relationship.*

There is a relationship between coffee consumption and poor quality in adolescents of the Faculty of Health, University of 'Aisyiyah Yogyakarta. Teenagers are expected to be able to control coffee consumption so that they do not often experience sleep disturbances so that they can maintain physical and mental health.

Keyword : *Adolescents; Coffee Consumption; Sleep Quality*

1. Pendahuluan

Dewasa merupakan puncak pertumbuhan pubertas dan organ tubuh seseorang. Masa dewasa dimulai pada usia 18 tahun sampai 40 tahun. Seseorang akan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang diikuti dengan masalah penyesuaian diri dan keadaan terhadap perubahan (Maulidya, Adelina and Alif

Hidayat, 2018). Perkembangan kopi Indonesia berada pada sektor perkebunan yang dibudidayakan dan mempunyai nilai ekonomis tinggi. Konsumsi kopi Indonesia distimulasi dengan tren gaya hidup masyarakat Indonesia, terutama dominasi orang dewasa dalam mengonsumsi kopi setiap harinya (Oktariyana, Ekawati and Dewi, 2021).

Survei kualitas tidur secara global menunjukkan prevalensi gangguan kualitas tidur yang bervariasi sebanyak 15,2%-39,3%. Penelitian menunjukan Indonesia menempati posisi kedua mahasiswa dengan kualitas tidur rendah di Asia Tenggara dengan angka 63%. Selain itu, beberapa penelitian di Indonesia memperlihatkan angka yang tinggi pada keadaan kualitas tidur rendah.

Penelitian di Universitas Negeri Yogyakarta dan Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka memperlihatkan hasil sebanyak 71,8% dan 59% mahasiswa kesehatan mengalami kualitas tidur rendah. Penelitian lain dilakukan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta memperlihatkan persentase sebanyak 86,3% mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk (Tristianingsih and Handayani, 2021). Orang dewasa direkomendasikan untuk tidur 7 sampai 9 jam setiap malam agar meningkatkan derajat kesehatan. Keadaan tidur 7 sampai 9 jam setiap malam dikaitkan dengan gangguan fungsi kekebalan tubuh, peningkatan rasa sakit, dan gangguan produktivitas (Rohmah and Santik, 2020).

Beberapa penelitian sebelumnya memperlihatkan faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa. Konsumsi kopi mahasiswa mempengaruhi durasi tidur dikarenakan keadaan kafein kopi yang menghambat kerja adenosin. Keadaan tersebut sesuai dengan penelitian di Universitas Udayana yang memperlihatkan terdapat hubungan signifikan antara konsumsi kopi dan jenis kopi terhadap kualitas tidur mahasiswa (Ardiani and Subrata, 2021). peningkatan frekuensi konsumsi kafein diduga akan terjadi seiring peningkatan konsumsi kafein, sehingga memerlukan perhatian khusus agar konsumsi kafein ini masih dalam batas yang aman (Br Ginting *et al.*, 2022)

Perilaku masyarakat dalam mengonsumsi kopi di rumah meningkat selama pandemi. Hal ini berkaitan dengan penjualan kopi instan di beberapa negara yang melonjak hingga 30% dan konsumsi kopi di rumah meningkat 7,6% (Konsumsi kopi instan dengan tambahan gula dan krimer memiliki risiko berat badan lebih dan obesitas dibandingkan dengan yang tidak mengonsumsi kopi (Khasanah and Safilah, 2023).

Hasil dari studi pendahuluan pada tanggal 1 Maret 2024 di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta didapatkan data mengenai konsumsi kopi melalui wawancara terhadap 6 mahasiswa, dari Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi Ilmu keperawatan dan terdapat 5 mahasiswa yang sering mengonsumsi kopi, dan 1 diantaranya mengatakan tidak rutin (hanya sesekali) mengonsumsi kopi. Rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah "Apakah ada hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur remaja mahasiswa Fakultas Ilmu kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta?". Tujuan Umum Penelitian Mengetahui Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur remaja mahasiswa Fakultas Ilmu kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, sedangkan Tujuan Khususnya yaitu, Mengetahui kebiasaan konsumsi kopi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Mengetahui kualitas Tidur mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang mengonsumsi kopi, dan Mengetahui keeratan Hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Bedasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta".

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survei analitik. Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta". Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh mahasiswa fakultas ilmu Kesehatan, Prodi Keperawatan Angkatan 2021, sejumlah 235 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan Metode Teknik Random sampling, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 59 responden.

Alat pengumpulan data yang digunakan adalah lembar kuesioner konsumsi kopi dan lembar kuisisioner kualitas tidur. Teknik Analisa yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan Uji *Kendall Tau*. Uji *Kendal Tau* dipilih karena skala data yang digunakan kedua variabel adalah ordinal

dan jumlah sampel yang digunakan sebagai responden > 50 orang.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Karakteristik Responden Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=59)

Karakteristik Reponden	Frekuensi (f)	Presentase %
Jenis Kelamin		
Laki-laki	27	45,8
Perempuan	32	54,2
Total	59	100
Usia		
20 Tahun	10	16,9
21 Tahun	36	61
22 Tahun	13	22
Total	59	100
Suku		
Jawa	38	64,4
Sunda	10	16,9
Dayak	4	6,8
Bugis	4	6,8
Betawi	3	5,1
Total	59	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan jumlah total 32 orang, kemudian usia responden dalam penelitian ini juga di dominasi umur 21 tahun dengan jumlah 36 orang, dan suku jawa merupakan mayoritas terbanyak dalam penelitian ini berjumlah 38 orang.

3.2. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Minum Kopi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Minum Kopi pada Remaja Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

No.	Kategori	Frekuensi	Presentase %
1.	Rendah	26	44,1
2.	Sedang	33	55,9
3.	Tinggi	0	0
	Total	59	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa mayoritas kebiasaan minum kopi pada remaja mahasiswa Faklutas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta adalah sedang yaitu sebanyak 33 (55,9%) dan tidak ada yang memiliki kategori tinggi.

3.3. Distribusi Kualitas Tidur

Distribusi Kualitas Tidur pada Remaja Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

No.	Kategori	Frekuensi	Presentase %
1.	Kualitas tidur baik	0	0
2.	Kualitas tidur ringan	29	49,2
3.	Kualitas tidur sedang	26	44,1

4.	Kualitas tidur buruk	4	6,8
	Total	59	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur ringan dengan jumlah responden sebanyak 29 (49,2%) atau hampir setengahnya dan tidak ada yang memiliki kualitas tidur baik.

3.4. Tabulasi Silang Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur

Tabel 3. Tabulasi Silang Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur

Kebiasaan Konsumsi Kopi	Kualitas Tidur						Total		p value
	Ringan		Sedang		Buruk		F	%	
	f	%	f	%	F	%			
Rendah	17	65,4	9	34,6	0	0	26	100	0,000
Sedang	12	36,4	17	51,5	4	12,1	33	100	
Total	29	49,2	26	44,1	4	6,8	59	100	

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa mayoritas yang mengalami kebiasaan konsumsi kopi rendah dengan kualitas tidur ringan yaitu sebanyak 17 (65,4%), responden yang mengalami kebiasaan konsumsi kopi sedang dengan kualitas tidur sedang yaitu sebanyak 17 (51,5%) dan responden yang mengalami kebiasaan konsumsi kopi sedang dengan kualitas tidur buruk adalah sebanyak 4 (6,8%).

Disamping itu hasil korelasi *Kendall's Tau* antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur diperoleh nilai *p-value* = 0,000 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur.

3.5. Keeratan Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur

Tabel 4. Keeratan Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur

Variabel	Koefisien Korelasi	Keterangan
Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur	0,312	Keeratan hubungan kategori lemah

Sumber: Data Primer, 2024

Melihat hasil analisis koefisien korelasi sebesar 0,312 maka dapat diinterpretasikan bahwa keeratan hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada remaja mahasiswa Fakultas Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta termasuk dalam interval koefisien dengan tingkat korelasi kategori lemah.

4. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan distribusi mahasiswa yang mengkonsumsi kopi di Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta mayoritas dalam kategori sedang yaitu sebanyak 33 orang (55,9%). Hal ini dikarenakan rata-rata remaja mengkonsumsi untuk mencegah kantuk, teman untuk mengerjakan tugas, rekreasi atau mengumpul bersama teman. Hasil sebaran kuisioner menyatakan bahwa rata-rata responden meminum kopi 1-2 cangkir sehari dengan jenis kopi instant. Peneliti berasumsi bahwa hal inilah yang membuat trend peminum kopi terus meningkat tajam dan secara tidak sadar, trend minum kopi ini telah menjadi bagian dari gaya hidup.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Asriutari, 2020) dengan judul "Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Pada remaja Di Teras Temu Kopi Tabanan" yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja yang mengkonsumsi kopi dalam kategori sedang sebanyak 59 orang (55,7%), tetapi berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Permata, 2023) yang menyatakan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan minum kopi kategori rendah sebanyak 48

orang (80%) pada mahasiswa fakultas kedokteran di Universitas Swadaya Gunung Jati.

Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur ringan hal ini dikarenakan pola tidur yang kurang baik akibat aktivitas yang dilakukan oleh responden dari hasil sebaran kuisioner menyatakan bahwa responden terbangun ditengah malam atau dini hari dan memiliki durasi tidur kurang dari 7 jam. Pada penelitian ini terdapat 4 responden (6,8%) yang memiliki kualitas tidur buruk. Menurut penelitian yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation*, menunjukkan bahwa sekitar sepertiga (36%) dewasa muda yang berusia 18-29 tahun mengalami kesulitan untuk bangun pagi, seperempat dewasa muda (22%) sering terlambat untuk masuk kerja ataupun kelas karena sulit bangun pagi dan sekitar 40% dewasa muda juga mengeluhkan kantuk saat bekerja sekurang-kurangnya 2 kali dalam seminggu ataupun lebih karena mengalami gangguan tidur di malam hari (Manggopa, Kundre and Katuuk, 2019).

Berdasarkan hasil uji korelasi *Kendal's Tau* pada tabel 4.3 antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur diperoleh nilai *P-value* 0,000 dengan nilai *coefficient correlation* 0,312, maka dapat disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini berarti bahwa terdapat korelasi positif antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada remaja mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putri *et al.*, 2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kafein terhadap pola tidur. Selain itu berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Ardiani and Subrata, 2021) faktor yang memiliki pengaruh paling kuat dengan kualitas tidur yaitu faktor kelelahan psikis (OR=3,84; 95% CI=1.509-9,777;p=0,005). Hal ini dibuktikan dengan responden yang memiliki proporsi yang lebih tinggi mengalami proporsi yang lebih tinggi mengalami kualitas tidur buruk yaitu 60%. berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kartika, 2024) yang menyatakan bahwa setelah dilakukan uji *Fisher Exact p-value* 0,696 > 0,05 hal ini menunjukkan Tidak ada hubungan antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur yang berarti H_0 diterima. Pada penelitian tersebut, beberapa faktor yang dapat memungkinkan hasil penelitian tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan yaitu disebabkan oleh faktor-faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang seperti lingkungan, gaya hidup, stress akademik dan gangguan tidur individu.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Afifah, I., & Sopiany, 2017) yang menyatakan bahwa konsumsi kopi berhubungan bermakna dengan kejadian insomnia. Penelitian lain yang mendukung hasil penelitian ini dilakukan oleh (Suartiningsih, 2018) terkait pengaruh kafein terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara dengan penelitian yang bersifat eksperimental didapatkan hasil penelitian bahwa kualitas tidur 8 orang (53,3%) yang mendapat kopi berkafein berkualitas sedang dan 11 orang (73,2%) orang yang mendapat kopi berkafein berkualitas baik.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan yang telah dilakukan mengenai hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada remaja Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, maka penulis menyimpulkan sebagai berikut:

a. Kebiasaan konsumsi kopi

Kebiasaan minum kopi pada remaja mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta adalah mayoritas kategori sedang yaitu sebanyak 33 (55,9%).

b. Kualitas tidur

Kualitas tidur pada remaja mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta adalah mayoritas responden memiliki kualitas tidur ringan dengan jumlah responden sebanyak 29 (49,2%).

Ada hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada remaja mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan tingkat keeratan lemah *p-value* = 0,000 dengan nilai *coef corelasi* 0,312 dengan hubungan yang positif.

6. Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada Ibu dosen Ns.Noor Aryani Rokhmah.,S.Kep.,M.Kep selaku dosen pembimbing skripsi saya dan Seluruh Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, serta Responden

dalam penelitian yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini

Daftar Pustaka

- Oktariyana, M.D., Ekawati, P. and Dewi, N.W.Y. (2021) 'Peran Perempuan Hindu Dalam Pengelolaan Keuangan Dan Penerapan Akuntansi Menuju Keluarga Hindu Yang Sukhina Di Masa Pandemi Covid-19', *Widya Akuntansi dan Keuangan*, 4(01), pp. 1–17. Available at: <https://doi.org/10.32795/widyaakuntansi.v4i01.2075>.
- Tristianingsih, J. and Handayani, S. (2021) 'Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka', *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), p. 120. Available at: <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>.
- Maulidya, F., Adelina, M. and Alif Hidayat, F. (2018) 'Periodisasi Perkembangan Dewasa', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Rohmah, W.K. and Santik, Y.D.P. (2020) 'Determinan Kualitas Tidur Pada Santri di Pondok Pasantren', *Higeia Journal Of Public Health Research and Development*, 4(3), pp. 649–659.
- Ardiani, N.K.N. and Subrata, I.M. (2021) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengonsumsi Kopi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana', *Archive of Community Health*, 8(2), p. 372. Available at: <https://doi.org/10.24843/ach.2021.v08.i02.p12>.
- Br Ginting, S.S. et al. (2022) 'Tingkat Pengetahuan Efek Konsumsi Kafein Dan Asupan Kafein Pada Mahasiswa', *Journal of Nutrition College*, 11(4), pp. 264–271. Available at: <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i4.32930>.
- Khasanah, T.A. and Safilah, F. (2023) 'Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dan Kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Remaja di Kelurahan Jagakarsa Jakarta Selatan', *Jurnal Andaliman: Jurnal Gizi Pangan, Klinik dan Masyarakat*, 3(1), p. 41. Available at: <https://doi.org/10.24114/jgpkm.v3i1.46401>.
- Permata, Y.N., Sriwiyati, K. and Affanin, S. (2023) 'Journal of Nursing Practice and Hubungan kebiasaan minum kopi dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran', 4(1), pp. 206–211.
- Manggopa, R., Kundre, R. and Katuuk, M. (2019) 'Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Insomnia Pada Atlet Gym', *Jurnal Keperawatan*, 7(2), pp. 1–6. Available at: <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24471>.
- Putri, O. et al. (2021) 'Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas dan Kuantitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta', 659, pp. 105–111.
- Kartika, D.A. (2024) 'Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur pada Remaja', *Jurnal Fakultas Kedokteran*, pp. 1–23.
- Afifah, I., & Sopiany, H.M. (2017) "Hubungan Pola Tidur dengan Perkembangan Emosi Pada Anak Usia 6-8 Tahun," *經濟志林*, 87(1,2), hal. 149–200.
- Suartiningsih, N.M., Wayan, P.S.W.C. dan Ani, L.S. (2018) "Depresi, Kecemasan dan Konsumsi Kopi Berhubungan Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa PSPD FK UNUD Angkatan 2016," *E-Jurnal Medika*, 7(8), hal. 1–6.