



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

## Hubungan Konsumsi Kafein Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di Tabanan

### *The Relationship Between Caffeine Consumption and Sleep Quality in Adolescents in Tabanan*

Ni Putu Sintya Dewi<sup>1\*</sup>, Ni Kadek Muliawati<sup>2</sup>, Theresia Anita Pramesti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, STIKES Wira Medika Bali, Jl. Kecak No. 9A  
Gatot Subroto Timur, Denpasar, Bali

\*Corresponding Author: E-mail: [sintyadewii787@gmail.com](mailto:sintyadewii787@gmail.com)

#### Artikel Penelitian

##### Article History:

Received: 25 Nov, 2025

Revised: 25 Dec, 2025

Accepted: 19 Jan, 2026

##### Kata Kunci:

Konsumsi Kafein, Kualitas  
Tidur, Remaja

##### Keywords:

*Caffeine Consumption, Sleep  
Quality, Adolescents*

DOI: [10.56338/jks.v9i1.9814](https://doi.org/10.56338/jks.v9i1.9814)

#### ABSTRAK

Kafein telah menjadi bagian gaya hidup remaja untuk mendukung aktivitas, namun dampaknya terhadap kualitas tidur menjadi perhatian utama. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan konsumsi kafein dengan kualitas tidur pada remaja di Tabanan. Methods: Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan sampel 107 remaja usia 10-24 tahun di Tan-Panama Kopi Tabanan yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen menggunakan kuesioner CaffCo dan PSQI. Results: Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki konsumsi kafein sedang (80,4%) dan kualitas tidur cukup buruk (79,4%). Uji Spearman Rank menunjukkan p-value 0,003 (<0,005) dengan koefisien korelasi 0,286. Conclusion/Discussion: Disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan lemah antara konsumsi kafein dan kualitas tidur, semakin tinggi konsumsi kafein, semakin buruk kualitas tidur remaja. Direkomendasikan adanya edukasi mengenai batas aman konsumsi kafein bagi remaja.

#### ABSTRACT

*Caffeine has become part of the lifestyle of adolescents to support their activities, but its impact on sleep quality is a major concern. This study aims to analyze the relationship between caffeine consumption and sleep quality in adolescents in Tabanan. Methods: This study used a cross-sectional design with a sample of 107 adolescents aged 10-24 years at Tan-Panama Kopi Tabanan, selected through purposive sampling. The instruments used were the CaffCo and PSQI questionnaires. Results: The results showed that the majority of respondents had moderate caffeine consumption (80.4%) and poor sleep quality (79.4%). The Spearman Rank test showed a p-value of 0.003 (<0.005) with a correlation coefficient of 0.286. Conclusion/Discussion: It was concluded that there was a significant positive relationship with weak strength between caffeine consumption and sleep quality; the higher the caffeine consumption, the poorer the sleep quality of adolescents. Education on safe limits of caffeine consumption for adolescents is recommended.*

## PENDAHULUAN

Budaya mengonsumsi kafein saat ini telah menjadi bagian dari gaya hidup yang tidak terpisahkan bagi sebagian besar masyarakat, termasuk kelompok remaja. Aktivitas minum kopi tidak lagi hanya dilakukan oleh orang dewasa, melainkan telah menjadi kebiasaan remaja untuk mendukung aktivitas sehari-hari, seperti teman belajar, bekerja atau sekadar menemani aktivitas daring hingga larut malam. Kafein bekerja aktif pada sistem saraf pusat sebagai antagonis reseptor adenosin, yaitu dengan memblokir reseptor adenosin di otak yang berfungsi menimbulkan rasa kantung dan meregulasi siklus tidur. Terblokirnya adenosin menyebabkan tubuh tetap terjaga, yang pada akhirnya dapat mengubah pola tidur normal, mengurangi total waktu tidur dan memperburuk kualitas tidur seseorang.

Penurunan kualitas tidur akibat konsumsi kafein berlebih telah menjadi isu kesehatan global yang serius. *National Sleep Foundation* melaporkan bahwa 80% remaja di Amerika mengalami kekurangan tidur, yang berdampak pada kesehatan mental seperti depresi. Secara internasional, berdasarkan survei *YouGov* 2023, Indonesia menempati posisi ke-3 sebagai negara dengan prevalensi kualitas tidur buruk tertinggi. Data nasional dari Riskesdas 2020 mencatat 67% penduduk Indonesia dari berbagai usia mengalami gangguan tidur, terdapat 62,9% diantaranya menunjukkan prevalensi gangguan tidur pada remaja.

Kualitas tidur yang buruk pada remaja memiliki dampak luas terhadap kesehatan fisik dan mental. Kurang tidur dapat meningkatkan risiko sindrom metabolik, seperti kenaikan tekanan darah, kadar gula darah, dan obesitas serta memengaruhi stabilitas emosi dan konsentrasi. Meskipun secara teoritis kafein mengganggu tidur, beberapa penelitian menunjukkan hasil yang tidak konsisten. Studi oleh Selsa (2023) dan Budiyantri (2022) menemukan hubungan signifikan antara konsumsi kafein tinggi dapat meningkatkan buruknya kualitas tidur. Sebaliknya, penelitian Rizal (2022) dan Amalia (2022) justru tidak menemukan hubungan yang bermakna secara statistik antara kedua variabel tersebut. Ketidakkonsistenan ini menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut untuk memastikan hubungan tersebut pada populasi yang berbeda.

Fenomena menjamurnya kedai kopi (*coffee shop*) di Tabanan, seperti Tan-Pamana Kopi, mencerminkan tren sosial baru di mana remaja menjadikan kafe sebagai tempat berkumpul. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara dengan 10 remaja pengunjung kafe di Tabanan, ditemukan bahwa alasan utama mereka mengonsumsi kafein adalah untuk menahan kantuk saat begadang atau menambah energi. Dari 10 responden tersebut, 7 diantaranya mengaku mengalami gangguan tidur seperti sulit memulai tidur, tidur tidak nyenyak, dan merasa lelah saat bangun pagi. Lokasi penelitian yang strategis di pusat kota dan dekat dengan area pendidikan memberikan akses pada remaja dengan latar belakang beragam, sehingga relevan untuk dijadikan tempat studi.

Berdasarkan latar belakang tingginya prevalensi gangguan tidur, adanya tren konsumsi kopi yang meningkat, serta masih adanya kesenjangan hasil pada penelitian-penelitian terdahulu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Konsumsi Kafein Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di Tabanan”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak kebiasaan mengonsumsi kafein terhadap kesehatan tidur remaja sebagai dasar upaya promotif kesehatan.

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilaksanakan di Tan-Pamana Kopi Tabanan pada tanggal 25 September hingga 5 November 2025. Populasi pada penelitian ini adalah pengunjung yang berusia 10-24 tahun, dengan jumlah sampel sebanyak 107 responden yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan perhitungan rumus Lemeshow. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner *CaffCo* untuk mengukur tingkat konsumsi kafein dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara univariat untuk mengetahui

distribusi frekuensi karakteristik responden, dan secara bivariat menggunakan uji *Spearman Rank* dengan bantuan program SPSS untuk menganalisis hubungan antar variabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

| Karakteristik       | Kategori        | Frekuensi  | Persentase (%) |
|---------------------|-----------------|------------|----------------|
| Jenis Kelamin       | Laki-Laki       | 63         | 58,9%          |
|                     | Perempuan       | 44         | 41,1%          |
|                     | <b>Total</b>    | <b>107</b> | <b>100%</b>    |
| Usia                | (10-13 tahun)   | 19         | 17,8%          |
|                     | (14-17 tahun)   | 34         | 31,8%          |
|                     | (18-24 tahun)   | 54         | 50,5%          |
|                     | <b>Total</b>    | <b>107</b> | <b>100%</b>    |
| Pendidikan terakhir | SD              | 1          | 0,9%           |
|                     | SMP             | 21         | 19,6%          |
|                     | SMA             | 45         | 42,1%          |
|                     | Diploma         | 14         | 13,1%          |
|                     | Sarjana         | 26         | 24,3%          |
|                     | <b>Total</b>    | <b>107</b> | <b>100%</b>    |
| Pekerjaan           | Siswa/Mahasiswa | 64         | 59,8%          |
|                     | Pegawai swasta  | 8          | 7,5%           |
|                     | Wirausaha       | 10         | 9,3%           |
|                     | PNS             | 5          | 4,7%           |
|                     | Pekerja honorer | 9          | 8,4%           |
|                     | Lainnya         | 11         | 10,3%          |
|                     | <b>Total</b>    | <b>107</b> | <b>100%</b>    |

Berdasarkan pada tabel 1 dapat dilihat bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 63 orang (58,9%), berusia (18-24 tahun) yang berjumlah 54 orang (50,5%), berpendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak 45 orang (42,1%) dan berstatus siswa/mahasiswa dengan jumlah 64 orang atau 59,8%.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Konsumsi Kafein**

| Konsumsi kafein | Hasil Penelitian |                |
|-----------------|------------------|----------------|
|                 | Frekuensi        | Persentase (%) |
| Rendah          | 11               | 10,3%          |
| Sedang          | 86               | 80,4%          |
| Tinggi          | 10               | 9,3%           |
| <b>Total</b>    | <b>107</b>       | <b>100%</b>    |

Berdasarkan pada tabel 2 didapatkan hasil bahwa mayoritas remaja mengonsumsi kafein dalam kategori sedang yaitu sebanyak 86 orang (80,4%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur**

| Kualitas tidur | Hasil Penelitian |                |
|----------------|------------------|----------------|
|                | Frekuensi        | Persentase (%) |
| Sangat baik    | 0                | 0%             |
| Cukup baik     | 5                | 4,7%           |
| Cukup buruk    | 85               | 79,4%          |
| Sangat buruk   | 17               | 15,9%          |
| <b>Total</b>   | <b>107</b>       | <b>100%</b>    |

Berdasarkan pada tabel 3 diatas didapatkan hasil bahwa mayoritas remaja memiliki kualitas tidur cukup buruk yaitu sebanyak 85 orang (79,4%).

**Tabel 4. Hubungan Konsumsi Kafein Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di Tabanan**

| Kualitas Tidur Responden |            |      |             |       |              |       |       |       |                    |                    |
|--------------------------|------------|------|-------------|-------|--------------|-------|-------|-------|--------------------|--------------------|
| Konsumsi Kafein          | Cukup baik |      | Cukup buruk |       | Sangat buruk |       | Total |       | Nilai signifikansi | Koefisien korelasi |
|                          | F          | %    | F           | %     | F            | %     | F     | %     |                    |                    |
| Rendah                   | 3          | 2,8% | 8           | 7,5%  | 0            | 0%    | 11    | 10,3% | 0,003              | 0,286              |
| Sedang                   | 2          | 1,9% | 70          | 65,4% | 14           | 13,1% | 86    | 80,4% |                    |                    |
| Tinggi                   | 0          | 0%   | 7           | 6,5%  | 3            | 2,8%  | 10    | 9,3%  |                    |                    |
| Total                    | 5          | 4,7% | 85          | 79,4% | 17           | 15,9% | 107   | 100%  |                    |                    |

Berdasarkan tabel 4 diatas menyatakan bahwa dari 11 responden yang konsumsi kafein rendah, 8 diantaranya mengalami kualitas tidur cukup buruk, kemudian dari 10 responden yang mengonsumsi kafein tinggi, 3 diantaranya mengalami kualitas tidur sangat buruk. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Spearman's rho* didapatkan signifikansi  $p=0,003$  lebih kecil dari taraf signifikansi  $p=0,05$  dengan koefisien korelasi bernilai 0,286 yang artinya hubungan terbentuk tergolong lemah. Koefisien korelasi bernilai positif yang artinya terdapat hubungan antara dua variabel bersifat searah, yang artinya semakin tinggi konsumsi kafein, cenderung diikuti kualitas tidur yang semakin buruk.

#### Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden pada Remaja di Tabanan

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa dari 107 remaja, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 63 orang (58,9%). Dominasi responden laki-laki sejalan dengan budaya sosial di mana laki-laki cenderung lebih sering menghabiskan waktu di luar rumah, termasuk nongkrong di *coffee shop* sebagai bagian dari interaksi sosial mereka. Temuan ini konsisten dengan penelitian Utari (2020) yang juga menemukan bahwa sebagian besar pengunjung kedai kopi adalah laki-laki yang menjadikan aktivitas minum kopi sebagai sarana sosialisasi dan relaksasi.

Ditinjau dari segi usia, mayoritas responden berada pada kelompok usia 18-24 tahun sebanyak 54 orang (50,5%). Usia ini merupakan fase remaja akhir menuju dewasa muda, di mana individu mulai memiliki otonomi lebih besar dalam pengambilan keputusan gaya hidup, termasuk kebiasaan konsumsi kafein. Pada rentang usia ini, remaja sering kali menghadapi tuntutan akademik yang tinggi atau mulai memasuki dunia kerja, sehingga kafein sering digunakan sebagai stimulan untuk menjaga kewaspadaan.

Ditinjau dari aspek pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 45 orang (42,1%) dan Sarjana sebanyak 26 orang (24,3%). Peneliti berasumsi bahwa dominasi kelompok pendidikan menengah atas dan perguruan tinggi ini berkaitan erat dengan beban tugas dan aktivitas belajar yang mereka jalani. Kafein sering kali dianggap sebagai "teman belajar" yang efektif untuk menunjang konsentrasi, terutama saat menghadapi ujian atau tenggat waktu tugas. Hal ini didukung oleh temuan Lioe (2025) yang menyatakan bahwa mahasiswa sering mengonsumsi kopi untuk mendukung aktivitas akademik mereka hingga larut malam.

Berdasarkan pekerjaan, mayoritas responden berstatus sebagai siswa/mahasiswa sebanyak 64 orang (59,8%). Tingginya proporsi pelajar dan mahasiswa dibandingkan kelompok pekerja atau wirasusaha menunjukkan bahwa tren mengunjungi *coffee shop* saat ini sangat populer di kalangan pelajar sebagai tempat untuk mengerjakan tugas (*study from cafe*) atau sekadar bersosialisasi. Berbeda dengan kelompok pekerja yang mungkin mengonsumsi kopi di kantor atau rumah, pelajar lebih cenderung menjadikan *coffee shop* sebagai ruang ketiga (*third place*) yang nyaman untuk beraktivitas.

### **Distribusi Frekuensi Konsumsi Kafein Pada Remaja di Tabanan**

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas responden remaja memiliki tingkat konsumsi kafein dalam kategori sedang yaitu sebanyak 86 orang (80,4%). Sementara itu, responden dengan konsumsi kafein kategori rendah sebanyak 11 orang (10,3%) dan kategori tinggi hanya 10 orang (9,3%). Tingginya persentase konsumsi kafein kategori sedang ini menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein, khususnya kopi, telah menjadi bagian yang melekat dalam gaya hidup remaja di Tabanan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Liveina (2020) yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran, di mana mayoritas responden (83,6%) juga berada pada tingkat konsumsi kafein sedang. Hal serupa ditemukan oleh Utari (2020) pada remaja di Teras Temu Kopi Tabanan, yang mencatat bahwa 55,7% remaja mengonsumsi kopi dalam kategori sedang (200-600 ml/hari). Konsistensi hasil ini mengindikasikan adanya pola perilaku yang seragam di kalangan remaja dan dewasa muda, di mana kopi tidak lagi sekadar minuman fungsional untuk menahan kantuk, tetapi juga media sosial dan gaya hidup.

Menurut peneliti, dominasi konsumsi kafein kategori sedang ini didorong oleh faktor lingkungan dan sosial. Remaja masa kini cenderung menjadikan *coffee shop* sebagai “ruang ketika” untuk berkumpul, mengerjakan tugas, atau sekadar bersantai. Meskipun tujuan utamanya adalah sosialisasi, ketersediaan menu berbasis kopi yang variatif mendorong mereka untuk mengonsumsi kafein secara rutin. Kandungan kafein sebagai zat psikoaktif stimulan bekerja dengan memblokir reseptor adenosin di otak, yang secara fisiologis meningkatkan kewaspadaan dan mengurangi rasa lelah, sehingga remaja merasa terbantu dalam menjalani aktivitas harian yang padat.

Perlu menjadi perhatian bahwa meskipun mayoritas berada pada kategori sedang, konsumsi kafein yang rutin tetap berpotensi memberikan efek akumulatif terhadap kesehatan jika tidak dikontrol. Penelitian oleh Selsa (2023) memperingatkan bahwa peningkatan dosis konsumsi berisiko memperburuk kualitas tidur hingga 3,9 kali lipat. Oleh karena itu, meskipun belum mencapai kategori berat, pola konsumsi ini perlu diawasi agar tidak meningkatkan ke level yang lebih berisiko bagi kesehatan jangka panjang remaja.

### **Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Remaja di Tabanan**

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa dari 107 remaja, sebagian besar memiliki kualitas tidur yang tergolong cukup buruk, sebanyak 85 responden (79,4%) mengalami kualitas tidur cukup buruk dan 17 responden (15,9%) mengalami kualitas sangat buruk. Tingginya prevalensi kualitas tidur cukup buruk ini mengindikasikan bahwa masalah gangguan tidur di kalangan remaja pengunjung *coffee shop* di Tabanan sudah berada pada taraf yang mengkhawatirkan.

Kualitas tidur didefinisikan oleh *National Sleep Foundation* sebagai gabungan dari kepuasan tidur, waktu tidur yang tepat, serta efisiensi dan durasi tidur yang memadai. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, seperti sulit fokus dalam mengambil keputusan, mudah lelah, emosi tidak stabil, serta peningkatan risiko gangguan metabolik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang dilakukan oleh Tresnawulan (2024) di Kopi Janji Jiwa Depok, yang menemukan bahwa mayoritas remaja (98,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian serupa oleh Utari (2020) juga menunjukkan bahwa 69,8% remaja laki-laki pengunjung kedai kopi memiliki kualitas tidur buruk. Konsistensi temuan dari berbagai studi ini menegaskan bahwa fenomena kualitas tidur buruk merupakan masalah umum yang dialami oleh kelompok usia remaja, terutama mereka yang terpapar gaya hidup modern dan konsumsi kafein.

Peneliti berasumsi bahwa tingginya angka kualitas tidur buruk pada responden disebabkan oleh kombinasi faktor gaya hidup dan konsumsi zat stimulan. Kebiasaan remaja menjadikan *coffee shop* sebagai tempat bersosialisasi hingga larut malam (*hangout*) atau mengerjakan tugas akademik secara langsung memangkas durasi tidur mereka. Konsumsi kafein yang dilakukan untuk menunjang aktivitas tersebut bekerja secara fisiologis memblokir reseptor adenosin, yang menyebabkan tubuh tetap terjaga

dan menunda rasa kantuk. Kondisi ini diperparah dengan paparan cahaya biru dari *handphone* yang sering digunakan remaja saat beraktivitas di kafe, yang secara kolektif mengganggu ritme sirkadian dan menurunkan kualitas istirahat mereka secara signifikan.

### Hubungan Konsumsi Kafein Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di Tabanan

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji statistik *Spearman Rank*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,003 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kafein dengan kualitas tidur pada remaja di Tabanan. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,286 menunjukkan arah hubungan yang positif ini adalah semakin tinggi tingkat konsumsi kafein remaja, maka skor PSQI akan semakin tinggi, yang berarti kualitas tidur mereka cenderung semakin buruk.

Secara teoritis, hubungan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja kafein sebagai antagonis reseptor adenosin. Kafein memiliki struktur kimia yang mirip dengan adenosin, senyawa neuromodulator yang berfungsi menimbulkan rasa kantuk. Ketika dikonsumsi kafein akan berikatan dengan reseptor adenosin A1 dan A2 di otak tanpa mengaktifkannya, sehingga menghambat sinyal kantuk alami tubuh. Hambatan ini menyebabkan peningkatan aktivitas neuron dan pelepasan dopamin yang membuat individu merasa lebih waspada dan terjaga. Akibatnya, remaja yang mengonsumsi kafein cenderung mengalami *sleep latency* (waktu untuk tertidur) yang lebih lama dan pengurangan durasi tidur total, yang pada akhirnya menurunkan kualitas tidur mereka secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Selsa (2023) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan konsumsi kafein tinggi memiliki risiko 3,9 kali lebih besar untuk mengalami kualitas tidur buruk. Penelitian serupa oleh Budiyantri (2023) pada mahasiswa preklinik juga menemukan hubungan signifikan antara konsumsi kafein dengan gangguan tidur. Hal ini mengonfirmasi bahwa efek stimulan kafein merupakan faktor determinan yang konsisten dalam memengaruhi pola istirahat kelompok usia muda. Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rizal (2022) dan Amalia (2022) yang tidak menemukan hubungan bermakna. Perbedaan ini kemungkinan disebabkan oleh variasi respon metabolisme individu terhadap kafein (sensitivitas kafein) serta perbedaan waktu konsumsi (pagi vs malam hari) yang tidak dikontrol ketat di semua studi.

Peneliti berasumsi bahwa hubungan yang signifikan ini terbentuk karena pola konsumsi remaja di Tabanan yang menjadikan kopi sebagai pendamping aktivitas malam hari. Data menunjukkan bahwa alasan utama remaja mengonsumsi kafein adalah untuk menahan kantuk saat mengerjakan tugas atau bersosialisasi di *coffee shop*. Perilaku konsumsi yang dilakukan mendekati waktu tidur inilah yang memaksimalkan efek gangguan tidur, mengingat waktu paruh (*half-life*) kafein di dalam tubuh dapat bertahan antara 3 hingga 5 jam. Oleh karena itu, meskipun kekuatan korelasinya lemah 0,286 yang mengidentifikasi adanya faktor lain seperti stres, penggunaan *handphone* atau lingkungan tidur yang juga berpengaruh dapat menurunkan kualitas tidur remaja. Temuan ini menegaskan perlunya edukasi mengenai batas aman konsumsi kafein dan manajemen waktu minum kopi agar tidak mengganggu kebutuhan fisiologis istirahat remaja.

### KESIMPULAN

Sebagian besar remaja di Tabanan memiliki tingkat konsumsi kafein dalam kategori sedang (80,4%) dan mengalami kualitas tidur yang tergolong buruk (79,4%). Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kafein dengan kualitas tidur pada remaja di Tabanan (*p-value* = 0,003). Hubungan ini memiliki korelasi positif yang berarti semakin tinggi tingkat konsumsi kafein, maka kualitas tidur remaja cenderung semakin buruk.

**DAFTAR RUJUKAN**

- Selsa A, Widhawati R, Purwanti H. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Di Universitas Ichsan Satya Tangerang Selatan. Vol. Vi. 2023.
- Budiyanti S. Syamsu Budiyanti Memahami Makna Kopi Dalam Perilaku Keseharian. 2022.
- Rizal N, Afriadi D. Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Relationship Between Coffee Consumption And Sleep Quality In Medical Faculty Students At Universitas Islam Sumatera Utara 2022;21.
- Amalia R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Tahun 2022 Factors Associated With Sleep Quality In Adolescents In 2022. 2022.
- Utari K. Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Teras Temu Kopi Tabanan 2020.
- Lioe E. Hubungan Konsumsi Kafein Dengan Pola Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter. E-Clinic 2025;13:313–8. <https://doi.org/10.35790/Ecl.V13i3.61334>.
- Liveina, Artini. Pola Konsumsi Dan Efek Samping Minuman Mengandung Kafein Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. 2020.
- Tresnawulan S, Afrina R, Kamilah S. Hubungan Perilaku Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Kopi Janji Jiwa Depok Dua Timur Tahun 2022. Jurnal Ilmu Kesehatan 2024;277–87. <https://doi.org/10.62383/Quwell.V1i3.808>.
- Budiyanti E, Wijaya Mj. Hubungan Konsumsi Kafein Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Preklinik Fkik Uaj. Damianus Journal Of Medicine 2023;22:225–31. <https://doi.org/10.25170/Djm.V22i3.3610>.