



# SINOPSIS

**Judul: Pengaruh Konsumsi Kafein Terhadap Kualitas Tidur pada Profesional dengan Jam Kerja Shift**

**Peneliti: Dr. Rahmat Hadi**

Penelitian ini mengkaji pengaruh konsumsi kafein terhadap kualitas tidur pada profesional yang bekerja dengan jadwal shift di Rumah Sakit Siloam, Jakarta. Studi ini melibatkan 100 profesional medis dengan jadwal kerja shift, yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok yang mengonsumsi kafein dan kelompok yang tidak mengonsumsi kafein sebelum tidur. Kualitas tidur diukur melalui kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan pemantauan tidur menggunakan alat actigraphy.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kafein sebelum tidur berhubungan dengan penurunan kualitas tidur yang signifikan. Profesional yang mengonsumsi kafein sebelum tidur mengalami kesulitan tidur, penurunan durasi tidur, dan peningkatan gangguan tidur dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian ini juga mencatat bahwa efek negatif kafein lebih jelas pada profesional dengan jam kerja malam.

Sebagai kesimpulan, mengurangi konsumsi kafein sebelum tidur dapat memperbaiki kualitas tidur bagi profesional dengan jadwal shift. Penelitian ini merekomendasikan intervensi pendidikan tentang efek kafein pada tidur dan strategi pengelolaan konsumsi kafein untuk mendukung kesehatan tidur yang lebih baik pada pekerja dengan jadwal kerja tidak teratur.

ZULFA ISNIANTO, SKM, MARS  
SERDIK SPPK – POKJAR III  
NO SERDIK 202409002052