

**HUBUNGAN MENGONSUMSI KOPI DAN MEROKOK
DENGAN TERJADINYA INSOMNIA PADA LANSIA
DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS
SEI LANGKAI KOTA BATAM**

Nur Mastari (2025)

Program Studi Sarjana Keperawatan Dan Pendidikan Profesi Ners

Institut Kesehatan Mitra Bunda

Dosen Pembimbing

Ns.Savitri Gemini, M.Kep

Dr. Desy, S.S., M.Pd.

INTISARI

Latar Belakang: Prevalensi lansia yang mengalami insomnia setiap tahunnya diperkirakan sekitar 25%-57% dan 19% mengalami gangguan tidur yang serius. Seiring dengan bertambahnya usia, para lansia biasanya menghadapi berbagai masalah kesehatan, salah satunya insomnia. Insomnia ini tidak hanya memperburuk kualitas hidup lansia, tetapi juga meningkatkan kemungkinan munculnya komplikasi kesehatan seperti hipertensi, stroke, penyakit jantung koroner, bahkan resiko kematian lebih awal. Salah satu faktor penyebabnya yaitu mengkonsumsi kopi yang berlebihan dan kebiasaan merokok. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui hubungan mengkonsumsi kopi dan merokok dengan terjadinya insomnia pada lansia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sei Langkai. **Metode:** Penelitian ini menggunakan rancangan observasional analitik melalui pendekatan *Cross Sectional*. Sampel penelitian berjumlah 95 orang lansia yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisis data menggunakan uji statistik *Sperman Rank*. **Hasil:** Berdasarkan dari hasil uji statistik *Spearman Rank* pada hubungan mengkonsumsi kopi dan merokok menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$ yang berarti H_0 ditolak. **Kesimpulan:** Maka hal ini dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara mengkonsumsi kopi dan merokok dengan terjadinya insomnia pada lansia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sei Langkai Kota Batam. **Saran:** Lansia sebaiknya mengurangi konsumsi kopi yang berlebihan dan menghentikan kebiasaan merokok karena keduanya dapat memperburuk kesehatan jantung, paru, tidur, serta meningkatkan risiko penyakit kronis.

Kata Kunci : Insomnia, Lansia, Mengkonsumsi Kopi, Merokok

**THE RELATIONSHIP BETWEEN COFFEE CONSUMPTION AND
SMOKING WITH INSOMNIA IN THE ELDERLY IN THE WORK
AREA SEI LANGKAI PUBLIC HEALTH CENTER
IN BATAM CITY**

Nur Mastari (2025)

*Undergraduate Of Nursing Study Program And Professional Education For Ners
Mitra Bunda Health Institute*

Supervisor

Ns. Savitri Gemini, M.Kep

Dr. Desy, S.S., M.Pd.

ABSTRAK

Background: The prevalence of elderly people experiencing insomnia every year is estimated at around 25%-57% and 19% experience serious sleep disorders. As they age, the elderly usually face various health problems, one of which is insomnia. This insomnia not only worsens the quality of life of the elderly, but also increases the possibility of health complications such as hypertension, stroke, coronary heart disease, and even the risk of premature death. One of the contributing factors is excessive coffee consumption and smoking habits. **Research Objective:** To determine the relationship between coffee consumption and smoking with insomnia in the elderly in the Sei Langkai Community Health Center Work Area. **Method:** This study used an analytical observational design through a Cross Sectional approach. The research sample was 95 elderly people taken using a purposive sampling technique. The data collection tool used a questionnaire and data analysis used the Spearman Rank statistical test. **Results:** Based on the results of the Spearman Rank statistical test on the relationship between coffee consumption and smoking, the p-value showed 0.000 (<0.05) which means H_0 was rejected. **Conclusion:** Therefore, it can be concluded that there is a relationship between coffee consumption and smoking and insomnia in the elderly in the Sei Langkai Community Health Center (UPT) working area of Batam City. **Recommendation:** Elderly people should reduce excessive coffee consumption and stop smoking, as both can worsen heart and lung health, sleep problems, and increase the risk of chronic disease.

Keywords: *Insomnia, Elderly, Coffee Consumption, Smoking*