



BUGARIN : PERANCANGAN USER EXPERIENCE APLIKASI MOBILE UNTUK MEMANTAU KEBIASAAN HIDUP SEHAT

Justisya Injilia Tumbel¹, Elsa Ester Lokas², Stevina Yohana Leonora Lembong³, Gabriella Ignatia Manengkey⁴, Virginia Tulenan⁵, Ade Yusupa⁶

Program Studi Teknik Informatika, Universitas Sam Ratulangi, Kota Manado, Sulawesi Utara

E-mail: justisyatumbel026@student.unsrat.ac.id, elsalokas026@student.unsrat.ac.id, stevinalembong026@student.unsrat.ac.id, gabriellamanengkey026@student.unsrat.ac.id

ABSTRACT

The BUGARIN application was developed as a solution to help users particularly Gen-Z and young adults build healthier lifestyle habits by monitoring sleep patterns, caffeine intake, hydration, and eating routines. This study adopts the Design Thinking methodology, which consists of the empathize, define, ideate, prototype, and testing stages. User exploration revealed that most target users exhibit irregular daily habits due to academic and work pressures, thus requiring an application that is simple, intuitive, and non-judgmental. Based on these findings, a prototype of BUGARIN was designed using Figma, featuring quick logging, adaptive reminders, a progress dashboard, and daily and weekly behavior insights. An initial usability review conducted with a small group of participants indicated that the interface was easy to understand and helped users increase awareness of their daily habits. This study provides an early-stage design framework for a health-oriented habit-tracking application that prioritizes emotional comfort and usability.

Keywords: *Design Thinking; Healthy Habits; Lifestyle Behavior; Mobile App; UX Design*

ABSTRAK

Aplikasi BUGARIN dikembangkan sebagai solusi untuk membantu pengguna, khususnya Gen-Z dan dewasa muda, dalam membangun kebiasaan hidup sehat melalui pemantauan tidur, konsumsi kafein, hidrasi, dan pola makan. Studi ini menggunakan metode Design Thinking yang terdiri dari tahap empathize, define, ideate, prototype, dan testing. Melalui proses eksplorasi pengguna, ditemukan bahwa mayoritas target pengguna memiliki pola hidup yang tidak teratur akibat tekanan akademik maupun pekerjaan, sehingga membutuhkan aplikasi yang sederhana, intuitif, dan tidak menggurui. Berdasarkan temuan tersebut, dirancanglah prototipe BUGARIN menggunakan Figma, yang mencakup fitur quick logging, pengingat adaptif, dashboard progres, serta insight perilaku harian dan mingguan. Evaluasi awal melalui usability review skala kecil menunjukkan bahwa desain antarmuka mudah dipahami dan dapat membantu pengguna meningkatkan kesadaran terhadap kebiasaan sehari-hari. Hasil penelitian ini memberikan gambaran awal rancangan aplikasi kesehatan berbasis kebiasaan yang berfokus

Article History

Received: Desember 2025

Reviewed: Desember 2025

Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No 235

Prefix DOI :

[10.8734/Kohesi.v1i2.365](https://doi.org/10.8734/Kohesi.v1i2.365)

Copyright : Author

Publish by : Kohesi



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



pada kenyamanan emosional pengguna serta kemudahan penggunaan.

Kata Kunci: *Design Thinking; Gaya Hidup Sehat; Kebiasaan Sehat; Mobile App; UX Design*

1. PENDAHULUAN

Gaya hidup tidak sehat semakin umum terjadi pada kalangan Gen-Z dan dewasa muda, terutama akibat rutinitas akademik dan pekerjaan yang menuntut produktivitas tinggi. Berbagai studi menunjukkan bahwa pola tidur tidak teratur, konsumsi kafein berlebih, kurangnya hidrasi, serta kebiasaan melewatkan makan menjadi faktor yang berkontribusi pada kelelahan, stres, dan menurunnya kualitas kesehatan (Meiranny & Chabibah, 2022; Nafi'awani & Adyani, 2023). Fenomena *hustle culture*, penggunaan gawai hingga larut malam, serta tingginya ketergantungan pada kopi semakin memperburuk pola hidup generasi tersebut.

Aplikasi kesehatan digital (*mobile health*) sebenarnya telah banyak dikembangkan. Namun beberapa penelitian menemukan bahwa banyak pengguna muda menghentikan penggunaan aplikasi kesehatan karena desain yang terlalu kompleks, tidak personal, dan memberikan beban input data yang tinggi (Fan et al., 2023; Benavides et al., 2024). Pengguna membutuhkan aplikasi yang sederhana, intuitif, estetis, serta mampu memberikan motivasi ringan tanpa kesan menggurui. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan desain yang lebih empatik dan berpusat pada kebutuhan perilaku psikologis pengguna.

Untuk menjawab kebutuhan tersebut, penelitian ini mengembangkan BUGARIN, sebuah aplikasi *habit-tracking* yang berfokus pada empat kebiasaan utama: tidur, konsumsi kafein, makan, dan hidrasi. Perancangan aplikasi ini menggunakan metode *Design Thinking*, karena pendekatan ini memungkinkan identifikasi mendalam terhadap perilaku, motivasi, serta hambatan pengguna; sekaligus mendukung pengembangan solusi yang dapat meningkatkan engagement dan kenyamanan penggunaan.

Penelitian ini memiliki dua kontribusi utama. Pertama, menghasilkan analisis kebutuhan pengguna Gen-Z dan dewasa muda terkait perilaku hidup sehat. Kedua, menghasilkan prototipe aplikasi BUGARIN yang dapat digunakan sebagai dasar pengembangan aplikasi kesehatan yang lebih empatik dan berorientasi pada kemudahan penggunaan. Dengan demikian, studi ini diharapkan dapat memberikan gambaran awal tentang bagaimana desain aplikasi kesehatan dapat mendukung perubahan kebiasaan yang realistis dan berkelanjutan.



2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Design Thinking, yaitu metode perancangan berorientasi pengguna (user-centered design) yang memungkinkan perancang memahami kebutuhan pengguna secara mendalam dan menghasilkan solusi yang relevan, intuitif, serta mudah digunakan. Metode ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu merancang prototipe aplikasi habit-tracking yang dapat membantu pengguna membangun kebiasaan hidup sehat tanpa menambah beban kognitif.

2.1 Empathize

Tahap empathize dilakukan untuk memahami perilaku, motivasi, hambatan, dan kebutuhan psikologis pengguna. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi ringan dan wawancara informal terhadap pengguna berusia 18-30 tahun, seperti mahasiswa dan pekerja muda. Informasi yang dikumpulkan mencakup pola tidur, konsumsi kafein, jadwal makan, hidrasi, serta persepsi mereka terhadap aplikasi kesehatan.

2.2 Define

Pada tahap ini, semua temuan dari proses empati dianalisis untuk merumuskan permasalahan inti yang dialami pengguna. Mayoritas pengguna mengalami pola hidup tidak teratur, tingginya ketergantungan pada kopi, serta kesulitan menjaga hidrasi dan makan tepat waktu. Aplikasi kesehatan yang ada dinilai terlalu rumit dan tidak sesuai dengan preferensi Gen-Z yang mengutamakan desain minimalis dan pengalaman instan.

2.3 Ideate

Tahap ideate digunakan untuk mengeksplorasi berbagai alternatif solusi dalam bentuk fitur dan desain antarmuka. Proses ini dilakukan melalui brainstorming, analisis kompetitor, dan pembuatan sketsa awal.

Solusi yang dihasilkan meliputi:

1. Quick logging untuk pencatatan cepat
2. Pengingat adaptif
3. Dashboard kesehatan harian
4. Insight harian dan mingguan
5. Desain visual minimalis untuk mengurangi beban kognitif



2.4 Prototype

Pada tahap ini dibuat rancangan visual aplikasi dalam bentuk wireframe dan high-fidelity prototype menggunakan Figma. Prototipe mencakup minimal 10 tampilan, termasuk halaman onboarding, dashboard, fitur pencatatan kebiasaan, insight, dan pengingat. Prototipe yang dihasilkan bersifat interaktif untuk memudahkan pengujian oleh pengguna.

2.5 Testing

Tahap testing dilakukan menggunakan usability review skala kecil terhadap 3-5 partisipan berusia 18-30 tahun yang sesuai dengan target pengguna. Pengguna diminta menguji prototipe dengan beberapa tugas, seperti melakukan logging, melihat progress, dan menilai kemudahan navigasi. Data yang dikumpulkan meliputi pengalaman penggunaan, hambatan, dan feedback desain.

Hasil evaluasi awal menunjukkan bahwa prototipe mudah dipahami, alur navigasi jelas, dan fitur quick logging serta insight visual dinilai membantu meningkatkan kesadaran kebiasaan harian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini membahas hasil proses perancangan aplikasi BUGARIN berdasarkan tahapan Design Thinking serta evaluasi prototipe melalui usability testing skala kecil. Hasil penelitian disajikan dalam empat fokus utama: analisis kebutuhan pengguna, rancangan solusi, pembuatan prototipe, dan evaluasi usability.

3.1 Hasil Analisis Pengguna

Tahap empathize menghasilkan informasi mengenai perilaku dan kebutuhan target pengguna berusia 18-30 tahun. Pengguna memiliki karakteristik umum berupa kebiasaan hidup tidak teratur, seperti tidur larut, konsumsi kopi berlebih, sering melewatkan makan, dan kurang hidrasi. Pengguna membutuhkan aplikasi yang sederhana, estetik, tidak menggurui, dan memiliki proses pencatatan cepat.

Temuan ini mengonfirmasi hasil beberapa penelitian sebelumnya bahwa Gen-Z tidak menyukai aplikasi kesehatan dengan beban input tinggi atau desain yang kompleks.

Tabel 1. Persona

Aspek	Deskripsi
Nama Persona	Jord/ "The Overworked Student" magnetic flux density,



Usia	20 tahun
Pekerjaan	Mahasiswa
Latar Hidup	Jadwal kuliah padat, sering lembur mengerjakan tugas, sering begadang
Kebiasaan Buruk	Minum 2-3 gelas kopi per hari, melewatkan makan pagi, jarang minum air
Tujuan Pribadi	Lupa minum air, tidak sadar berapa banyak kopi yang diminum, aplikasi kesehatan terlalu ribet
Kebutuhan Psikologis	Simple, estetik, tombol cepat, reminder tidak mengganggu
Pain Points	Ingin mengontrol kebiasaan tanpa merasa tertekan
<i>Preferensi UI/UX</i>	Log kopi, log tidur, aktifkan pengingat makan, cek grafik harian/mingguan

3.2 Perumusann Masalah dan Kebutuhan Desain

Berdasarkan temuan awal, beberapa pain points utama dirumuskan sebagai dasar rancangan aplikasi:

1. Pengguna kesulitan menyadari kebiasaan buruk yang terjadi berulang.
2. Aplikasi kesehatan yang ada terlalu kompleks
3. Pengguna ingin motivasi lembut, bukan kalimat yang menekan.
4. Pengguna menyukai visual progres mingguan yang sederhana.

Kebutuhan ini kemudian diterjemahkan menjadi ususan desain (design requirements) seperti quick logging, dashboard sederhana, insight harian, serta pengingat adaptif.

Tahap ideate menghasilkan lima fitur utama yang menjadi inti aplikasi BUGARIN:

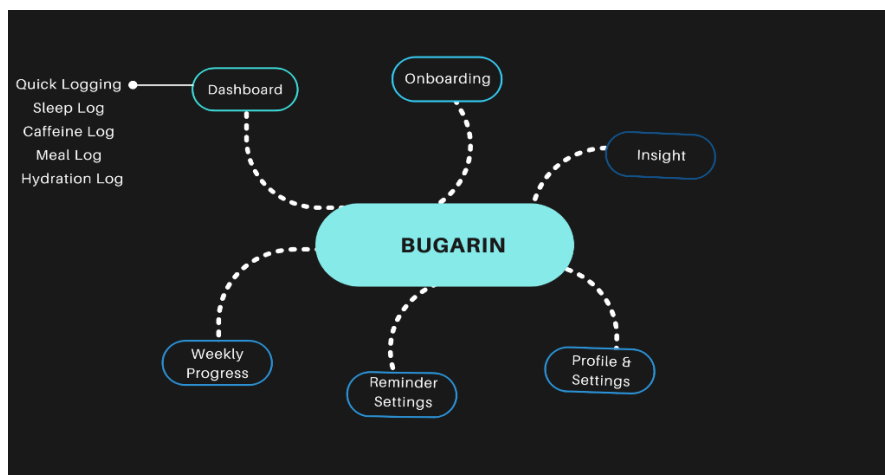
1. Quick Logging
Pengguna dapat mencatat tidur, kopi, makan, dan hidrasi dalam 1-2 klik.
2. Adaptive Reminders
Pengingat berbasis waktu dan perilaku tanpa bersifat mengganggu.
3. Daily Dashboard
Tampilan indikator sederhana yang menunjukkan status kesehatan harian.
4. Insight Harian dan Mingguan
Ringkasan perilaku untuk meningkatkan kesadaran pengguna.
5. Progress Visual
Grafik sederhana untuk menunjukkan perubahan kebiasaan.

3.3 Ideasi dan Perancangan Fitur

Tahap ideate menghasilkan lima fitur utama yang menjadi inti aplikasi BUGARIN:

- 1) Quick Logging, Pengguna dapat mencatat tidur, kopi, makan, dan hidrasi dalam 1-2 klik.
- 2) Adaptive Reminders, Pengingat berbasis waktu dan perilaku tanpa bersifat mengganggu.
- 3) Daily Dashboard, Tampilan indikator sederhana yang menunjukkan status kesehatan harian.
- 4) Insight Harian dan Mingguan, Ringkasan perilaku untuk meningkatkan kesadaran pengguna.
- 5) Progress visual, grafik sederhana untuk menunjukkan perubahan kebiasaan.

Gambar 1. Information Architecture

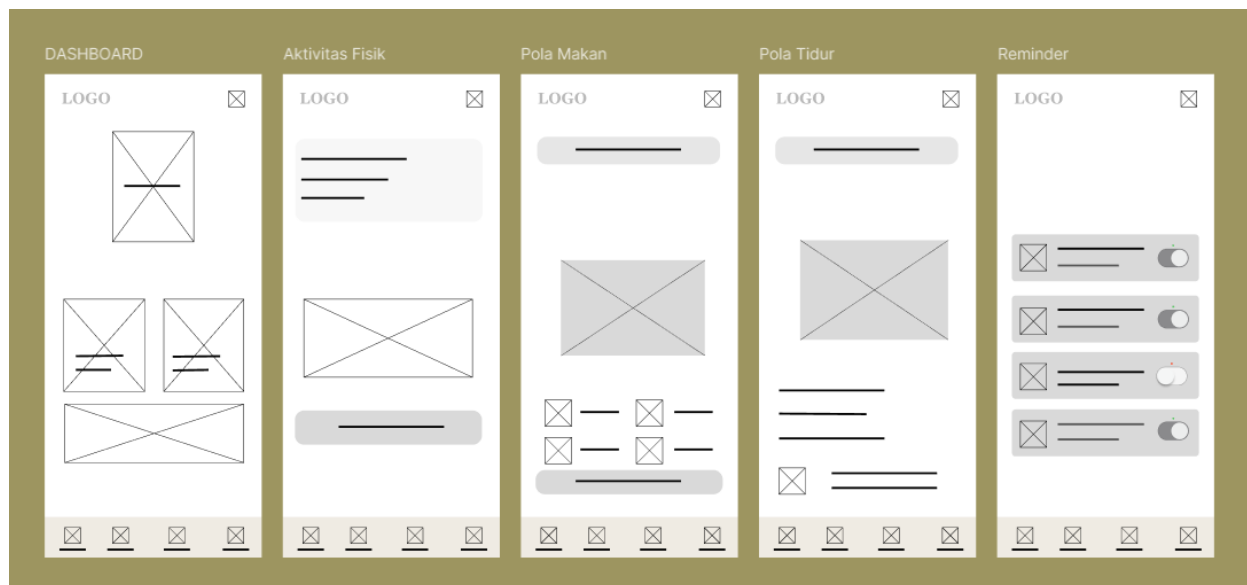


3.4 Pembuatan Prototipe

Prototipe BUGARIN dikembangkan menggunakan Figma, menghasilkan high-fidelity UI dengan minimal 10 tampilan meliputi:

1. Onboarding
2. Dashboard
3. Fitur pencatatan tidur/kopi/makan/hidrasi
4. Insight harian
5. Progress mingguan
6. Pengaturan Pengguna

Gambar 2. Low-Fidelity Wireframe

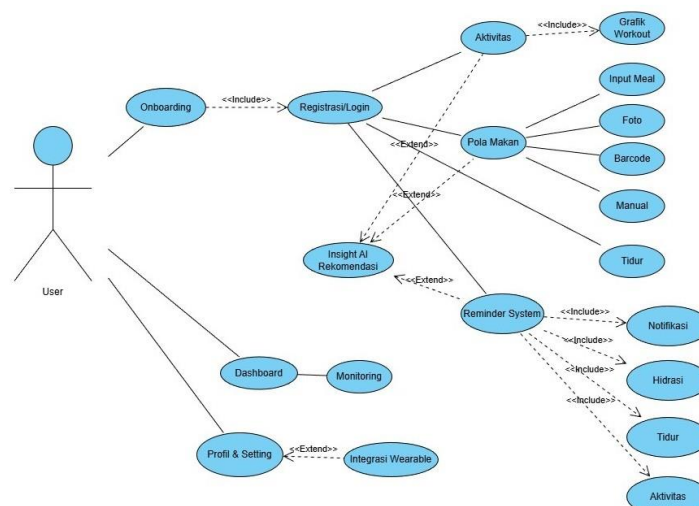


Desain dibuat dengan pendekatan minimalis dan warna lembut untuk menjaga kenyamanan visual. Fitur quick logging ditempatkan pada pusat navigasi agar mudah dijangkau.

3.6 Use Case Diagram

Use Case Diagram BUGARIN menggambarkan interaksi antara User sebagai aktor utama dengan seluruh fungsi sistem dalam aplikasi pemantauan kebiasaan hidup sehat. Proses penggunaan diawali melalui fitur onboarding yang mengarahkan pengguna ke registrasi atau login sebagai prasyarat akses ke seluruh layanan aplikasi. Setelah masuk, pengguna dapat mencatat aktivitas fisik, pola makan, tidur, dan hidrasi, di mana fitur pola makan mendukung berbagai metode input seperti input langsung, foto, pemindaian barcode, dan input manual.

Gambar 3. Use case Diagram



Data yang dimasukkan akan diproses dan ditampilkan pada dashboard dan modul monitoring untuk memberikan gambaran kondisi kebiasaan pengguna secara harian dan berkala. Sistem juga menyediakan fitur insight berbasis AI yang memberikan rekomendasi personal berdasarkan pola perilaku pengguna. Selain itu, reminder system berfungsi memberikan

notifikasi adaptif terkait hidrasi, tidur, dan aktivitas agar pengguna tetap konsisten menjaga kebiasaan sehat. Pengguna juga dapat mengelola data melalui fitur profil dan pengaturan serta mengintegrasikan perangkat wearable untuk memperkaya data kesehatan. Secara keseluruhan, use case diagram ini menunjukkan bahwa BUGARIN dirancang sebagai sistem terintegrasi yang memfasilitasi pencatatan, pemantauan, dan pendampingan kebiasaan hidup sehat secara sederhana, intuitif, dan berpusat pada kebutuhan pengguna.

3.5 Hasil Usability Testing

Pengujian dilakukan pada lima partisipan yang sesuai dengan target pengguna. Partisipan diberi beberapa tugas, seperti mencatat kebiasaan, melihat insight, dan memeriksa progress. Hasil menunjukkan:

Gambar 3. Desain Aplikasi BUGARIN



1. 5/5 partisipan berhasil menyelesaikan seluruh tugas.
2. 4/5 partisipan merasa fitur quick logging sangat membantu.
3. 4/5 partisipan menilai desain visual mudah dipahami.
4. 3/5 partisipan menginginkan penambahan auto-suggestions pada insight.

3.6 Pembahasan

Pengembangan BUGARIN menunjukkan bahwa pendekatan Design Thinking efektif untuk merancang aplikasi kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan emosional dan perilaku Gen-Z.



Fitur quick logging dan insight visual terbukti memberikan kemudahan pengguna dalam memahami kebiasaan sehari-hari tanpa beban kognitif tinggi.

Desain antarmuka yang minimalis membantu mengurangi resistensi penggunaan aplikasi kesehatan, sementara pengingat adaptif berpotensi meningkatkan keteraturan kebiasaan. Evaluasi awal menunjukkan bahwa solusi yang dirancang konsisten dengan literatur yang menyatakan bahwa pengguna muda membutuhkan aplikasi yang ringan, personal, dan tidak menggurui.

Secara keseluruhan, BUGARIN mampu memberikan value proposition berupa pemantauan kebiasaan sehat berbasis kenyamanan emosional dan kesederhanaan desain.

a. Perbedaan dengan Penelitian Terdahulu

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas pengembangan aplikasi kesehatan digital dan habit tracking, namun sebagian besar masih berfokus pada aspek fungsionalitas atau pengukuran kesehatan secara kuantitatif, seperti jumlah langkah, kalori, atau durasi aktivitas. Banyak aplikasi yang dirancang dengan struktur input data yang kompleks dan antarmuka yang padat, sehingga menimbulkan beban kognitif dan menurunkan tingkat keberlanjutan penggunaan, khususnya pada kelompok Gen-Z dan dewasa muda. Beberapa studi juga menempatkan pengguna sebagai objek pemantauan, bukan sebagai subjek yang perlu didukung secara emosional dan perilaku.

Penelitian ini berbeda karena menempatkan pendekatan Design Thinking sebagai inti perancangan sistem, sehingga fokus utama tidak hanya pada fitur teknis, tetapi juga pada pengalaman emosional, motivasi, dan kenyamanan pengguna. BUGARIN dirancang berdasarkan hasil tahap empathize dan define yang secara khusus menggali tekanan akademik, gaya hidup tidak teratur, serta preferensi Gen-Z terhadap desain yang sederhana dan tidak menggurui. Selain itu, BUGARIN mengintegrasikan fitur quick logging, insight visual, dan reminder adaptif yang bertujuan mengurangi beban input sekaligus meningkatkan kesadaran kebiasaan secara bertahap.

Perbedaan utama lainnya terletak pada pendekatan sistem yang tidak hanya bersifat monitoring, tetapi juga bersifat pendampingan perilaku. Melalui fitur Insight AI Rekomendasi, BUGARIN tidak hanya menampilkan data, tetapi juga memberikan umpan balik kontekstual yang membantu pengguna memahami pola kebiasaannya. Dengan demikian, dibandingkan penelitian terdahulu yang umumnya berorientasi pada pencatatan data kesehatan, penelitian ini menawarkan pendekatan yang lebih holistik dengan menggabungkan aspek desain pengalaman pengguna, dukungan perilaku, dan kenyamanan emosional sebagai bagian dari sistem pemantauan kebiasaan hidup sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pendekatan Design Thinking efektif digunakan untuk merancang aplikasi pemantauan kebiasaan hidup sehat yang sesuai dengan kebutuhan Gen-Z dan dewasa muda. Proses empathize dan define berhasil mengungkap



bahwa target pengguna memiliki pola hidup tidak teratur, tingkat konsumsi kafein tinggi, serta kesulitan menjaga hidrasi dan pola makan, sementara aplikasi kesehatan yang ada dinilai terlalu kompleks dan membebani. Melalui tahap ideate dan prototype, kebutuhan tersebut diterjemahkan ke dalam fitur inti BUGARIN seperti quick logging, pengingat adaptif, dashboard harian, serta insight perilaku, yang dirancang dengan tampilan minimalis dan tidak menggurui. Hasil usability testing menunjukkan bahwa sebagian besar pengguna dapat menyelesaikan tugas dengan mudah, memahami alur aplikasi, dan merasa terbantu dalam meningkatkan kesadaran terhadap kebiasaan sehari-hari, sehingga dapat disimpulkan bahwa prototipe BUGARIN telah memenuhi tujuan penelitian yaitu menghasilkan rancangan aplikasi yang sederhana, empatik, dan mendukung perubahan kebiasaan secara realistis.

Sejalan dengan temuan tersebut, pengembangan BUGARIN selanjutnya disarankan untuk diarahkan pada implementasi aplikasi dalam bentuk sistem yang fungsional dan pengujian dengan jumlah responden yang lebih besar agar diperoleh validasi kuantitatif mengenai dampaknya terhadap perubahan perilaku pengguna. Selain itu, fitur insight dapat dikembangkan lebih lanjut dengan penambahan auto-suggestions atau rekomendasi yang lebih personal, sebagaimana diusulkan oleh partisipan uji coba, sehingga aplikasi tidak hanya meningkatkan kesadaran tetapi juga mampu memberikan arahan yang lebih kontekstual bagi pengguna dalam membentuk kebiasaan hidup sehat secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Faizza Fontessa (2025). 33% Gen Z Suka Minum Kopi Setelah Matahari Terbenam. GoodStats.
- [2] Meiranny, A., & Chabibah, A. M. (2022). Pengaruh Konsumsi Minuman Berkafein Terhadap Pola dan Kualitas Tidur Mahasiswa: A Literatur Review. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 5(2), 117-122.
- [3] Nafi'awani, N. J., & SAM, A. (2023). Hubungan konsumsi kafein dengan kualitas tidur pada remaja di MAN 11 Jakarta tahun 2023. Journal Nursing Care [Internet], 84-92.
- [4] M. Hilal Eka Saputra Harahap (2024). Ini bahaya minum kopi berlebihan bagi kesehatan tubuh Anda!
- [5] Infopenting.com (2024). Pentingnya membatasi konsumsi kafein untuk tidur berkualitas.
- [6] Nafillah Adian Mauriska (2024). Hustle Culture dan Kebiasaan Minum Kopi: Produktivitas dan Risiko Kesehatan.
- [7] Humas MP Ekolibrum FEB UNM (Oktober 29, 2025). ekolibrumunmconnect.com. Essai Bulan Oktober: "Ngopi Dulu, Baru Hidup: Ketika Kopi Jadi Gaya Hidup Generasi Z"



- [8] Faizal R Arief (2024). Konsumsi Kopi Secara Moderat Bisa Turunkan Risiko Diabetes Tipe 2, Jantung Koroner dan Stroke.
- [9] Schlichtiger, J., et al. Effects of Caffeine Intake on Self-Administered Sleeping Quality and Wearable Monitoring of Sleep in a Cohort of Young Healthy Adults. *Nutrients*, vol. 17, no. 9, 2025.
- [10] Budiyaniti, E., & Wijaya, M. J. Hubungan konsumsi kafein dengan gangguan tidur pada mahasiswa preklinik. *Damianus Journal of Medicine*, vol. 22, no. 3, 2023.
- [11] Nafi'awani, N. J., & Adyani, S. A. M. Hubungan Konsumsi Kafein dengan Kualitas Tidur pada Remaja di MAN 11 Jakarta. *Journal Nursing Care, Politeknik Kesehatan Gorontalo*, vol. 9, no. 2, 2023.
- [12] Nasir, G. M., Ahmad, J., Aziz, A., Hussain, H., Zafar, R., & Iqbal, A. Effect of caffeine consumption on sleep quality of undergraduate medical students of Multan. *Journal of Fatima Jinnah Medical University*, vol. 16, no. 3, 2022-2023.
- [13] AlMutairi, N., Shakir, I., Mohammed, S., Quraiba, L., & Shaikh, N. Coffee Consumption and Sleep Quality: A Cross-Sectional Study among Saudi Adults. *Saudi Medical Horizons Journal*, vol. 4, no. 3, 2024.
- [14] Esgin, Ö., & Özçelik, A. Ö. Does Beverage Consumption Affect Sleep Quality? *Black Sea Journal of Health Science*, vol. 5, no. 2, 2022, pp. 267-274.
- [15] Fan, S., Jain, R. C., & Kankanhalli, M. S. A Comprehensive Picture of Factors Affecting User Willingness to Use Mobile Health Applications. *arXiv*, May 2023.
- [16] Benavides, C., Benítez-Andrades, J. A., Marqués-Sánchez, P., & Arias, N. eHealth Intervention to Improve Health Habits in the Adolescent Population: Mixed Methods Study. *arXiv*, February 2024.
- [17] Budiyaniti, E., & Wijaya, M. J. "Hubungan konsumsi kafein dengan gangguan tidur pada mahasiswa preklinik." *Damianus Journal of Medicine*, Vol. 22, No. 3, 2023.
- [18] Ginting, S. S. B., Astiarani, Y., Santi, B. T., & Vetinly, V. "Tingkat Pengetahuan Efek Konsumsi Kafein dan Asupan Kafein pada Mahasiswa." *Journal of Nutrition College*, Vol. 11, No. 4, 2022.
- [19] Siregar, G. O., Permanasari Gani, I., & Ivone, J. "Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha." *Sound of Health Journal*, Vol. 1, No. 1, 2025.
- [20] Sidik, A., Putra, W. K. Y., Sudiarti, T., & Anwar, K. "Konsumsi Kopi, Higienitas Tidur, Tingkat Kecemasan, dan Tingkat Kelelahan sebagai Faktor Prediktor Kualitas Tidur



Mahasiswa Sarjana FKM Universitas Indonesia.” Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKESMA), Vol. 21, No. 1, 2024.

- [21] Rizal, N. S., & Afriandi, D. “Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.” Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol. 21, No. 2, 2022.
- [22] Permata, Y. N., Sriwiyati, K., & Affanin, S. “Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran.” Journal of Nursing Practice and Education, Vol. 4, No. 1, 2023.
- [23] Meiranny, A., & Chabibah, A. M. “Pengaruh Konsumsi Minuman Berkafein Terhadap Pola dan Kualitas Tidur Mahasiswa: A Literatur Review.” Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 2022.
- [24] Saputri, Dwi, & Isa, M. “Pengaruh Pola Tidur, Asupan Kafein, dan Gangguan Emosi Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.” Determinasi: Jurnal Penelitian Ekonomi, Manajemen dan Akuntansi, Vol. 2, No. 2, 2023.
- [25] Almadany, U. H., Pane, N. K., & Nasution, N. A. “Hubungan Mengonsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Aifa Royhan Kota Padangsidempuan.” Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia, Vol. 9, No. 2, 2024.
- [26] Wahyuni, I., Yusuf, S., & Magga, E. “Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Tekanan Darah dan Insomnia pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare.” Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan, Vol. 3, No. 3, 2020.
- [27] Naila Aurlhelia F. M., dkk. “Adiksi Kafein: Pengaruh Kebiasaan Konsumsi terhadap Pola Tidur Mahasiswa.” Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, Vol. 1, No. 12, 2023.
- [28] N. A. F. M. Naila et al., “Adiksi Kafein: Pengaruh Kebiasaan Konsumsi terhadap Pola Tidur Mahasiswa,” Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, vol. 1, no. 12, 2023.