

Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dan Kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Remaja di Kelurahan Jagakarsa Jakarta Selatan

The Relationship Of Coffee Consumption Habits And Sleep Quality With Nutritional Status Of Adolescents In Jagakarsa Sub-District South Jakarta

Tri Ardianti Khasanah*¹, Fela Safilah¹

¹Program Studi Gizi, Universitas Binawan, Jakarta, Indonesia
Email: ardiанти@binawan.ac.id

ABSTRAK

Di dalam tubuh memiliki hormon leptin dan ghrelin yang mengatur nafsu makan. Ketidakseimbangan kedua hormon tersebut dapat berdampak pada perubahan metabolisme pada tubuh. Saat ini kebanyakan remaja mengonsumsi kopi secara berlebihan yang dapat menyebabkan gangguan metabolik seperti obesitas. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan konsumsi kopi dan kualitas tidur dengan status gizi pada remaja di Kelurahan Jagakarsa Jakarta Selatan. Desain penelitian ini menggunakan *cross sectional*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner melalui wawancara yang telah diuji validitas dan pengukuran antropometri tinggi badan dan berat badan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 95 orang. Dilaksanakan pada bulan Mei – Juni 2022 Analisis hubungan variabel konsumsi kopi dan kualitas tidur dengan status gizi menggunakan analisis uji statistik Chi-Square. Didapatkan hasil bahwa Sebagian besar remaja berstatus gizi normal yaitu sebanyak 48 responden. Kebiasaan konsumsi kopi berdasarkan frekuensi sebagian besar terdapat di kategori 1x/hari sebanyak 74 responden, dan berdasarkan kuantitas sebagian besar terdapat di kategori 1-2 cangkir/hari sebanyak 90 responden. Kualitas tidur dengan kategori baik sebanyak 23 responden dan kategori buruk sebanyak 72 responden. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan status gizi berdasarkan frekuensi ($p=0,107$), berdasarkan kuantitas konsumsi kopi ($p=0,090$) dan tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi ($p=0,116$) pada remaja di Kelurahan Jagakarsa Jakarta Selatan. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu tidak terdapat hubungan signifikan antara variabel konsumsi kopi dengan status gizi. Tidak terdapat hubungan signifikan antara variabel kualitas tidur dengan status gizi pada remaja di Wilayah Jagakarsa Jakarta Selatan.

Kata kunci— *Konsumsi kopi, kualitas tidur, remaja, status gizi*

ABSTRACT

The body has the hormones leptin and ghrelin that regulate appetite. An imbalance of these two hormones can result in changes in metabolism.. Currently, most adolescents consume excessive coffee which can cause metabolic disorders such as obesity. The purpose of this study was to analyze the relationship between coffee consumption and sleep quality with nutritional status in adolescents in Jagakarsa Village, South Jakarta. This research design uses cross sectional. Data collection using questionnaires by interviewed that have been

tested for validity and anthropometric measurements of height and weight. The subjects in this study amounted to 95 people. Conducted in May - June 2022 Analysis of the relationship between coffee consumption variables and sleep quality with nutritional status using Chi-Square statistical test analysis. The results showed that most of the adolescents had normal nutritional status, namely 48 respondents. Coffee consumption habits based on frequency were mostly in the 1x / day category as many as 74 respondents, and based on quantity most were in the 1-2 cup / day category as many as 90 respondents. Sleep quality in the good category was 23 respondents and the bad category was 72 respondents. This study shows that there is no relationship between coffee consumption and nutritional status based on frequency ($p=0.107$), based on quantity of coffee consumption ($p=0.090$) and there is no relationship between sleep quality and nutritional status ($p=0.116$) in adolescents in Jagakarsa Village, South Jakarta. The conclusion of this study is that there is no significant relationship between coffee consumption variables and nutritional status. There is no significant relationship between sleep quality variables and nutritional status among adolescents in Jagakarsa Village, South Jakarta.

Keywords— *Adolescents, Coffee Consumption, nutritional status*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan periode transisi masa kanak-kanak menuju dewasa serta sebagai proses pencarian jati diri (Kusnan *et al.*, 2020). Masalah gizi sangat rentan terjadi pada kalangan remaja yang dikarenakan penerapan gaya hidup yang salah disebabkan kecenderungan gaya hidup modern tak terkecuali pada pemilihan makanan yang akan berdampak terhadap keadaan gizi (Iftita and Merryana, 2013; Yusintha and Adriyanto, 2018). Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2013 hingga 2018 terjadi kenaikan prevalensi pada remaja dengan status gizi kurus 9,3%, gizi lebih dan obesitas 35,4% (Linder, 1958; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Kopi merupakan minuman yang saat ini digemari oleh masyarakat seluruh dunia terutama di Indonesia. Mengonsumsi kopi telah menjadi gaya

hidup bagi masyarakat, terutama pada kalangan remaja dan dewasa (Jaya *et al.*, 2019). Berdasarkan National Coffee Association United States tahun 2011, penambahan konsumsi kopi harian terjadi pada remaja usia 18-24 tahun. 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% (Adiwinata *et al.*, 2021). Konsumsi kopi instan dengan tambahan gula dan krimer memiliki risiko berat badan lebih dan obesitas dibandingkan dengan yang tidak mengonsumsi kopi (Manja *et al.*, 2020).

Indikator kualitas tidur yang baik pada saat tubuh dalam kondisi tidur dengan tenang dan tanpa lelah, serta memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan tubuh. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang buruk

diantaranya status kesehatan, stress psikologis, diet, gaya hidup, lingkungan serta penggunaan obat-obatan (Mawo *et al.*, 2019).

Fenomena yang terjadi pada remaja yaitu senang berkumpul bersama teman satu kelompok yang dapat berdampak pada penurunan kualitas tidur dan perubahan kebiasaan makan. Salah satu kebiasaan makan yang sedang tren pada remaja saat ini adalah mengonsumsi kopi. Banyaknya jenis kopi yang dikonsumsi oleh remaja salah satunya kopi instan yang mengandung gula (Manja P, 2020). Faktor kualitas tidur dan konsumsi kopi dapat mempengaruhi status gizi remaja. Hal ini yang mendasari dilakukannya penelitian mengenai hubungan kebiasaan konsumsi kopi dan kualitas tidur dengan status gizi remaja

METODE

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Dalam hal ini peneliti ingin menganalisis konsumsi kopi dan kualitas tidur dengan status gizi pada remaja. Tempat penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kelurahan Jagakarsa Jakarta Selatan karena merupakan salah satu wilayah di Jakarta Selatan yang memiliki banyak pecinta kopi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei - Juni 2022. Sampel pada

penelitian ini merupakan remaja usia 19 – 24 tahun di Wilayah Kelurahan Jagakarsa Jakarta Selatan yang mengonsumsi kopi. Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner kebiasaan minum kopi. Komponen pada instrumen berupa frekuensi dan kuantitas konsumsi kopi. Sedangkan untuk kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburg Sleep Quality Index*) yang terdiri dari komponen kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, lama tidur efektif diranjang, gangguan tidur, pemakaian obat tidur, dan gangguan konsentrasi di siang hari (Doi Y, 2000). Penilaian status gizi berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Jakarta dengan nomor 03/22.04/01745.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecamatan Jagakarsa merupakan salah satu kecamatan di wilayah kota administratif Jakarta Selatan. Luas Wilayah Kecamatan Jagakarsa sebesar 25,01 km². Kecamatan Jagakarsa memiliki 6 kelurahan dengan luas wilayah masing-masing yang terdiri dari kelurahan Lenteng Agung dengan luas 2,28 km², kelurahan Ciganjur dengan luas 3,51 km², kelurahan Tanjung Barat

dengan luas 3,65 km², kelurahan Cipedak dengan luas 3,97 km², kelurahan Jagakarsa dengan luas 4,85 km², serta kelurahan terluas yakni kelurahan Srengseng Sawah dengan luas 6,75 km². Kecamatan Jagakarsa terdiri dari 54 RW dan 545 RT.

Karakteristik Remaja

Karakteristik deskriptif subjek yang dianalisis ditunjukkan pada Tabel 1 yang menunjukkan bahwa frekuensi remaja yang bersedia menjadi responden sebanyak 95 orang. Sebagian besar responden berusia 22 tahun sebanyak 34 orang dengan persentase 35,8%. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebesar 51 orang dengan persentase 53,7%.

Tabel 1. Karakteristik subjek (n=95)

Variabel	n	%
Umur		
19 - 21	43	45,26
22 - 24	52	54,74
Jenis Kelamin		
Laki-laki	44	46,3
Perempuan	51	53,7
Frekuensi Konsumsi Kopi		
1x sehari	74	77,9
2x sehari	15	15,8
≥3x sehari	6	6,3
Kuantitas Konsumsi Kopi		
1-2 cangkir sehari	90	94,7
3-4 cangkir sehari	2	2,1
≥5 cangkir sehari	3	3,2
Kualitas Tidur		
Baik	23	24,2
Buruk	72	75,8
Status Gizi		
Gizi kurang	18	18,9
Normal	48	50,5
Gizi lebih	29	30,5

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 1 juga menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi kopi berdasarkan

frekuensi sebagian besar terdapat pada kategori 1 kali sehari sebanyak 74 orang (77,9%), sedangkan frekuensi dengan kategori 2x sehari sebanyak 15 orang (15,8%) dan kategori frekuensi ≥3x sehari sebanyak 6 orang (6,3%). Kebiasaan konsumsi kopi berdasarkan kuantitas sebagian besar terdapat pada kategori 1-2 cangkir sehari sebanyak 90 orang (94,7%), kategori kuantitas 3-4 cangkir sehari sebanyak 2 orang (2,1%) dan kategori kuantitas ≥5 cangkir sehari sebanyak 3 orang (3,2%). Untuk kualitas tidur diketahui bahwa frekuensi responden yang mengalami kualitas tidur baik sebesar 23 orang (24,2%). Sedangkan frekuensi dengan kategori kualitas tidur buruk sebesar 72 orang (75,8 %). Status gizi responden sebagian besar memiliki status gizi dengan kategori normal sebanyak 48 orang (50,5%), sedangkan frekuensi status gizi dengan kategori gizi lebih sebesar 29 orang (30,5%) dan pada kategori gizi kurang sebesar 18 orang (18,9%).

Hubungan Konsumsi Kopi dengan Status Gizi

Analisis hubungan antara konsumsi kopi dengan status gizi pada remaja yang diperoleh bahwa remaja dengan frekuensi mengonsumsi kopi 1x sehari sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 42 orang (56,8%), dan remaja dengan frekuensi mengonsumsi kopi 2x sehari dan ≥3x sehari sebagian

besar mengalami gizi lebih dengan presentase berturut-turut sebanyak 7 orang (46,7%) dan 4 orang (66,7%), sedangkan remaja dengan kuantitas mengonsumsi kopi 1 – 2 cangkir sehari sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 48 orang (53,3%), dan remaja dengan kuantitas mengonsumsi kopi 3 – 4 cangkir sehari dan ≥ 5 cangkir sehari sebagian besar mengalami gizi lebih dengan presentase berturut-turut sebanyak 2 orang (100%) dan 2 orang (66,7%). Sebagian besar yaitu jenis kopi instan yang mengandung gula sekitar 15-20 gram, jenis kopi tersebut dapat menimbulkan adanya kemungkinan kejadian obesitas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Kadita and Wijayanti, 2017) yang menyebutkan bahwa mengonsumsi kopi berdasarkan frekuensi dan volume tidak memiliki hubungan dengan status gizi dimana konsumsi kopi kurang dari satu cangkir atau sekitar 200 ml yang mengandung 100 mg kafein. Mengonsumsi kafein sebanyak 300 mg/hari dalam jangka waktu panjang minimal 6 bulan dapat meningkatkan energi ekpenditur hingga 79 kkal/hari (Kadita and Wijayanti, 2017)

Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi

Analisis hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi pada remaja yang diperoleh bahwa remaja dengan kualitas tidur buruk serta mengalami gizi kurang dan gizi lebih dengan presentase berturut-turut sebanyak 15 orang (20,8%) dan 18 orang (25%), remaja dengan kualitas tidur buruk dan memiliki status gizi normal sebanyak 39 orang (54,2%), sedangkan remaja dengan kualitas tidur baik serta mengalami gizi kurang dan gizi lebih dengan presentase berturut-turut sebanyak 3 orang (13%) dan 11 orang (47,8%), dan remaja dengan kualitas tidur baik dan memiliki status gizi normal sebanyak 9 orang (39,1%).

Hasil pengujian secara statistik *chi-square* diperoleh $p=0,116$ ($p>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan status gizi. Meskipun tidak terdapat hubungan yang signifikan tetapi terdapat kecenderungan bahwa semakin buruknya kualitas tidur maka responden beresiko memiliki status gizi lebih.

Berdasarkan hasil penelitian di Kelurahan Jagakarsa didapatkan bahwa sebagian besar remaja mengalami kesulitan tidur dalam kurun waktu 30 menit setelah berbaring dan sering terbangun di tengah malam atau dini hari. Hal tersebut disebabkan karena kebiasaan begadang, berkumpul bersama teman-temannya, menonton, serta

menggunakan *handphone* hingga larut malam sehingga mempunyai kualitas tidur yang buruk.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nabawiyah *et al.*, 2021) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi pada remaja santri Gontor Putri 1. Hal ini disebabkan santriwati memiliki aktivitas pada malam hari sehingga terbiasa tidur larut malam. Kualitas tidur pada remaja seringkali kurang terpenuhi karena memiliki aktivitas lebih sehingga waktu tidur berkurang. Kualitas tidur yang buruk mengakibatkan ketidakseimbangan antara hormon leptin dan hormon ghrelin yang membantu mengurangi rasa lapar dan meningkatkan rasa lapar, hal ini dapat mempengaruhi jumlah asupan makan berlebih terutama pada asupan energi (Agita *et al.*, 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara variabel konsumsi kopi dengan status gizi.. Tidak terdapat hubungan signifikan antara variabel kualitas tidur dengan status gizi ($p=0,116$) pada remaja di Wilayah Jagakarsa Jakarta Selatan. Meskipun tidak terdapat hubungan yang signifikan tetapi terdapat kecenderungan bahwa semakin sering atau banyaknya jumlah

kopi yang dikonsumsi serta buruknya kualitas tidur seseorang maka semakin banyak remaja yang berstatus gizi lebih.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiwinata NN, Sumarwan U, Simanjuntak M. (2021). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perilaku Konsumsi Kopi di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 14(2): 189–202.
<https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.2.189>.
- Agita VV, Widyastuti N, Nissa C. (2018). Asupan Energi Cemilan, Durasi dan Kualitas Tidur Pada Remaja Obesitas Dan Non Obesitas. *Journal of Nutrition College*, 7(3): 147.
<https://doi.org/10.14710/jnc.v7i3.22280>.
- Iftita R, Merryana A. (2013). Hubungan gaya hidup dengan status gizi remaja. *Jurnal Ilmiah Media Gizi Indonesia*, 9(1): 36–41.
- Jaya R, Yusriana Y, Ardiansyah R. (2019). SISTEM PRODUKSI DAN PENGOLAHAN KOPI BERKELANJUTAN: STATE OF THE ART Sustainable Production and Processing System of Coffee: State of the Art. *Jurnal Agroteknologi*, 13(02): 171–178.

- Kadita F, Wijayanti HS. (2017). Hubungan Konsumsi Kopi Dan Screen-Time Dengan Lama Tidur Dan Status Gizi Pada Dewasa. *Journal of Nutrition College*, 6(4): 301. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i4.18665>.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 674.
- Kusnan A, Eso A, Asriati A, Alifariki LO, Ruslan R. (2020). Penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja tentang bahaya narkoba. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(2): 195–201. <https://doi.org/10.33024/hjk.v14i2.1598>.
- Manja P, Marlenywati, Mardjan. (2020). Hubungan Antara Konsumsi Kafein, Screen Time , Lama Tidur, Kebiasaan Olahraga dengan Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak. *Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan*, 7(1): 1–9.
- Mawo PR, Rante SDT, Sasputra IN. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Hemoglobin pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Undana. *Cendana Medical Journal*, 17(2): 158–163.
- Nabawiyah H, Khusniyati ZA, Damayanti AY, Naufalina MD. (2021). Tidur Dengan Status Gizi Santriwati Di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(1): 78–89.
- Yusinta AN, Adriyanto A. (2018). Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun. *Amerta Nutrition*, 2(2): 147. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.147-154>.