



**HUBUNGAN ASUPAN MAKAN, KONSUMSI KOPI, DAN
KEBIASAAN MEROKOK TERHADAP POLA TIDUR *DRIVER*
MOTOR *ONLINE* DI KAWASAN CIPEDAK JAKARTA
SELATAN**

SKRIPSI

NILAMWATI ADELIA

1710714077

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2021**



**HUBUNGAN ASUPAN MAKAN, KONSUMSI KOPI, DAN
KEBIASAAN MEROKOK TERHADAP POLA TIDUR *DRIVER*
MOTOR *ONLINE* DI KAWASAN CIPEDAK JAKARTA
SELATAN**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

NILAMWATI ADELIA

1710714077

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2021**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nilamwati Adelia

NRP : 1710714077

Tanggal : 17 Februari 2021

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 17 Februari 2021

Yang Menyatakan.



Nilamwati Adelia

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nilamwati Adelia
NRP : 1710714077
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Asupan Makan, Konsumsi Kopi, Dan Kebiasaan Merokok Terhadap Pola Tidur Driver Motor Online Di Kawasan Cipedak, Jakarta Selatan”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 17 Februari 2021

Yang Menyatakan,



Nilamwati Adelia

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Nilamwati Adelia
NRP : 1710714077
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Makan, Konsumsi Kopi, dan Kebiasaan Merokok Terhadap Pola Tidur *Driver Motor Online* di Kawasan Cipedak, Jakarta Selatan.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



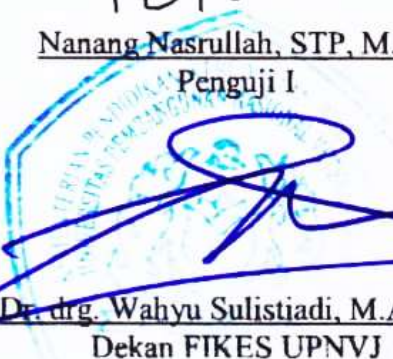
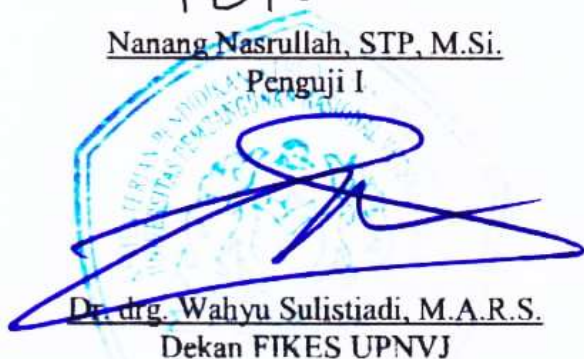
Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz., RD., MKM.
Ketua Penguji



Nanang Nasrullah, STP, M.Si.
Penguji I



Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si.
Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, M.A.R.S.
Dekan FIKES UPNVJ



A'immatul Fauziyah, S.Gz., M.Si.
Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 17 Februari 2021

HUBUNGAN ASUPAN MAKAN, KONSUMSI KOPI, DAN KEBIASAAN MEROKOK TERHADAP POLA TIDUR *DRIVER* MOTOR *ONLINE* DI KAWASAN CIPEDAK JAKARTA

Nilamwati Adelia

Abstrak

Driver motor *online* dituntut agar tetap selalu terjaga dan waspada sehingga bisa menyelesaikan pekerjaannya untuk sampai ke tempat tujuannya. Sebagian besar *driver* motor *online* memiliki pola makan yang yang tidak terkontrol sesuai pedoman gizi seimbang. Ditambah mereka terbiasa untuk mengkonsumsi kopi dan rokok untuk mengurangi rasa kantuknya. Kondisi tersebut akan berdampak negatif pada pola tidurnya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan asupan makan, konsumsi kopi, dan kebiasaan merokok terhadap pola tidur *driver* motor *online* di kawasan Cipedak, Jakarta Selatan. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan sampel sebanyak 30 responden yang dilakukan dengan cara *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2021. Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh dari pengisian kuesioner. Analisis hubungan yang dilakukan menggunakan uji chi-square. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel asupan makan ($p=0,404$), variabel konsumsi kopi ($p=0,000$) dan kebiasaan merokok ($p=0,000$) dengan pola tidur. Hal ini menunjukkan karena pada variabel asupan makan memiliki p value $> 0,05$ menunjukkan tidak adanya hubungan antara asupan makan dengan pola tidur. Sedangkan kapan variabel konsumsi kopi dan kebiasaan merokok didapatkan p value $< 0,05$ yang berate ada hubungan antara konsumsi kopi, dan kebiasaan merokok dengan pola tidur *driver* motor *online* di kawasan Cipedak, Jakarta Selatan.

Kata Kunci: Pola Tidur, Asupan Makan, Konsumsi Kopi, Kebiasaan Merokok.

RELATIONSHIP OF FOOD INTAKE, COFFEE CONSUMPTION, AND SMOKING HABITS WITH THE SLEEP PATTERN OF ONLINE MOTOR DRIVERS IN CIPEDAK AREA, SOUTH JAKARTA

Nilamwati Adelia

Abstract

Online motorcycle drivers are required to stay awake and alert so that they can complete their work to get their destination. Most online motorcycle drivers have an uncontrolled diet according to balanced nutrition guidelines. Also they have heavy accustomed to consume coffee and cigarettes to reduce sleepness. This condition will have a negative impact on their sleep patterns. This study was conducted to determine the relationship of food intake, coffee consumption and smoking habits with the sleep patterns of online motorcycle driver Cipadak, South Jakarta. This research used a cross-sectional design with a sample of 30 respondents conducted by purposive sampling. This research was conducted in January 2021. The data used are primary data obtained from filling out a questionnaire. Yan relationship analysis was performed using the chi-square test. The results of the analysis showed that there was a relationship between the food intake variable ($p = 0.404$), the coffee consumption variable ($p = 0.000$) and smoking habits ($p = 0.000$) with sleep patterns. This shows that the food intake variable has a p value > 0.05 , indicating that there is no relationship between food intake and sleep patterns. Whereas when the coffee consumption and smoking habits variables were obtained p value < 0.05 , which means there is a relationship between coffee consumption and smoking habits with the sleep patterns of online motorcycle drivers in the Cipadak area, South Jakarta.

Keywords: Sleep Pattern, Food Intake, Coffee Consumption, Smoking Habits

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Asupan Makan, Konsumsi Kopi, Dan Kebiasaan Merokok Terhadap Pola Tidur *Driver Motor Online* Di Kawasan Cipedak, Jakarta Selatan”. Penulis ingin mengucapkan kepada pihak-pihak yang telah membantu selama mengerjakan skripsi ini yaitu Ibu A’immatul Fauziah, S.Gz, M.Si selaku Kepala Program Studi S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta, Bapak Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si dan Bapak Nanang Nasrullah, STP, M.Si selaku dosen pembimbing 1 dan 2 atas bimbingan, saran dan motivasi yang sangat bermanfaat. Terima kasih juga penulis ucapkan kepada seluruh dosen S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta atas ilmu yang telah diberikan. Disamping itu, ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada kedua orang tua tercinta, Ibu Kiswati dan Bapak Suyanto, serta adik saya Deby Alia Bilzahwa atas segala dukungan, doa dan semangat yang telah diberikan untuk menyelesaikan skripsi. Kepada Hendra Oka Maulanah yang telah membantu mengolah dalam pembuatan skripsi ini, selalu memberikan semangat, motivasi kepada saya disaat saya mulai menyerah untuk mengerjakan skripsi ini. Dan terima kasih juga untuk para sahabat saya (ipe, ara, nanad, nci, din, eki), teman-teman gizi angkatan 2017, dan teman seperbimbingan. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini. Akhir kata penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis berharap kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak.

Jakarta, 17 Februari 2021

Penulis

Nilamwati Adelia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Pola Tidur.....	6
II.2 Faktor yang Mempengaruhi Pola Tidur	9
II.3 Asupan Makanan.....	11
II.4 Konsumsi Kopi	11
II.5 Kebiasaan Merokok	12
II.6 Matriks Penelitian Terdahulu	13
II.7 Kerangka Teori.....	16
II.8 Kerangka Konsep	17
II.9 Hipotesis Penelitian.....	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	18
III.2 Desain Penelitian.....	18
III.3 Populasi dan Sampel	18
III.4 Pengumpulan Data	21
III.5 Etika Penelitian	23
III.6 Definisi Operasional.....	24
III.7 Analisis Data	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	26
IV.2 Analisis Univariat.....	26
IV.3 Analisis Bivariat.....	29
IV.4 Keterbatasan Penelitian	31

BAB V PENUTUP.....	32
V.1 Kesimpulan	32
V.2 Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA	33
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Matriks Penelitian Terdahulu	13
Tabel 2	Perhitungsn Sampel Penelitian Terdahulu	19
Tabel 3	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	22
Tabel 4	Definisi Operasional	24
Tabel 5	Rekapitulasi Hasil Analisis Univariat	27
Tabel 6	Rekapitulasi Hasil Analisis Bivariat	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	16
Gambar 2 Kerangka Konsep	17
Gambar 3 Prosedur Pengumpulan Data	23

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Etik Penelitian
- Lampiran 2 Surat izin Penelitian
- Lampiran 3 Lembar Monitoring
- Lampiran 4 Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
- Lampiran 5 *Informed Consent*
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 9 Hasil Pengecekan Turnitin