



**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI KAFEIN, TINGKAT AKTIVITAS
FISIK, KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA
MAHASISWA GIZI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA ANGKATAN
2021-2023**

SKRIPSI

PUTRI ZAHRA NURULAINI

2010714041

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**



**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI KAFEIN, TINGKAT AKTIVITAS
FISIK, KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA
MAHASISWA GIZI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA ANGKATAN
2021-2023**

SKRIPSI

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

PUTRI ZAHRA NURULAINI

2010714041

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Putri Zahra Nurulaini

NRP : 2010714041

Tanggal : 10 Juli 2024

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

Jakarta, 10 Juli 2024

Yang Menyatakan,



(Putri Zahra Nurulaini)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Putri Zahra Nurulaini
NRP : 2010714041
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 Antara Konsumsi Kafein, Tingkat Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Angkatan 2021-2023”**. 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.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 10 Juli 2024

Yang menyatakan,


(Putri Zahra Nurulaini)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Putri Zahra Nurulaini

NRP : 2010714041

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Antara Konsumsi Kafein, Tingkat Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Angkatan 2021-2023

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

Dr. dr. Yessi Cresita Octaria, MIH
Ketua Penguji

Dian Luthfiana Sulyan, S.Gz., M.Gizi
Penguji I (Pembimbing)

Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD
Dekan FIKES UPN “Veteran” Jakarta

Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM
Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana



Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 10 Juli 2024

**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI KAFEIN, TINGKAT
AKTIVITAS FISIK, KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN
DARAH PADA MAHASISWA GIZI FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
“VETERAN” JAKARTA ANGKATAN 2021-2023**

Putri Zahra Nurulaini

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis korelasi antara konsumsi kafein, tingkat aktivitas fisik, dan kualitas tidur dengan tekanan darah serta mengeksplorasi faktor penghambat dan pendorongnya pada mahasiswa Gizi FIKES UPN “Veteran” Jakarta Angkatan 2021-2023. Metode penelitian yaitu *sequential mix-method*. Penelitian dilakukan secara *cross-sectional* dengan teknik *stratified random sampling* untuk kuantitatif dengan total sampel sebanyak 167 responden dan *purposive sampling* dengan variasi maksimum untuk kualitatif dengan total sampel sebanyak 8 informan. Data kuantitatif dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Spearman dan data kualitatif dianalisis secara tematik. Penelitian menemukan bahwa 17,4% responden mengalami hipertensi, 83,8% mengalami kualitas tidur buruk, dan 97,6% beraktifitas tingkat ringan. Uji Spearman menunjukkan tidak ditemukannya korelasi yang signifikan antara konsumsi kafein ($p= 0,661$, $r= 0,034$) dan kualitas tidur ($p= 0,262$, $r= -0,087$) dengan hipertensi. Lalu, terdapat korelasi positif yang signifikan, tetapi sangat lemah antara tingkat aktifitas fisik dan hipertensi ($p=0,02$, $r=0,18$). Hal yang sama ditemukan antara konsumsi kafein dan buruknya kualitas tidur ($p= 0,007$, $r=0,208$). Faktor pendorong responden dalam mengonsumsi kafein yaitu selera pribadi, menahan rasa kantuk, merasa lebih segar, dan tersedianya stok minuman berkafein di rumah. Adapun faktor penghambatnya yaitu anjuran orang tua, kesadaran pribadi untuk mulai membatasi konsumsi kafein, dan memiliki riwayat penyakit GERD.

Kata Kunci: Konsumsi Kafein, Kualitas Tidur, Mahasiswa, Tekanan Darah, Tingkat Aktivitas Fisik

**THE RELATIONSHIP BETWEEN CAFFEINE
CONSUMPTION, PHYSICAL ACTIVITY LEVEL, SLEEP
QUALITY WITH BLOOD PRESSURE IN NUTRITION
STUDENTS OF THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES OF
UPN "VETERAN" JAKARTA CLASS OF 2021-2023.**

Putri Zahra Nurulaini

Abstract

This study aims to analyze the correlation between caffeine consumption, physical activity level, sleep quality with blood pressure and explore the inhibiting also driving factors in Nutrition students at FIKES UPNVJ Class of 2021-2023. The method is sequential mix-method and was conducted cross-sectionally. The study employed stratified random sampling for quantitative data with 167 respondents and purposive sampling with maximum variation for qualitative data with 8 informants. Quantitative data were analyzed univariately and bivariately using Spearman test and qualitative data were analyzed thematically. The research found that 17.4% of respondents experienced hypertension, 83.8% experienced poor sleep quality, and 97.6% had light levels of activity. The Spearman test showed that there was no significant correlation between caffeine consumption ($p= 0.661$, $r= 0.034$) and sleep quality ($p= 0.262$, $r= -0.087$) with hypertension. Then, there was a significant, but very weak, positive correlation between physical activity level and hypertension ($p=0.02$, $r=0.18$). Also, between caffeine consumption and poor sleep quality ($p= 0.007$, $r=0.208$). The driving factors to consume caffeine were personal taste, preventing drowsiness, feeling fresher, and having a stock of caffeinated drinks at home. The inhibiting factors are parental advice, personal awareness to start limiting caffeine consumption, and having a history of GERD.

Keywords: Caffeine Consumption, Quality of Sleep, College Students, Level of Physical Activity, Blood pressure

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Mahakuasa atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Berkat rahmat dan karunia-Nya penulis sanggup menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Konsumsi Kafein, Tingkat Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Angkatan 2021-2023” dengan tepat waktu.

Selanjutnya, penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada pihak yang telah membimbing dan mendukung penulis selama proses penyelesaian laporan ini. Tentunya tanpa bimbingan dan dukungannya penulis tidak akan sanggup menyelesaikannya dengan tepat waktu. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M.Gizi, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing penulis dalam penyusunan skripsi.
2. Ibu Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH, selaku dosen pembimbing akademik serta dosen penguji yang telah memberi banyak masukan terhadap skripsi.
3. Keluarga serta para sahabat atas doa serta dukungan yang senantiasa diberikan.
4. Rekan-rekan mahasiswa terkait yang telah banyak membantu serta berdiskusi dalam proses pembuatan skripsi ini.
5. Para responden yang telah bersedia menjadi bagian dari penelitian ini.

Demikian, penulis berharap agar skripsi ini dapat memberikan banyak manfaat kepada berbagai pihak.

Bekasi, 12 Januari 2024

Penulis

Putri Zahra Nurulaini

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	4
I.3 Tujuan.....	5
I.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Mahasiswa	7
II.2 Tekanan Darah	8
II.3 Kafein	15
II.4 Aktivitas Fisik	18
II.5 Kualitas Tidur	20
II.6 Matriks Penelitian Terdahulu	24
II.7 Kerangka Teori Penelitian.....	28
II.8 Kerangka Konsep	29
II.9 Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	30
III.2 Desain Penelitian	30
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian	30
III.4 Pengumpulan Data	33
III.5 Etik Penelitian	35
III.6 Definisi Operasional.....	36
III.7 Analisis Data	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
IV.1 Gambaran Umum Penelitian	41
IV.2 Uji Normalitas	42
IV.3 Hasil dan Pembahasan Analisis Univariat.....	43
IV.4 Hasil dan Pembahasan Analisis Bivariat.....	47
IV.5 Analisis Kualitatif.....	51

IV.6	Keterbatasan Penelitian	62
BAB V	PENUTUP.....	64
V.1	Kesimpulan.....	64
V.2	Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Klasifikasi Tekanan Darah.....	11
Tabel 2.	Kadar Kafein dalam Makanan dan Minuman.....	16
Tabel 3.	Matriks Penelitian Terdahulu.....	24
Tabel 4.	Definisi Operasional.....	36
Tabel 5.	Distribusi Jumlah Responden.....	42
Tabel 6.	Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	42
Tabel 7.	Karakteristik Responden.....	43
Tabel 8.	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Responden.....	45
Tabel 9.	Distribusi Frekuensi Konsumsi Kafein Responden.....	45
Tabel 10.	Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik Responden.....	46
Tabel 11.	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden.....	46
Tabel 12.	Uji Korelasi Spearman-Rank.....	47
Tabel 13.	Karakteristik Informan.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Fisiologi Tekanan Darah	10
Gambar 2.	Kerangka Teori.....	28
Gambar 3.	Kerangka Konsep	29
Gambar 4.	Prosedur Pengumpulan Data	34
Gambar 5.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	41

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Etik Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Pengambilan Data
- Lampiran 3 Surat Peminjaman Alat
- Lampiran 4 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 5 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 6 Formulir Persetujuan Subjek
- Lampiran 7 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8 Panduan Pertanyaan
- Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 11 Analisis Kualitatif
- Lampiran 12 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 13 Hasil Turnitin