

HUBUNGAN KONSUMSI KAFEIN DAN KUALITAS TIDUR DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 7 KOTA BEKASI TAHUN 2025

Ferina Ambarwati

Abstrak

Masalah gizi lebih pada remaja semakin meningkat dan menjadi perhatian serius, salah satunya dipengaruhi oleh konsumsi kafein dan kualitas tidur. Kafein yang dikonsumsi berlebihan, terutama dari minuman berkafein dengan tambahan kalori tinggi, dapat meningkatkan risiko gizi lebih. Selain itu, kualitas tidur yang buruk dapat terjadi akibat kafein, yang selanjutnya memengaruhi keseimbangan hormonal dan metabolisme tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi kafein dan kualitas tidur dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 7 Kota Bekasi. Studi ini menerapkan pendekatan *cross sectional* yang melibatkan 105 partisipan yang diperoleh melalui metode *stratified random sampling*. Analisis hubungan dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara konsumsi kafein ($p\text{-value} = 0,351$) dan kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,487$) dengan status gizi lebih di SMAN 7 Kota Bekasi. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menjadikan studi ini sebagai rujukan, serta mengeksplorasi variabel lain terkait gizi lebih, termasuk analisis kandungan gula dalam minuman berkafein yang dikonsumsi remaja sebagai potensi faktor risiko.

Kata Kunci: Kafein, Kualitas Tidur, Remaja, Status Gizi Lebih

THE RELATIONSHIP BETWEEN CAFFEINE CONSUMPTION AND SLEEP QUALITY WITH OVERWEIGHT STATUS IN ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 7 BEKASI CITY IN 2025

Ferina Ambarwati

Abstract

The problem of overnutrition in adolescents is increasing and becoming a serious concern, one of which is influenced by caffeine consumption and sleep quality. Excessive caffeine consumption, especially from caffeinated beverages with high calorie content, can increase the risk of overnutrition. In addition, poor sleep quality may result from caffeine, which in turn affects the body's hormonal balance and metabolism. This study aims to determine the relationship between caffeine consumption and sleep quality with overweight status in adolescents at SMAN 7 Bekasi City. This study applied a cross-sectional approach involving 105 participants obtained through stratified random sampling method. Relationship analysis was conducted using Chi-Square test. The results showed no association between caffeine consumption ($p\text{-value} = 0.351$) and sleep quality ($p\text{-value} = 0.487$) with overweight status at SMAN 7 Bekasi City. Future research is expected to make this study a reference, as well as explore other variables related to overnutrition, including the analysis of sugar content in caffeinated drinks consumed by adolescents as a potential risk factor.

Keywords: Adolescents, Caffeine, Over Nutrition Status, Sleep Quality