



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

SKRIPSI

FERINA AMBARWATI

2110714024

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**



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

SKRIPSI

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

FERINA AMBARWATI

2110714024

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Ferina Ambarwati

NIM : 2110714024

Tanggal : 13 Juni 2025

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

Jakarta, 13 Juni 2025

Yang Menyatakan,



(Ferina Ambarwati)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Ferina Ambarwati
NRP : 2110714024
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 Konsumsi Kafein dan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Di SMA Negeri 7 Kota Bekasi Tahun 2025”. 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 : 13 Juni 2025

Yang menyatakan,



Ferina Ambarwati

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Ferina Ambarwati

NRP : 2110714024

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi Kafein dan Kualitas Tidur Dengan
Status Gizi Lebih Pada Remaja Di SMA Negeri 7 Kota
Bekasi Tahun 2025

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



Nur Hasan Syah, S.Gz, M.Kes
Ketua Penguji

Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM
Penguji I (Pembimbing)

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

DEKAN
Fakultas Ilmu Kesehatan
UPN "Veteran" Jakarta

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 13 Juni 2025

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan dengan judul “Hubungan Konsumsi Kafein dan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Di SMA Negeri 7 Kota Bekasi Tahun 2025”, dalam rangka menyelesaikan pendidikan sarjana di Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, MKM selaku kepala program studi Gizi Program Sarjana dan dosen pembimbing skripsi yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memotivasi, dan memberikan berbagai saran yang sangat bermanfaat untuk penulis, kemudian kepada Bapak Muh. Nur Hasan Syah, S.Gz, M.Kes. selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan saran bermanfaat agar skripsi ini dapat lebih baik lagi.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada orang tua, Bapak Sumardiyana dan Ibu Neng Hoeriah, serta keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat kepada penulis. Disamping itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Rizqi Fawazullah, sahabat SMA “Blanca Sour”, Danella, serta teman-teman Gizi UPN “Veteran” Jakarta, khususnya kelompok “Nasi Guling” atas dukungan dan semangat selama proses penulisan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar dapat menjadi lebih baik serta bermanfaat di masa depan, baik bagi peneliti maupun pembaca.

Jakarta, 13 Juni 2025

Penulis



(Ferina Ambarwati)

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 Remaja	6
II.2 Gizi Lebih	10
II.3 Konsumsi Kafein	16
II.4 Kualitas Tidur	26
II.5 Matriks Penelitian Terdahulu.....	28
II.6 Kerangka Teori	37
II.7 Kerangka Konsep.....	38
II.8 Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	39
III.2 Desain Penelitian	39
III.3 Populasi dan Sampel.....	39
III.4 Pengumpulan Data.....	43
III.5 Etik Penelitian.....	47
III.6 Definisi Operasional	48
III.7 Analisis Data.....	51
III.8 Jadwal Penelitian	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	54
VI.1 Gambaran Umum Lokasi.....	54
VI.2 Hasil Analisis Univariat	55
VI.3 Hasil Analisis Bivariat	63
VI.4 Keterbatarasan Penelitian	69

BAB V PENUTUP.....	70
V.1 Kesimpulan.....	70
V.2 Saran	70
DAFTAR PUSTAKA.....	72
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Karakteristik Remaja.....	7
Tabel 2	Kategori dan Ambang Batas Status Gizi	16
Tabel 3	Jumlah Kafein dalam Kopi.....	18
Tabel 4	Jumlah Kafein dalam Teh.....	19
Tabel 5	Jumlah Kafein dalam Cokelat	19
Tabel 6	Jumlah Kafein dalam Soda.....	20
Tabel 7	Jumlah Kafein dalam Minuman Berenergi	21
Tabel 8	Jumlah Kafein dalam Beberapa Makanan dan Minuman	21
Tabel 9	Matriks Penelitian Terdahulu	28
Tabel 10	Perhitungan Sampel.....	41
Tabel 11	Definisi Operasional.....	48
Tabel 12	Jadwal Penelitian.....	52
Tabel 13	Karakteristik Responden	55
Tabel 14	Status Gizi Responden	57
Tabel 15	Gambaran Gizi Lebih Responden	57
Tabel 16	Status Gizi Responden	57
Tabel 17	Konsumsi Kafein Responden	59
Tabel 18	Konsumsi Kafein Responden	59
Tabel 19	Distribusi Jumlah dan Jenis Kafein	60
Tabel 20	Kualitas Tidur Responden	62
Tabel 21	Kualitas Tidur Responden	62
Tabel 23	Hubungan Konsumsi Kafein dengan Gizi Lebih	64
Tabel 24	Hubungan Kualitas Tidur dengan Gizi Lebih	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Mekanisme Metabolisme ATP Ekstraseluler Menjadi Adenosine dan Interaksinya dengan Reseptor Adenosine (AR)	24
Gambar 2	Kerangka Teori	37
Gambar 3	Kerangka Konsep	38
Gambar 4	Alur Penelitian.....	45
Gambar 5	Lokasi Tempat Penelitian	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Persetujuan Etik Peneliti
Lampiran 2	Kartu Monitor Bimbingan
Lampiran 3	Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan
Lampiran 5	Informed Consent
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 8	Hasil Uji Statistik
Lampiran 9	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil Uji Turnitin