



**HUBUNGAN KONSUMSI KOPI, KONSUMSI SERAT DAN
TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA ORGANISASI KARANG TARUNA
DI RW 02 PONDOK LABU**

SKRIPSI

AISAH RAHMAWATI

1610714076

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2020**



**HUBUNGAN KONSUMSI KOPI, KONSUMSI SERAT DAN
TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA ORGANISASI KARANG TARUNA
DI RW 02 PONDOK LABU**

SKRIPSI

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

AISAH RAHMAWATI

1610714076

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2020**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Aisah Rahmawati

NRP : 1610714076

Tanggal : 06 Juli 2020

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

Jakarta, 06 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Aisah Rahmawati)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Aisah Rahmawati
NRP : 1610714076
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 Kopi, Konsumsi Serat dan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Organisasi Karang Taruna di RW 02 Pondok Labu”

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 : 06 Juli 2020

Yang menyatakan,



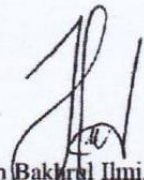
(Aisah Rahmawati)

PENGESAHAN

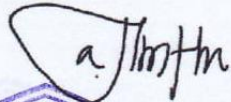
Skripsi diajukan oleh :

Nama : Aisah Rahmawati
NRP : 1610714076
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi Kopi, Konsumsi Serat dan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Organisasi Karang Taruna di RW 02 Pondok Labu

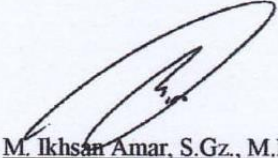
Telah Berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bahan persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si
Ketua Penguji



A'immatul Fauziyah, S.Gz., M.Si
Penguji I



M. Ikhsan Amar, S.Gz., M.Kes
Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan FIKES UPNVJ



Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi
Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 06 Juli 2020

HUBUNGAN KONSUMSI KOPI, KONSUMSI SERAT DAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ORGANISASI KARANG TARUNA DI RW 02 PONDOK LABU

Aisah Rahmawati

Abstrak

Remaja akhir merupakan masa transisi menuju dewasa awal. Pada masa transisi ini terjadi peningkatan aktivitas dan dibutuhkan waktu tidur yang cukup. Tidur merupakan waktu yang dibutuhkan tubuh untuk dapat beristirahat meregangkan otot-otot yang tegang dan mengembalikan energi setelah beraktivitas seharian. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur yang diperoleh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi kopi, konsumsi serat dan tingkat stres dengan kualitas tidur pada Organisasi Karang Taruna di RW 02 Pondok Labu. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan sampel sebanyak 54 responden yang dipilih dengan *convenience sampling*. Data kualitas tidur diambil menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), data konsumsi kopi diambil menggunakan kuesioner konsumsi kopi, data konsumsi serat diambil menggunakan *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), dan data tingkat stres diambil menggunakan kuesioner *Perceived Scale Stress-10* (PSS-10). Analisis hubungan yang dilakukan menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi ($p = 1,000$), konsumsi serat ($p = 1,000$) dan tingkat stres (0,890) dengan kualitas tidur. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi, konsumsi serat, dan tingkat stres dengan kualitas tidur.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Konsumsi Kopi, Konsumsi Serat, Tingkat Stres, Remaja akhir.

THE RELATIONSHIP OF COFFEE CONSUMPTION, FIBER CONSUMPTION AND STRESS LEVEL WITH SLEEP QUALITY IN KARANG TARUNA ORGANIZATION IN RW 02 PONDOK LABU

Aisah Rahmawati

Abstract

Late adolescence is a transition to early adulthood. In this phase there is an increase in activity and it requires sufficient sleep. Sleep is the time needed to rest, stretch tensed muscles and recover the energy after a day full of activities. Sleep quality is an individual's satisfaction with sleep. The purpose of this study was to determine the relationship of coffee consumption, fiber consumption and stress level with sleep quality in Karang Taruna Organization in RW 02 Pondok Labu. This is a cross-sectional study with a sample of 54 respondents selected by convenience sampling. Sleep quality data was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, coffee consumption data was assessed using a coffee consumption questionnaire, fiber consumption data was assessed using the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), and stress level data was assessed using the Perceived Scale Stress-10 questionnaire (PSS-10). Analysis of the relation was performed using the chi-square test. The results showed no significant relationship between coffee consumption ($p = 1,000$), fiber consumption ($p = 1,000$) and stress level (0.890) with sleep quality. The conclusion obtained in this study were there was no significant relationship between coffee consumption, fiber consumption, and stress level with sleep quality.

Keyword : Sleep Quality, Coffee Consumption, Fiber Consumption, Stress Level, Late Adolescent.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Hubungan Konsumsi Kopi, Konsumsi Serat dan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Organisasi Karang Taruna di RW 02 Pondok Labu” disusun guna memenuhi syarat meraih gelar Sarjana Gizi.

Selama menyusun skripsi ini penulis banyak menerima bimbingan, petunjuk, saran dan bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Bapak Taufik Maryusman, S.Gz., M.Gizi, M.Pd selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Bapak M. Ikhsan Amar, S.Gz., M.Kes selaku dosen pembimbing serta Ibu A’immatul Fauziyah, S.Gz., M.Si dan Bapak Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si selaku penguji atas bimbingan, saran, kritik dan motivasi yang sangat berpengaruh bagi penulis. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada kedua orang tua, Bapak Abas Adang Sukarya dan Ibu Martini serta kakak-kakak (Adang, Ading, Tia) yang selalu memberikan doa, dukungan dan bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ketua Karang Taruna dari setiap Rukun Tetangga yang telah membantu penulis dalam pengambilan data. Serta terima kasih kepada seluruh Teman-teman S1 Ilmu Gizi Angkatan 2016, terkhusus untuk Nida, Septa, Fanty, Arruum, dan Jasmine yang telah berjuang bersama-sama, berbagi suka dan duka dalam menyelesaikan skripsi ini. Serta Ainunia, Tyas, Lidiana, Sofi, Saraya dan Grup Moiluv yang telah memberikan dukungan, canda dan tawa kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan, maka dari itu penulis berharap kritik dan saran dari pembaca.

Jakarta, 06 Juli 2020

Penulis,

(Aisah Rahmawati)

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 Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Remaja Akhir.....	7
II.2 Kualitas Tidur.....	8
II.3 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	12
II.4 Matriks Penelitian Terdahulu	18
II.5 Kerangka Teori.....	21
II.6 Kerangka Konsep	21
II.7 Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	23
III.2 Desain Penelitian.....	23
III.3 Populasi dan Sampel	23
III.4 Pengumpulan Data	25
III.5 Etik Penelitian	30
III.6 Definisi Operasional	31
III.7 Analisis Data	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
IV.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	33
IV.2 Analisis Univariat	34
IV.3 Analisis Bivariat.....	38
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	44
BAB V PENUTUP.....	46
V.1 Kesimpulan	46
V.2 Saran.....	46

DAFTAR PUSTAKA	47
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kelompok Usia Remaja Menurut Departemen Kesehatan RI 2009	7
Tabel 2	Rekomendasi Kebutuhan Tidur Menurut <i>National Sleep Foundation</i> 2011	8
Tabel 3	Matriks Penelitian Terdahulu	18
Tabel 4	Definisi Operasional.....	31
Tabel 5	Distribusi Karakteristik Responden	35
Tabel 6	Distribusi Kualitas Tidur.....	36
Tabel 7	Distribusi Konsumsi Kopi.....	37
Tabel 8	Distribusi Konsumsi Serat.....	37
Tabel 9	Distribusi Tingkat Stres.....	38
Tabel 10	Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur	40
Tabel 11	Hubungan Konsumsi Serat dengan Kualitas Tidur	42
Tabel 12	Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	21
Gambar 2	Kerangka Konsep	21
Gambar 3	Alur Penelitian.....	30
Gambar 4	Peta Lokasi Penelitian	34

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat *Ethical Clearance*
- Lampiran 2 Kartu Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian dan Pengambilan Data (RT /RW 02 Pondok Labu)
- Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian dan Pengambilan Data (Ketua Karang Taruna RT /RW 02 Pondok Labu)
- Lampiran 5 Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 7 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8 Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index*
- Lampiran 9 Kuesioner *Perceived Stress Scale-10*
- Lampiran 10 Kuesioner *Semi-Quantitative Food Frequency Questionare*
- Lampiran 11 Hasil Analisis Univariat
- Lampiran 12 Hasil Analisis Bivariat
- Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14 Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
- Lampiran 15 Hasil Turnitin