

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI KOPI DAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA PPKU IPB UNIVERSITY

SELLY MARISKA



**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Mahasiswa PPKU IPB University” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Juli 2026

Selly Mariska
I1401221102



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ABSTRAK

SELLY MARISKA. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Mahasiswa PPKU IPB University. Dibimbing oleh IKEU EKAYANTI.

Kebiasaan konsumsi kopi dan kurangnya durasi tidur merupakan faktor gaya hidup yang berpotensi memengaruhi status gizi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi kopi dan durasi tidur dengan status gizi pada mahasiswa. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dengan melibatkan 52 mahasiswa sebagai subjek. Data kebiasaan konsumsi kopi dikumpulkan menggunakan kuesioner dan *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), data durasi tidur diperoleh melalui kuesioner, asupan zat gizi dikumpulkan menggunakan *food record* 7x24 jam, sementara status gizi ditentukan berdasarkan indeks massa tubuh dari pengukuran berat badan dan tinggi badan. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman* dan *Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar subjek memiliki kebiasaan konsumsi kopi kategori selalu (≥ 1 x/hari) (32,7%), durasi tidur kurang (≤ 6 jam) (78,8%), tingkat kecukupan zat gizi mayoritas defisit berat pada energi (88,5%), protein (55,8%), lemak (71,2%), dan karbohidrat (96,2%), serta status gizi mayoritas obesitas I (32,7%). Analisis bivariat menunjukkan kebiasaan konsumsi kopi tidak berhubungan signifikan dengan durasi tidur ($p > 0,05$). Kebiasaan konsumsi kopi maupun durasi tidur tidak berhubungan signifikan dengan asupan zat gizi ($p > 0,05$). Kebiasaan konsumsi *instant coffee* berhubungan signifikan dengan status gizi ($p < 0,05$), sedangkan durasi tidur dan asupan zat gizi tidak berhubungan signifikan dengan status gizi ($p > 0,05$).

Kata kunci: asupan, durasi tidur, kebiasaan konsumsi kopi, mahasiswa, status gizi

ABSTRACT

SELLY MARISKA, The Relationship between Coffee Consumption Habits and Sleep Duration and the Nutritional Status of PPKU Students at IPB University. Supervised by IKEU EKAYANTI.

Coffee consumption habits and insufficient sleep duration are lifestyle factors that may influence students' nutritional status. This study aimed to analyze the relationship between coffee consumption habits, sleep duration, and nutritional status among college students. A cross-sectional study was conducted involving 52 students. Coffee consumption habits were assessed using a questionnaire and the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), sleep duration was obtained through a questionnaire, nutrient intake was assessed using a 7x24-hour food record, and nutritional status was determined based on body mass index (BMI) calculated from weight and height measurements. Data were analyzed using Spearman's and Pearson's correlation tests. The results showed that most subjects consumed coffee regularly (≥ 1 time/day) (32.7%), had insufficient sleep (≤ 6 hours) (78.8%), severe deficiencies in energy (88.5%), protein (55.8%), fat (71.2%), and carbohydrate (96.2%) intake, and obesity class I (32.7%). Bivariate analysis

showed that coffee consumption habits were not significantly associated with sleep duration ($p>0.05$). Neither coffee consumption habits nor sleep duration were significantly associated with nutrient intake ($p>0.05$). However, instant coffee consumption habits were significantly associated with nutritional status ($p<0.05$), whereas sleep duration and nutrient intake were not significantly associated with nutritional status ($p>0.05$).

Keywords: coffee consumption habits, college students, intake, nutritional status, sleep duration





Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI KOPI DAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA PPKU IPB UNIVERSITY

SELLY MARISKA

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk dapat memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Mahasiswa PPKU IPB University
Nama : Selly Mariska
NIM : 11401221102

Disetujui oleh

Pembimbing:
Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M.Kes.



Diketahui oleh

Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Gizi
Fakultas Kedokteran dan Gizi:
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP 197102011999032001



Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni Fakultas Kedokteran dan Gizi:
Dr. dr. Mira Dewi, M.Si.
NIP 197611162005012001



Tanggal Ujian:
06 Juli 2026

Tanggal Lulus: 23 JUL 2026



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga karya ilmiah ini dengan judul “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Mahasiswa PPKU IPB University” berhasil diselesaikan dengan baik.

Terima kasih penulis ucapkan kepada para pembimbing, Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M.Kes. yang telah membimbing dan banyak memberi saran. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pembimbing akademik, moderator seminar, dan penguji luar komisi pembimbing. Di samping itu, penghargaan penulis sampaikan kepada Para dosen dan staf Departemen Gizi Masyarakat yang telah membantu selama penelitian. Teman-teman Gizi Masyarakat IPB 59 yang telah memberikan bantuan, saran, motivasi, dan dukungan selama saya berkuliah dan melakukan penelitian. Ungkapan terima kasih juga disampaikan kepada ayah, ibu, serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan, doa, dan kasih sayangnya. Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan pada penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diperlukan untuk perbaikan tulisan ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan penelitian-penelitian selanjutnya.

Bogor, Juli 2026

Selly Mariska



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	3
1.5 Hipotesis	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	6
3.1 Desain, Waktu, dan Tempat	6
3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek	6
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	7
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	7
3.5 Definisi Operasional	12
IV HASIL PEMBAHASAN	14
4.1 Karakteristik Subjek	14
4.2 Karakteristik Keluarga Subjek	15
4.3 Status Gizi	17
4.4 Kebiasaan Konsumsi Kopi	18
4.5 Asupan Zat Gizi	20
4.6 Durasi Tidur	22
4.7 Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Durasi Tidur	23
4.8 Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dan Durasi Tidur dengan Asupan Zat Gizi	25
4.9 Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dan Durasi Tidur dengan Status Gizi	28
4.10 Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi	31
V SIMPULAN DAN SARAN	33
5.1 Simpulan	33
5.2 Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN	45
RIWAYAT HIDUP	56



DAFTAR TABEL

1	Jenis, variabel, dan cara pengumpulan	7
2	Kategori variabel penelitian	8
3	Kebutuhan energi dan zat gizi makro menurut AKG	12
4	Sebaran data karakteristik subjek	14
5	Sebaran data karakteristik keluarga subjek	15
6	Sebaran data status gizi	17
7	Sebaran data persepsi subjek terhadap efek konsumsi kopi	18
8	Sebaran data kebiasaan konsumsi kopi	19
9	Sebaran data asupan zat gizi	21
10	Sebaran data durasi tidur	23
11	Hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan durasi tidur	24
12	Hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan asupan zat gizi	25
13	Hubungan durasi tidur dengan asupan zat gizi	27
14	Hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan status gizi	28
15	Hubungan durasi tidur dengan status gizi	30
16	Hubungan asupan zat gizi dengan status gizi	31

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat keterangan lolos kaji etik	46
2	Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)	47
3	<i>Informed Consent</i>	48
4	Kuesioner Penelitian	49
5	Kuesioner <i>food record</i>	52
6	Kuesioner <i>SQ Food Frequency Questionnaire</i>	53