

**HUBUNGAN FREKUENSI MINUM KOPI, TEH DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN KEJADIAN SUSPEK ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI
KABUPATEN SUKOHARJO**

SKRIPSI



Disusun untuk memperoleh ijazah S1 Ilmu Gizi

Disusun Oleh:

JIHAN AGNA FAIHA

J310170011

PROGRAM STUDI ILMU GIZI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2021

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI**

ABSTRAK

**HUBUNGAN FREKUENSI MINUM KOPI, TEH DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
KEJADIAN SUSPEK ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI KABUPATEN
SUKOHARJO**

JIHAN AGNA FAIHA, LISTYANI HIDAYATI

Pendahuluan : Anemia merupakan masalah kesehatan global yang sering terjadi pada remaja putri terutama di Negara berkembang. Faktor penyebab anemia diantaranya kebiasaan minum kopi, dan teh yang dapat menghambat penyerapan zat besi secara maksimal, dan kurangnya kualitas tidur pada malam hari akan menghambat pengangkutan oksigen dalam darah yang dapat menyebabkan kadar hemoglobin rendah.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi minum kopi, teh dan kualitas tidur dengan kejadian suspek anemia pada remaja putri di Kabupaten Sukoharjo.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampling penelitian dengan menggunakan *Multistage sampling*. Jumlah siswa yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 110 siswa dari 2 sekolah. Pengambilan data frekuensi minum kopi dan teh diperoleh dari pengisian kuesioner kebiasaan minum kopi dan teh, data kualitas tidur diperoleh dari pengisian kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dan data suspek anemia diperoleh dari pengisian kuesioner deteksi tanda-tanda anemia, seluruh pengisian kuesioner menggunakan *Google Form*. Keseluruhan data yang didapat dianalisis menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan frekuensi minum kopi jarang sebesar 59,1%. Frekuensi minum teh sering sebesar 6,4%. Kualitas tidur buruk sebesar 60%. Suspek anemia sebesar 30,9%, dan non suspek anemia sebesar 69,1%.

Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan antara frekuensi minum kopi dan kejadian suspek anemia ($p=0,657$). Tidak terdapat hubungan antara frekuensi minum teh dengan kejadian suspek anemia ($p=0,302$). Tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian suspek anemia ($p=0,129$).

Kata Kunci : Frekuensi Minum Kopi, Frekuensi Minum Teh, Kualitas Tidur, Anemia Remaja Putri

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
THESIS**

ABSTRACT

THE ASSOCIATION OF COFFEE, TEA INTAKE FREQUENCY AND SLEEP QUALITY WITH SUSPECTED ANEMIA IN ADOLESCENT WOMEN IN SUKOHARJO

JIHAN AGNA FAIHA, LISTYANI HIDAYATI

Introduction : Anemia is a global health problem that often occurs in adolescent girls, especially in developing countries. Factors causing anemia include the habit of drinking coffee and tea which can inhibit the maximum absorption of iron, and lack of quality sleep at night will inhibit the transport of oxygen in the blood which can cause low hemoglobin levels.

Objective : This study aims to determine the relationship between the frequency of drinking coffee, tea and sleep quality with the incidence of suspected anemia in adolescent girls in Sukoharjo Regency.

Research Methodology : This study used an analytic observational study with across sectional approach. Sampling research using multistage sampling. The number of students who met the inclusion criteria were 110 students from 2 schools. Data collection on the frequency of drinking coffee and tea was obtained from filling out a coffee and tea drinking habit questionnaire, sleep quality data was obtained from filling out the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, and data on suspected anemia was obtained from filling out a questionnaire to detect signs of anemia by *Google Forms*. All data obtained were analyzed using the Chi Square test.

Results : The results of this study showed a frequency of drinking coffee infrequently were 59.1%. The frequency of drinking tea frequently is only 6.4%. Poor sleep quality by 60%. Suspected anemia were 30.9%, and non-suspected anemia was 69.1%.

Conclusion : There is no relationship between the frequency of drinking coffee and the incidence of suspected anemia ($p = 0.657$). There was no relationship between the frequency of drinking tea with the incidence of suspected anemia ($p = 0.302$). There was no relationship between sleep quality and the incidence of suspected anemia ($p=0.129$).

Keywords : Anemia in Adolescent, Frequency of Drinking Coffee, Frequency of Drinking Tea, Quality of Sleep.

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 14 November 2021



JIHANI AGNA FAIHA

HALAMAN PENGESAHAN

Berjudul :

HUBUNGAN FREKUENSI MINUM KOPI, TEH DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
KEJADIAN SUSPEK ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI KABUPATEN SUKOHARJO

Oleh :
Jihan Agna Faiha
J310170011

Dipertahankan di hadapan Tim Pengaji Skripsi
Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan
pada tanggal 15 November 2021
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima



Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



MOTTO

*“and ever is the promise of my Lord true”
(Surah al-Kahf 98)*

“Start now. Start where you are. Start with fear. Start with pain. Start with doubt. Start with hand shaking. Start with voice trembling; but start. Start and don’t stop. Start with what you have. Just start”. —Ijeoma Umebinyuo

RIWAYAT HIDUP

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkah, rahmat, dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Frekuensi Minum Kopi, Teh dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Suspek Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Sukoharjo", sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar strata satu gizi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penulisan skripsi dapat diselesaikan tidak luput dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Ir. Listyani Hidayati, M.Kes., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, nasihat, dan motivasi untuk penulisan dalam menyusun skripsi ini.
2. Bapak/Ibu Dosen dan Staff di Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Kepala sekolah dan guru SMA Negeri 1 Sukoharjo dan SMK Negeri 1 Sukoharjo yang telah memberikan izin dan membantu penelitian ini.
4. Remaja putri guru SMA Negeri 1 Sukoharjo dan SMK Negeri 1 Sukoharjo yang telah bersedia menjadi responden dan meluangkan waktu untuk penelitian ini.
5. Mama, papa dan kakak (Nindyan Agna Ramadhan) yang tak pernah berhenti memberikan doa, semangat dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

6. Teman sebimbingan (Tiwi, Siska, Mawar, Nadia dan Arum) yang telah saling membantu dan kompak menyelesaikan penelitian ini bersama-sama.
7. Teman dekat (Alma, Dinda, Dilla, Azizah) yang senantiasa memberikan doa dan semangat dalam penyusunan skripsi.
8. Teman-teman mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Angkatan 2017 atas dukungan dan bantuannya dalam penyusunan skripsi.
9. Semua pihak yang telah membantu selama skripsi.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari sempurna, sehingga diperlukan kritik dan saran yang membangun bagi penulis guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi semua pihak khususnya bidang ilmu gizid dan pembaca

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Surakarta, 14 November 2021

JIHAN AGNA FAIHA

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C.Tujuan Penelitian	6
D.Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teoritis.....	8
1. Anemia	8
2. Remaja	12
3. Zat Besi	14
4. Kafein	16
5. Tanin	17
6. Kualitas Tidur.....	18
7. Hubungan Konsumsi Kopi dan Teh dengan Anemia.....	20
8. Hubungan Kualitas Tidur dengan Anemia.....	21
B.Kerangka Teori.....	22
C.Kerangka Konsep.....	22

D.Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A.Jenis dan Rancangan Penelitian	24
B.Kode Etik Penelitian	24
C.Lokasi dan Waktu Penelitian	24
1. Lokasi Penelitian.....	24
2. Waktu Penelitian.....	25
D.Populasi dan Sampel	25
1. Populasi.....	25
2. Sampel	26
E.Variabel Penelitian	27
F. Definisi Operasional Variabel	28
G.Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	28
1. Jenis Data.....	28
2. Cara Pengumpulan Data.....	29
H.Langkah-langkah Penelitian	29
1. Instrumen Penelitian	29
I.Diagram Penelitian	32
J. Pengolahan Data	32
K.Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A.Gambaran Umum Tempat Penelitian	35
B. Gambaran Umum Subjek Penelitian	37
C.Distribusi Subjek Penelitian berdasarkan Frekuensi Kopi	39
D.Distribusi Subjek Penelitian berdasarkan Frekuensi Teh	40
E. Distribusi Subjek Penelitian berdasarkan Kualitas Tidur	40
F. Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian berdasarkan Kejadian Suspek Anemia	41
G.Hubungan Frekuensi Kopi dengan Kejadian Suspek Anemia.....	42
H.Hubungan Frekuensi Teh dengan Kejadian Suspek Anemia.....	45

I. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Suspek Anemia	48
J. Keterbatasan Penelitian	51
BAB V PENUTUP	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	22
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	22

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Waktu Penelitian	25
Tabel 2. Definisi Operasional	28
Tabel 3. Gambaran Umum Subjek Penelitian	37
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian berdasarkan Frekuensi Minum Kopi	39
Tabel 5. Distribusi Subjek Penelitian berdasarkan Frekuensi Minum Teh	40
Tabel 6. Distribusi Subjek Penelitian berdasarkan Kualitas Tidur	41
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian berdasarkan Kejadian Suspek Anemia.....	42
Tabel 8. Hubungan Frekuensi Kopi dengan Kejadian Suspek Anemia.....	43
Tabel 9. Hubungan Frekuensi Teh dengan Kejadian Suspek Anemia.....	45
Tabel 10. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Suspek Anemia	49

DAFTAR LAMPIRAN

1. Informed Consent
2. Kuesioner Deteksi Dini Tanda - Tanda Anemia
3. Kuesioner Frekuensi Minum Kopi dan Teh
4. Kuesioner Kualitas Tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*
5. Master Data
6. Analisis Statistik
7. Dokumentasi