

**DAMPAK KONSUMSI KOPI TERHADAP KUALITAS KESEHATAN
PADA REMAJA PUTRI DI KOTA BEKASI JAWA BARAT
TAHUN 2025**

TESIS



**DISUSUN OLEH
TURASMIYATI
231501518027**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
2025**

**DAMPAK KONSUMSI KOPI TERHADAP KUALITAS KESEHATAN
PADA REMAJA PUTRI DI KOTA BEKASI JAWA BARAT
TAHUN 2025**

TESIS

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Magister Kebidanan pada
Program Studi Magister Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
Jakarta



**DISUSUN OLEH
TURASMIYATI
231501518027**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Tesis : Dampak Konsumsi Kopi Terhadap Kualitas Kesehatan Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas Di Kota Bekasi Jawa Barat tahun 2025.

Nama Mahasiswa : Turasmiyati

NPM : 231501518027



Menyetujui,

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,


Dr. Drh. Rosmawaty Lubis, M.Kes.


Dr. Bdn. Vivi Silawati, S.ST., S.KM., M.KM.

TESIS
DAMPAK KONSUMSI KOPI TERHADAP KUALITAS KESEHATAN
PADA REMAJA PUTRI DI KOTA BEKASI JAWA BARAT
TAHUN 2025

Oleh:
Turasmiyati
231501518027

Telah dipertahankan di hadapan penguji Tesis
Program Studi Magister Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
27 Agustus 2025

Penguji 1,



Dr. Bdn. Rukmaini, SST., M.Keb.

Penguji 2,



Dr. Drh. Rosmawaty Lubis, M.Kes.

Penguji 3



Dr. Bdn. Vivi Silawati, S.ST., S.KM., M.KM.



Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr Retno Widowati, M.Si

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Turasmiyati
NPM : 231501518027
Judul Penelitian : DAMPAK KONSUMSI KOPI TERHADAP
KUALITAS KESEHATAN PADA REMAJA
PUTRI DI KOTA BEKASI JAWA BARAT
TAHUN 2025

1. Tesis Ini Adalah Asli Dan Belum Pernah Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Akademik Magister, Baik Di Universitas Nasional Maupun Di Perguruan Tinggi Lain
2. Tesis Ini Adalah Murni Gagasan, Rumusan Dan Penelitian Saya Sendiri, Dengan Arahan Tim Pembimbing.
3. Di Dalam Tesis Ini Tidak Terdapat Karya Atau Pendapat Yang Telah Di Tulis Atau Di Publikasikan Orang Lain, Kecuali Secara Tertulis Yang Jelas Di Cantumkan Sebagai Acuan Dalam Naskah Dengan Disebutkan Nama Pengarang Dan Dicantumkan Dalam Daftar Pustaka.
4. Pernyataan Ini Saya Buat Dengan Sesungguhnya, Dan Apabila Dikemudian Hari Terdapat Ketidakbenaran Dalam Pernyataan Ini, Maka Saya Bersedia Menerima Sanksi Akademik Berupa Pencabutan Gelar Yang Telah Diperoleh Karena Tesis Ini, Serta Sanksi Lainnya Sesuai Dengan Norma Yang Berlaku Di Perguruan Tinggi Ini.

Jakarta, Agustus 2025



(Turasmiyati)

ABSTRACT

THE IMPACT OF COFFEE CONSUMPTION ON HEALTH QUALITY AMONG ADOLESCENT GIRLS IN BEKASI CITY, WEST JAVA, 2025

Background: Coffee is one of the most commonly consumed beverages among adolescents, including adolescent girls, often for reasons such as improving concentration, reducing sleepiness, or as part of lifestyle habits. However, excessive coffee consumption may have adverse effects on both physical and psychological health.

Objective: This study aimed to analyze the impact of coffee consumption on health quality among adolescent girls in Bekasi City, West Java, in 2025. The research employed an analytical quantitative design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 117 female high school students in Bekasi, with samples selected using purposive sampling. Data were collected through questionnaires on coffee consumption patterns and health status, including sleep quality, anxiety levels, learning concentration, and physical complaints. Data were analyzed using the chi-square test to determine the relationship between coffee consumption and health quality.

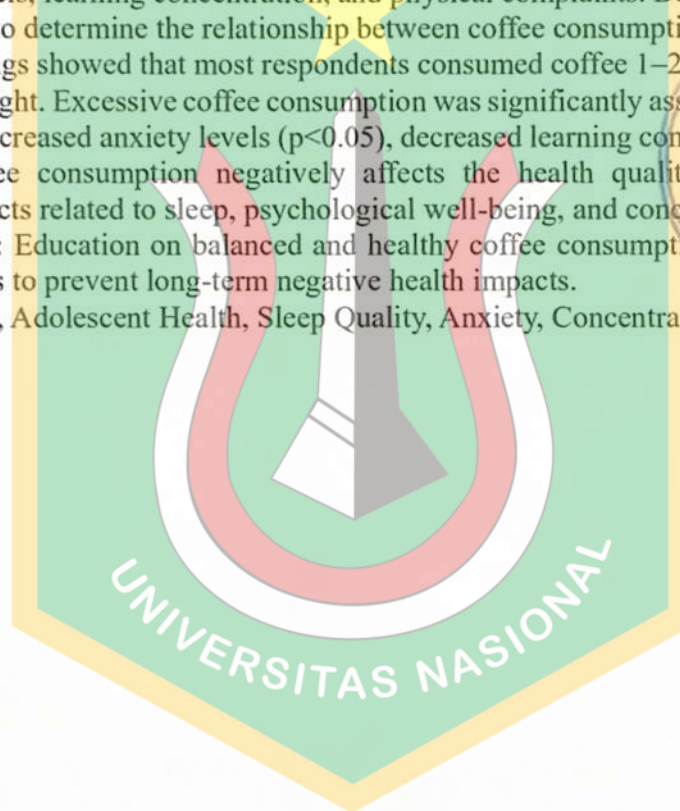
Results: The findings showed that most respondents consumed coffee 1–2 times per day, either in the morning or at night. Excessive coffee consumption was significantly associated with poor sleep quality ($p < 0.05$), increased anxiety levels ($p < 0.05$), decreased learning concentration, and anemia.

Conclusion: Coffee consumption negatively affects the health quality of adolescent girls, particularly in aspects related to sleep, psychological well-being, and concentration.

Recommendation: Education on balanced and healthy coffee consumption should be provided early to adolescents to prevent long-term negative health impacts.

Keywords: Coffee, Adolescent Health, Sleep Quality, Anxiety, Concentration

References: –



KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan tesis dengan judul “Dampak Konsumsi Kopi Terhadap Kualitas Kesehatan Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas Di Kota Bekasi Jawa Barat tahun 2025”. Saya menyadari bahwa penulisan tesis ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho Illahi, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada

kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “Alhamdulillahilailahamin” beserta terimakasih yang sebesar - besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Magister Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Vivi Silawati, SST.,SKM.,MKM., yang juga selaku pembimbing 2 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan tesis.
3. Ibu Dr. Drh. Rosmaty Lubis, M.Kes selaku pembimbing 1 yang telah memberi masukkan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan tesis saya.
4. Ibu Dr. Rukmaini, SST.,M.Keb. selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Kebidanan FIKES UNAS.
5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.
6. Kepala Sekolah MA Puskesmas Pancoran Jakarta yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari tesis saya. Harapan saya semoga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.

Jakarta, 02 September 2025
(Turasmiyati)

ABSTRAK

Latar Belakang : Kopi merupakan salah satu minuman yang banyak dikonsumsi oleh remaja, termasuk remaja putri, dengan alasan meningkatkan konsentrasi, mengurangi rasa kantuk, atau sebagai bagian dari gaya hidup. Namun, konsumsi kopi yang berlebihan dapat menimbulkan dampak terhadap kesehatan, baik fisik maupun psikologis.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak konsumsi kopi terhadap kualitas kesehatan pada remaja putri di Kota Bekasi, Jawa Barat, tahun 2025. Penelitian menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMA di Kota Bekasi Dengan Jumlah 117, dengan sampel yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner mengenai pola konsumsi kopi serta status kesehatan yang meliputi kualitas tidur, tingkat kecemasan, konsentrasi belajar, dan keluhan fisik. Analisis data dilakukan menggunakan uji chi-square untuk mengetahui hubungan antara konsumsi kopi dan kualitas kesehatan.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengonsumsi kopi 1–2 kali per hari, dengan variasi waktu konsumsi pagi atau malam. Konsumsi kopi secara berlebihan terbukti berhubungan signifikan dengan kualitas tidur yang buruk ($p < 0,05$), peningkatan tingkat kecemasan ($p < 0,05$), serta penurunan konsentrasi belajar dan anemia.

Kesimpulan : dari penelitian ini adalah konsumsi kopi berdampak terhadap penurunan kualitas kesehatan remaja putri, khususnya pada aspek tidur, psikologis, dan konsentrasi.

Saran: Edukasi mengenai konsumsi kopi yang sehat dan seimbang perlu diberikan sejak remaja untuk mencegah dampak negatif jangka panjang.

Kata kunci: Kopi, Kesehatan Remaja, Kualitas Tidur, Kecemasan, Konsentrasi.
Kepustakaan

ABSTRACT

Background: Coffee is one of the most widely consumed beverages among adolescents, including adolescent girls, for reasons such as improving concentration, reducing drowsiness, or as part of their lifestyle. However, excessive coffee consumption can have an impact on health, both physically and psychologically.

Objective: This study aims to analyse the impact of coffee consumption on the health quality of adolescent girls in Bekasi City, West Java, in 2025. The study uses a quantitative analytical design with a cross-sectional approach. The population in this study consists of 117 high school students in Bekasi City, with the sample determined using purposive sampling. Data were collected through questionnaires on coffee consumption patterns and health status, including sleep quality, anxiety levels, concentration at school, and physical complaints. Data analysis was performed using the chi-square test to determine the relationship between coffee consumption and health quality.

Results: The results showed that the majority of respondents consumed coffee 1–2 times per day, with variations in consumption times in the morning or evening. Excessive coffee consumption was found to be significantly associated with poor sleep quality ($p < 0.05$), increased anxiety levels ($p < 0.05$), and decreased learning concentration and anaemia.

Conclusion: This study concludes that coffee consumption has an impact on the decline in the health quality of adolescent girls, particularly in terms of sleep, psychological well-being, and concentration.

Recommendation: Education on healthy and balanced coffee consumption needs to be provided from adolescence to prevent long-term negative effects.

Keywords: Coffee, Adolescent Health, Sleep Quality, Anxiety, Concentration

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PENGAMBILAN DATA PENELITIAN	v
PERNYATAAN	vi
KATA PENGATAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Tujuan	6
1.3 Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN TEORI	9
2.1 Remaja Putri	9
2.1.1 Definisi Remaja Putri	9
2.1.2 Klasifikasi Remaja	10
2.1.3 Trend Remaja Saat Ini	11
2.2 Kualitas Tidur	12
2.2.1 Definisi Tidur	12
2.2.2 Definisi Kualitas Tidur	12
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	13
2.2.4 Fisiologi Tidur (Siklus Tidur Manusia)	15
2.2.5 Dampak Kurang Tidur pada Remaja	18
2.2.6 Teori yang Menjelaskan Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur	19
2.2.7 Hubungan antara Konsumsi Kopi dan Kualitas Tidur	21
2.2.8 Penelitian Terkait Konsumsi Kopi dan Tidur	22
2.3 Kecemasan	23
2.3.1 Definisi Kecemasan	23

2.3.2	Gejala Kecemasan	24
2.3.3	Tingkat Kecemasan	25
2.3.4	Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan.....	27
2.3.5	Tanda dan Gejala Kecemasan.....	29
2.3.6	Pengukuran Kecemasan	29
2.3.7	Hubungan Antara Konsumsi Kopi dan Tingkat Kecemasan Remaja.	32
2.4	Konsentrasi Belajar.....	35
2.4.1	Pengertian Konsentrasi Belajar	35
2.4.2	Faktor-Faktor Penyebab Timbulnya Kesulitan Konsentrasi Belajar..	35
2.4.3	Indikator Konsentrasi Belajar.....	37
2.4.4	Hubungan Antara Konsumsi Kopi dan Motivasi Belajar pada Remaja	38
2.5	Anemia.....	39
2.5.1	Pengertian Anemia	39
2.5.2	Penyebab Anemia.....	40
2.5.3	Dampak Anemia.....	41
2.5.4	Tanda dan Gejala Anemia	42
2.5.5	Hubungan Antara Konsumsi Kopi dan Anemia pada Remaja	43
2.6	Konsumsi Kopi	44
2.6.1	Pengertian.....	44
2.6.2	Jenis – Jenis Kopi.....	46
2.6.3	Sejarah dan Perkembangan Konsumsi Kopi	47
2.6.4	Kafein dan Efeknya	49
2.6.5	Kandungan Kafein pada Kopi	50
2.6.6	Takaran Minum Kopi	50
2.6.7	Mekanisme Kerja Kafein dalam Tubuh	50
2.6.8	Manfaat Kafein.....	52
2.6.9	Risiko Kesehatan dari Kafein Berlebihan	53
2.7	Kerangka Teori	56
2.8	Kerangka Konsep	57
2.9	Hipotesa Penelitian	57
BAB III METODE PENELITIAN.....		58

3.1	Desain Penelitian	58
3.2	Populasi dan Sampel.....	58
3.2.1	Populasi	58
3.2.2	Sampel.....	59
3.3	Lokasi dan Waktu	59
3.3.1	Lokasi.....	59
3.3.2	Waktu.....	59
3.4	Definisi Operasional	59
3.5	Jenis Data dan Sumber Data.....	61
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	61
3.7	Instrumen Penelitian	62
3.7.1	Instrumen Konsumsi Kopi	62
3.7.2	Instrumen Kualitas Tidur.....	63
3.7.3	Instrumen Kualitas Belajar.....	63
3.7.4	Instrumen Kecemasan	63
3.7.5	Instrumen Kecemasan	64
3.8	Uji Validitas dan Reliabilitas	64
3.8.1	Kuesioner Kualitas Tidur	64
3.9	Metode Pengumpulan Data	64
3.10	Teknik Pengolahan Data	66
3.11	Analisis Data.....	67
3.12	Etika penelitian	70
BAB IV PEMBAHASAN		72
4.1	Hasil Penelitian.....	72
4.1.1	Analisis Univariat.....	72
4.1.2	Analisis Bivariat.....	76
4.1.3	Analisis Multivariat.....	78
4.2	Pembahasan	84
4.2.1	Hubungan Kopi Terhadap Kualitas Tidur.....	84
4.2.2	Hubungan Kopi Terhadap Konsentrasi Belajar	86
4.2.3	Hubungan Kopi Terhadap Kecemasan.....	87

4.2.4 Hubungan Kopi Terhadap Kadar Haemoglobin.....	88
4.2.5 Analisis Multivariat Melalui Manova	90
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	93
5.1 Simpulan	93
5.2 Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	96
Lampiran	100

