

ABSTRAK

Kebiasaan meminum kopi dengan gula yang tinggi merupakan kebiasaan yang banyak dimiliki oleh Siswa yang saling bersinambung dengan Tingkat stres karena beban tuntutan akademis yang tinggi yang dimiliki sehingga beresiko mengalami permasalahan gizi yang berujung mempengaruhi status gizi yang dimilikinya. Namun beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi kopi pada remaja prevalensinya meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan Pola konsumsi kopi dan Tingkat stres terhadap status gizi siswa di SMAN 50 Jakarta. Studi ini menggunakan desain penelitian berupa cross-sectional dan teknik pengambilan sampel memakai sampling purposive. Data yang diambil merupakan data primer berupa kuisioner terkait karakteristik responden, pola konsumsi kopi, tingkat stres, serta status gizi. Hubungan antara pola makan konsumsi kopi dan Tingkat stress terhadap status gizi diuji menggunakan uji Spearman. Hasil penelitian ini adalah mayoritas responden 55,68% sering mengonsumsi kopi, 80,41% responden mengonsumsi Gula berlebih yang berasal dari konsumsi kopi, dan 75,26 % Responden mengonsumsi kafein berlebih yang berasal dari kopi. 76,29 % responden mengalami stres tingkat sedang. Status gizi tersebar paling banyak ke dalam kategori normal (46,3%). Responden yang mengalami status gizi kurang sebesar 15,4%, Gizi lebih sebesar 20,6% dan Obesitas sebesar 17,5%. Hasil uji hubungan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Konsumsi kopi terhadap status gizi pada remaja ($p = 0,000$) dan asupan Gula yang berasal dari kopi terhadap status gizi pada remaja ($p = 0,000$). asupan kafein yang berasal dari kopi terhadap status gizi pada remaja ($p = 0,000$). Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres terhadap status gizi pada remaja ($p = 0,004$).

Kata kunci: Pola konsumsi kopi, Tingkat Stres , Status gizi, Siswa

ABSTRACT

The habit of drinking coffee with high sugar is a habit that many students have which is linked to stress levels due to the high academic demands they have, so they are at risk of experiencing nutritional problems which end up affecting their nutritional status. However, the last few years have shown that the prevalence of coffee consumption among teenagers has increased. This study aims to analyze the relationship between coffee consumption patterns and stress levels on the nutritional status of students at SMAN 50 Jakarta. This study uses a cross-sectional research design and the sampling technique uses purposive sampling. The data taken is primary data in the form of a questionnaire related to respondents' characteristics, coffee consumption patterns, stress levels and nutritional status. The relationship between coffee consumption and stress levels on nutritional status was tested using the Spearman test. The results of this research are that the majority of respondents, 55.68%, often consume coffee, 80.41% of respondents consume excess sugar from coffee consumption, and 75.26% of respondents consume excess caffeine from coffee. 76.29% of respondents experienced moderate levels of stress. Nutritional status was most widely distributed into the normal category (46.3%). Respondents who experienced undernutrition were 15.4%, overnutrition was 20.6% and obesity was 17.5%. The results of the relationship test show that there is a significant relationship between coffee consumption on nutritional status in adolescents ($p = 0.000$) and sugar intake from coffee on nutritional status in adolescents ($p = 0.000$). caffeine intake from coffee on nutritional status in adolescents ($p = 0.000$). There is a significant relationship between stress levels and nutritional status in adolescents ($p = 0.004$).

Keywords: Coffee Consumption Patterns, Stress Levels, Nutritional Status, student