

Hubungan Konsumsi Kopi dengan Asupan Makan dan Durasi Tidur pada Mahasiswa Universitas Diponegoro

Luthfia Noor Fahira¹, Ani Margawati¹, Rachma Purwanti¹, Adriyan Pramono¹

ABSTRAK

Latar Belakang: Konsumsi kopi terus meningkat secara pesat beberapa tahun terakhir. Kafein dalam kopi adalah zat psikoaktif yang bisa memberi efek menyegarkan. Volume konsumsi kopi dapat memengaruhi durasi tidur, tetapi frekuensi konsumsi kopi tidak berpengaruh. Konsumsi kopi juga berhubungan dengan asupan makan seseorang.

Tujuan: Menganalisis hubungan konsumsi kopi dengan asupan makan dan durasi tidur pada mahasiswa Universitas Diponegoro.

Metode: Penelitian *cross-sectional* dengan total subjek sebanyak 113 mahasiswa Universitas Diponegoro yang mengonsumsi kopi minimal 1 gelas/bulan. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *consecutive sampling*. Pengambilan data konsumsi kopi, asupan makan, dan durasi tidur dilakukan secara daring melalui wawancara SQ-FFQ serta pengisian kuesioner kebiasaan konsumsi kopi dan kuesioner *Sleep Timing Questionnaire* (STQ).

Hasil: Nilai tengah konsumsi kopi subjek adalah sebanyak 125 ml/hari dengan frekuensi 0,42 kali/hari. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara volume kopi dengan asupan vitamin B3 ($r=0,269$), vitamin D ($r=-0,199$), kelompok minyak dan lemak ($r=-0,227$), serta frekuensi kopi dengan asupan vitamin B3 ($r=0,304$). Analisis multivariat menunjukkan bahwa volume kopi memiliki hubungan yang signifikan dengan vitamin D ($p=0,032$).

Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara volume kopi dengan asupan vitamin D. Durasi tidur tidak dipengaruhi oleh konsumsi kopi.

Kata Kunci: konsumsi kopi, asupan makan, durasi tidur.

¹Progam Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

