

ABSTRAK

FIFANY LINGGA PRILLIA

HUBUNGAN JUMLAH ASUPAN KAFEIN DENGAN STATUS GIZI DAN KUALITAS TIDUR PADA ANGGOTA AKTIF UKM SENI MUSIK DI UNIVERSITAS SILIWANGI TAHUN 2023

Kafein merupakan salah satu zat yang dapat memberikan efek fisiologis bagi tubuh, sehingga hal tersebut dapat memengaruhi kesehatan. Kafein terdapat dalam bentuk makanan dan minuman. Salah satu sumber utama kafein adalah kopi. Asupan kafein dalam kopi menjadi salah satu faktor yang memengaruhi status gizi dan kualitas tidur pada mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis hubungan jumlah asupan kafein dengan status gizi dan kualitas tidur pada anggota aktif UKM Seni Musik di Universitas Siliwangi tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan rancangan desain *Cross-Sectional*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, yakni sebanyak 85 anggota aktif UKM Seni Musik Universitas Siliwangi menjadi responden. Data jumlah asupan kafein diperoleh dari formulir SQ-FFQ (*Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*). Data status gizi diperoleh dari hasil perhitungan IMT dengan mengukur tinggi badan dan berat badan secara langsung. Data kualitas tidur diperoleh dari kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Hasil analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan ke arah negatif antara jumlah asupan kafein dengan status gizi ($p=0,000$) dengan kekuatan korelasi lemah ($r=-0,399$). Terdapat hubungan yang signifikan ke arah positif antara jumlah asupan kafein dengan kualitas tidur ($p=0,000$) dengan kekuatan korelasi kuat ($r=0,658$).

Kata Kunci: asupan kafein, konsumsi kopi, kualitas tidur, status gizi