

HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM KOPI KEKINIAN DAN SNACK PENDAMPING DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA SMA AL AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN 2024

Frischa Adinda Rahmawati^{1*}, Tubagus Erwin², Radella Hervidea³

Program Studi Gizi, Universitas Mitra Indonesia^{1,2,3}

*Corresponding Author : frischaadindaa@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan gizi banyak terjadi di kalangan remaja karena pilihan gaya hidup tidak sehat yang dipengaruhi oleh tren modern, termasuk pemilihan makanan yang buruk sehingga berdampak negatif pada status gizi. Kebiasaan mengonsumsi makanan ringan sambil minum kopi seringkali menyebabkan asupan energi melebihi kebutuhan harian sehingga meningkatkan risiko kelebihan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan minum kopi masa kini dan konsumsi jajanan dengan status gizi siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun 2024. Dengan menggunakan metode cross-sectional, penelitian ini melibatkan 84 siswa kelas 11 dan 12, berusia 15-17 tahun, dipilih melalui rumus Slovin sampling dan simple random sampling. Analisis statistik ($p = 0,015$, $p = 0,001$) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi dan jajanan dengan status gizi. Temuan utamanya mencakup konsumsi kopi dalam kategori sedang oleh 45% (27 siswa) sedangkan konsumsi makanan ringan sebagian besar dalam kategori buruk oleh 96,7% (57 siswa). Studi tersebut menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi dan makanan ringan dengan status gizi, dengan korelasi positif sedang ($r = 0,015$, $r = 0,001$), yang menunjukkan bahwa konsumsi kopi dan makanan ringan yang lebih tinggi berdampak buruk terhadap status gizi. Oleh karena itu, baik sekolah maupun remaja disarankan untuk lebih memperhatikan kebiasaan makan dan minum agar status gizinya tetap normal.

Kata kunci : jajanan pendamping, kopi kekinian, status gizi

ABSTRACT

Nutritional issues are especially prevalent among adolescents due to unhealthy lifestyle choices influenced by modern trends, including poor food selection that negatively impacts nutritional status. The habit of consuming snacks while drinking coffee often leads to energy intake exceeding daily requirements, increasing the risk of over-nutrition. This study aims to examine the relationship between contemporary coffee drinking habits and snack consumption with the nutritional status of students at Al-Azhar 3 Bandar Lampung High School in 2024. Employing a cross-sectional method, the research involved 84 students from grades 11 and 12, aged 15-17 years, selected through the Slovin sampling formula and simple random sampling. Statistical analysis ($p = 0.015$, $p = 0.001$) revealed a significant relationship between coffee and snack consumption habits and nutritional status. Key findings include that coffee consumption was moderate for 45% (27 students) while snack consumption was predominantly poor for 96.7% (57 students). The study concluded that a significant relationship exists between coffee and snack consumption habits and nutritional status, with a moderate positive correlation ($r = 0.015$, $r = 0.001$), indicating that higher consumption of coffee and snacks adversely affects nutritional status. Therefore, it is recommended that both schools and adolescents pay closer attention to their eating and drinking habits to maintain a normal nutritional status.

Keywords : accompanying snacks, contemporary coffee, nutritional status

PENDAHULUAN

Kopi merupakan salah satu minuman yang semakin populer dan tidak hanya berfungsi sebagai penambah energi, tetapi juga menjadi bagian dari gaya hidup modern, khususnya di Indonesia. Negara ini tercatat sebagai salah satu pengonsumsi kopi terbesar di dunia. Berdasarkan laporan *International Coffee Organization* (ICO), konsumsi kopi di Indonesia

mencapai 4,8 juta kantong pada periode 2018-2019, menjadikan Indonesia sebagai negara konsumen kopi terbesar kedua setelah Brasil yang mengonsumsi lebih dari 22,25 juta kantong. Pertumbuhan konsumsi ini menyoroti budaya minum kopi yang semakin berkembang, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda (Jaya dkk, 2019). Tren ini semakin didukung oleh meningkatnya popularitas kedai kopi yang menjamur di berbagai kota di Indonesia, termasuk Bandar Lampung. Berdasarkan data Snapcart Global, pada tahun 2023 sebanyak 79% masyarakat Indonesia adalah peminum kopi rutin, dengan sebagian besar mengonsumsinya setiap hari. Kedai kopi telah menjadi tempat favorit untuk bekerja, rapat bisnis, maupun bersosialisasi, yang semakin memperkuat budaya minum kopi sebagai bagian dari gaya hidup masyarakat modern. Anak muda di kota-kota besar, termasuk Bandar Lampung, telah mengadopsi kebiasaan ini dalam kehidupan sehari-hari mereka (Ilyas dan Sari, 2021).

Lampung sebagai salah satu provinsi penghasil kopi terbesar di Indonesia, setelah Sumatera Selatan, dengan produksi rata-rata mencapai 113.753 ton antara tahun 2017 hingga 2021 (Direktorat Jenderal Perkebunan, 2022). Kopi, yang dulunya lebih banyak dikonsumsi oleh generasi tua untuk mengatasi kantuk, kini menjadi pilihan gaya hidup bagi generasi muda. Maraknya kedai kopi di berbagai wilayah Indonesia menjadi bukti nyata dari perkembangan industri kopi yang pesat. Di Bandar Lampung sendiri, kedai kopi menjadi tempat utama berkumpulnya anak muda untuk menghabiskan waktu sembari menikmati kopi (Cahya, 2017). Meskipun kopi memiliki berbagai manfaat, seperti meningkatkan konsentrasi dan kreativitas, konsumsi kopi yang berlebihan, terutama yang dicampur dengan gula dan krimer, dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Kopi instan dan campuran manis lainnya dapat meningkatkan risiko obesitas dan gangguan kesehatan lainnya (Manja et al., 2020). Selain itu, kopi juga dapat memengaruhi pola tidur, terutama di kalangan remaja. Minuman ini mengandung kafein yang dikenal dapat mengganggu tidur dengan menghalangi reseptor adenosin, yang secara alami membantu tubuh merasa lelah dan tidur (Ranti et al., 2022).

Konsumsi kafein yang tinggi di kalangan remaja kerap diiringi dengan kebiasaan ngemil. Makanan ringan yang sering dikonsumsi bersama kopi, seperti kentang goreng atau camilan manis, dapat meningkatkan asupan kalori harian secara signifikan. Remaja cenderung memilih camilan yang tinggi energi, lemak, dan gula, yang turut meningkatkan risiko obesitas (Maruapula & Jackson, 2011). Ketika dikonsumsi secara berlebihan, camilan tersebut, terutama yang dimakan di malam hari, dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh dan meningkatkan rasa lapar, yang pada akhirnya berkontribusi pada penambahan berat badan (Bajerska, 2021). Masalah gizi pada remaja di Indonesia terus menjadi perhatian. Data dari Riskesdas menunjukkan peningkatan prevalensi remaja dengan status gizi lebih. Prevalensi ini naik menjadi 13,6% pada orang dewasa berusia di atas 18 tahun pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Faktor-faktor yang berkontribusi pada masalah ini termasuk pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan minum kopi serta ngemil yang berlebihan. Kondisi ini diperburuk oleh tren gaya hidup modern, di mana remaja sering kali menghabiskan waktu di kafe sambil menikmati minuman berkafein dan makanan tinggi kalori (Ardiani dkk, 2021).

Remaja yang sering minum kopi manis dan mengonsumsi camilan berkalori tinggi berisiko mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Kebiasaan ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka dalam jangka panjang. Selain itu, kebiasaan tidur yang terganggu akibat konsumsi kafein yang berlebihan juga dapat mempengaruhi metabolisme tubuh, sehingga memperparah masalah gizi lebih pada remaja (Wahyuni et al., 2020). Asupan energi yang berlebihan dari makanan ringan dan kurangnya tidur berkualitas berkontribusi pada peningkatan risiko obesitas di kalangan remaja dan dewasa muda (Pramono & Sulchan, 2014). Perilaku ngemil di kalangan remaja sering kali didorong oleh ketersediaan camilan berkalori tinggi, seperti gorengan, mi instan, dan makanan manis. Konsumsi camilan ini semakin meningkat selama 30 tahun terakhir dan sekarang berkontribusi sekitar 20% dari asupan energi harian (Tripicchio et al., 2019). Ketika dikombinasikan dengan konsumsi kopi, proporsi asupan

energi dari camilan dapat melebihi kebutuhan harian, meningkatkan risiko kelebihan gizi dan obesitas. Hal ini menunjukkan pentingnya pemantauan pola makan remaja, terutama dalam hal konsumsi kopi dan camilan (Supu dkk, 2022).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kebiasaan minum kopi yang manis dan ngemil di kalangan remaja dapat mempengaruhi status gizi mereka. Studi oleh Kamila Dwi Febrianti (2020) dan Permata Aprilia Putri (2022) menemukan bahwa siswa yang obesitas cenderung mengonsumsi lebih banyak kopi manis dan camilan berkalori tinggi, serta mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan siswa yang tidak obesitas. Meskipun demikian, tingkat stres tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok siswa tersebut. SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung menjadi salah satu lokasi yang menarik untuk penelitian ini. Berdasarkan hasil pra-survei terhadap 10 siswa, ditemukan bahwa sebagian besar dari mereka memiliki kebiasaan minum kopi dan ngemil. Sebanyak 7 siswa mengalami kelebihan berat badan dan 3 siswa obesitas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut hubungan antara kebiasaan minum kopi kekinian dan konsumsi snack pendamping dengan status gizi pada siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun 2024. Penelitian ini penting untuk memahami lebih dalam bagaimana gaya hidup modern memengaruhi kesehatan dan status gizi remaja di era saat ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, yang bertujuan untuk mengamati hubungan antara konsumsi kopi kekinian dan snack pendamping dengan status gizi siswa di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah status gizi, sedangkan variabel independen mencakup frekuensi konsumsi kopi kekinian dan snack pendamping. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan pengumpulan data mengenai status gizi dan kebiasaan konsumsi secara bersamaan. Dengan demikian, hubungan antara variabel-variabel tersebut dapat diidentifikasi dan dianalisis. Penelitian dilakukan di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung selama bulan Agustus 2024. Sekolah ini dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki populasi siswa yang sesuai dengan kriteria penelitian. Waktu penelitian dipilih untuk menyesuaikan dengan jadwal akademik dan kegiatan siswa, sehingga proses pengumpulan data dapat dilakukan tanpa mengganggu aktivitas belajar mereka.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 11 dan 12 di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, dengan total 499 siswa. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik stratified sampling, dan ukuran sampel ditentukan dengan rumus Slovin. Berdasarkan perhitungan, sampel yang diambil adalah 84 siswa. Siswa kelas 11 diwakili oleh 48 orang dan siswa kelas 12 diwakili oleh 36 orang, yang dipilih secara proporsional untuk menjaga representasi yang seimbang dalam penelitian ini. Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup siswa kelas 11 dan 12 yang pernah mengonsumsi kopi kekinian dan snack pendamping, serta mampu memahami dan mengisi kuesioner. Responden juga harus bersedia memberikan informed consent. Kriteria eksklusi diterapkan untuk siswa yang memiliki kondisi medis yang memengaruhi status gizi atau sedang menggunakan obat-obatan tertentu yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Variabel penelitian terdiri dari variabel dependen yaitu status gizi, dan variabel independen yaitu frekuensi konsumsi kopi kekinian dan snack pendamping. Status gizi diukur menggunakan indikator berat badan menurut tinggi badan (BB/TB), sedangkan konsumsi kopi dan snack diukur melalui kuesioner. Frekuensi konsumsi kopi dan snack dikategorikan ke dalam tiga tingkat: frekuensi normal, menengah, dan tinggi.

Penelitian ini dilakukan dengan menjaga etika penelitian, termasuk memperoleh informed consent dari responden, menjaga anonimitas, serta memastikan kerahasiaan data responden. Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan uji statistik. Pengumpulan data dilakukan

dengan menggunakan alat pengukuran seperti timbangan untuk berat badan dan mikrotolise untuk tinggi badan. Selain itu, responden mengisi kuesioner untuk mencatat kebiasaan konsumsi kopi kekinian dan snack pendamping. Proses pengolahan data melibatkan beberapa tahap penting, mulai dari editing, coding, hingga processing. Data yang diperoleh disunting untuk memastikan keakuratan, diubah menjadi format numerik melalui coding, dan diproses menggunakan program statistik untuk memudahkan analisis lebih lanjut. Selanjutnya, data dibersihkan dari kesalahan atau nilai yang hilang untuk menjaga validitas hasil penelitian. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi variabel, sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen dan dependen. Uji Chi-Square digunakan untuk menguji hubungan tersebut karena sesuai dengan data berskala nominal.

HASIL

Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan deskripsi tentang variabel yang terlibat. Variabel independen yang dianalisis berupa frekuensi kebiasaan minum kopi dan frekuensi konsumsi snack pendamping sedangkan variabel dependen yang diamati adalah status gizi. Responden dalam penelitian ini adalah siswa Sma Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun 2024, yang berjumlah 84 siswa.

Tabel 1. Gambaran Kebiasaan Minum Kopi Kekinian SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun 2024

Frekuensi Konsumsi Kopi	N	%
Normal	74	88
Menengah	9	10,8
Tinggi	1	1,2
Total	84	100

Dari tabel dapat dilihat bahwa frekuensi minum kopi responden jika meminum kopi dalam sehari yaitu pada tingkat normal sebanyak 74 orang atau 88% sedangkan frekuensi minum kopi responden dalam tingkat menengah sebanyak 9 orang atau 10,8% dan frekuensi minum kopi tinggi hanya 1 orang atau 1,2%.

Tabel 2. Gambaran Kebiasaan Konsumsi Snack Pendamping SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun 2024

Frekuensi Konsumsi Snack	N	%
Normal	54	64,3
Menengah	23	27,4
Tinggi	7	8,3
Total	84	100

Dari tabel dapat dilihat bahwa frekuensi konsumsi snack pendamping responden jika mengkonsumsi snack sehari yaitu pada tingkat normal sebanyak 54 orang atau 64,3%, sedangkan frekuensi konsumsi snack pendamping tingkat menengah sebanyak 23 orang atau 27,4% dan frekuensi konsumsi snack pendamping tingkat tinggi hanya 7 orang atau 8,3%.

Tabel 3. Gambaran Status Gizi SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung

Status Gizi	N	%
Kurus	8	9,6
Normal	16	19
Gemuk	21	25

Obesitas	39	46,4
Total	84	100

Dari tabel dapat dilihat bahwa responden yang mengalami gemuk dan obesitas sebanyak 60 orang atau 71,4% dari banyaknya responden mengalami gemuk dan obesitas. Sedangkan yang tidak mengalami gemuk dan obesitas 24 orang atau 28,6% dari banyaknya responden tidak mengalami gemuk dan obesitas.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengamati hubungan antara kebiasaan minum kopi kekinian dan konsumsi snack pendamping dengan status gizi sebagai variable dependen pada siswa Sma Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Hubungan antara kedua variable ini dilakukan menggunakan *Uji Chi-Square*.

Tabel 4. Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Kekinian dengan Status Gizi

Status Gizi	Minum Kopi Kekinian				Total		p-value
	Ya		Tidak				
	F	%	F	%	F	%	
Kurus	1	12,5	7	87,5	8	100	0,084
Normal	3	18,75	13	81,25	16	100	
Gemuk	8	38,1	13	61,9	21	100	
Obesitas	19	48,72	20	51,28	39	100	
Jumlah	31	36,9	53	63,1	84	100	

Berdasarkan statistik yang disebutkan, hanya ada satu responden dengan status gizi rendah yang minum kopi modern tidak sebanyak tujuh orang. Ada tiga responden dengan status gizi normal yang minum kopi modern, tetapi tidak sebanyak tiga belas orang. Ada delapan responden dengan status gizi obesitas yang minum kopi modern, tetapi tidak sebanyak tiga belas orang. Terakhir, dari mereka yang berstatus gizi obesitas, 19 orang minum kopi modern, dibandingkan dengan 20 orang. Karena nilainya lebih dari 0,05, nilai p sebesar 0,084 menunjukkan bahwa hasilnya tidak signifikan secara statistik.

Tabel 5. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Snack Pendamping dengan Status Gizi

Status Gizi	Konsumsi Sanck Pendamping				Total		p-value
	Ya		Tidak				
	F	%	F	%	F	%	
Kurus	7	87,5	1	12,5	8	100	0,001
Normal	10	62,5	6	37,5	16	100	
Gemuk	19	90,5	2	9,5	21	100	
Obesitas	39	100	0	-	39	100	
Jumlah	75	89,3	9	10,7	84	100	

Berdasarkan tabel didapatkan bahwa responden yang memiliki status gizi kurus yang konsumsi snack pendamping sebanyak 7 orang dan yang tidak konsumsi snack pendamping sebanyak 1 orang, responden yang memiliki status gizi normal yang konsumsi *snack* pendamping sebanyak 10 orang dan yang tidak konsumsi snack pendamping sebanyak 6 orang, responden yang memiliki status gizi gemuk yang konsumsi snack pendamping sebanyak 19 orang dan yang tidak konsumsi snack pendamping sebanyak 2 orang, responden yang memiliki status gizi obesitas yang konsumsi snack pendamping sebanyak 39 orang dan tidak ada yang tidak konsumsi snack pendamping, maka ditemukan p-value = 0,001 yang berarti signifikan karena $<0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_a (Hipotesis alternatif) diterima, yang berarti

terdapat korelasi antara kebiasaan konsumsi snack pendamping dengan status gizi obesitas pada siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

PEMBAHASAN

Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Kekinian dengan Status Gizi pada Siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung

Hubungan kebiasaan minum kopi kekinian dengan status gizi siswa di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung menunjukkan bahwa meskipun ada variasi konsumsi kopi di antara siswa dengan status gizi yang berbeda, hasil analisis statistik tidak menemukan hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dan status gizi. Nilai p sebesar 0,0084, yang lebih besar dari ambang batas 0,05, menunjukkan bahwa konsumsi kopi kekinian tidak memiliki korelasi yang berarti dengan obesitas atau status gizi lainnya. Sebagai contoh, siswa dengan status gizi normal dan obesitas memiliki pola konsumsi kopi yang beragam, namun tidak ada bukti yang mendukung adanya kaitan langsung antara konsumsi kopi dan peningkatan risiko obesitas. Secara umum, konsumsi kopi memang dapat memengaruhi pengeluaran energi dan lipolisis, yang dapat berdampak pada berat badan seseorang. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kopi dapat menurunkan Indeks Massa Tubuh (IMT) seiring waktu, tetapi dalam kasus ini, konsumsi kopi pada siswa tampaknya tidak memberikan dampak langsung terhadap status gizi mereka. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penambahan gula dan krimer dalam kopi instan dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan atau obesitas, namun hal ini tampaknya tidak berlaku pada sebagian besar siswa dalam studi ini, yang lebih banyak mengonsumsi kopi tanpa gula atau dalam jumlah moderat.

Meskipun kopi dapat meningkatkan pengeluaran energi sekitar 79 kkal per hari, banyak faktor lain yang mempengaruhi status gizi siswa, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan faktor genetik. Misalnya, beberapa siswa dengan status gizi lebih tetap menjaga berat badan normal meskipun mereka rutin mengonsumsi kopi, yang kemungkinan disebabkan oleh kebiasaan mereka mengonsumsi kopi tanpa tambahan gula atau susu, sehingga dampak kalornya lebih minimal. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa konsumsi kopi dalam jumlah sedang tidak berdampak signifikan pada kualitas tidur atau status gizi, seperti yang diungkapkan dalam penelitian Hamnie Azzahra (2024) dan Purwaningtyas dkk (2022). Di samping itu, faktor lain seperti kecenderungan genetik dan kondisi sosial ekonomi juga berperan dalam status gizi siswa. Siswa dengan riwayat keluarga yang memiliki masalah obesitas atau kelebihan berat badan lebih rentan terhadap kondisi ini, meskipun mereka tidak mengonsumsi kopi dalam jumlah besar.

Hubungan Kebiasaan Konsumsi Snack Pendamping dengan Status Gizi pada Siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung

Hubungan kebiasaan konsumsi snack pendamping dengan status gizi siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung menunjukkan adanya korelasi yang signifikan. Dari tabel yang disajikan, terlihat bahwa responden dengan status gizi obesitas lebih sering mengonsumsi lauk pauk sebagai snack dibandingkan responden dengan status gizi kurus atau normal. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,001, yang berarti ada hubungan yang signifikan secara statistik antara kebiasaan konsumsi snack pendamping dan status gizi siswa. Hal ini mendukung hipotesis bahwa kebiasaan makan snack pendamping, terutama dalam jumlah besar, berkontribusi terhadap obesitas pada siswa. Remaja cenderung mengonsumsi snack di antara waktu makan utama, dan konsumsi snack telah meningkat secara signifikan di Indonesia dalam beberapa tahun terakhir. Penelitian ini juga konsisten dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa kebiasaan ngemil berdampak pada status gizi remaja. Pada penelitian ini, banyak siswa dengan status gizi berlebih mengonsumsi snack pendamping sebanyak 2-3 kali

sehari secara rutin. Konsumsi snack yang tinggi ini memberikan kontribusi kalori tambahan yang menyebabkan peningkatan berat badan.

Snack, terutama yang tinggi gula dan lemak, bisa menyumbang hingga 30% dari total asupan kalori harian remaja, sehingga konsumsi snack yang berlebihan menjadi faktor penting dalam peningkatan berat badan. Namun, tidak semua responden yang mengonsumsi snack secara rutin memiliki status gizi lebih. Hal ini menunjukkan adanya faktor lain yang memengaruhi status gizi, seperti faktor genetik, pola makan yang tidak teratur, serta kondisi sosial ekonomi. Ada juga siswa dengan status gizi normal yang mengonsumsi snack secara moderat atau memilih snack yang lebih sehat, seperti buah dan sayuran, yang dapat membantu menjaga keseimbangan gizi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kebiasaan konsumsi kopi dan asupan camilan dengan status gizi siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun 2024, dapat disimpulkan beberapa hal. Mayoritas responden, yaitu 78%, mengonsumsi kopi sebanyak 1-2 cangkir per hari, yang tergolong dalam tingkat konsumsi normal. Sebagian besar responden, yaitu 64,3%, mengonsumsi camilan sebanyak 1-2 kali per hari, yang juga termasuk dalam kisaran konsumsi normal. Penelitian ini menemukan bahwa 71,4% dari total responden, atau sebanyak 60 siswa, mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Meski begitu, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum kopi dengan obesitas, yang ditunjukkan dengan korelasi yang lemah ($r = 0,084$). Di sisi lain, terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi camilan dan obesitas, dengan korelasi positif sedang ($r = 0,001$), yang menunjukkan bahwa semakin sering konsumsi camilan, semakin tinggi risiko obesitas di kalangan remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang telah memberikan izin serta dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terimakasih juga ditujukan kepada para siswa yang telah berpartisipasi, serta semua pihak yang membantu hingga penelitian ini dapat terselesaikan. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu dan kesehatan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiani, H. E., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2021). Obesitas, pola diet, dan aktifitas fisik dalam penanganan diabetes melitus pada masa pandemi COVID-19. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2(1), 1-12.
- Cahya, D. Kahfi. (10 November 2017). Budaya Nongkrong Di Kedai Kopi Yang Tak Pernah Pudar. Kompas.com
- Direktorat Jendral Perkebunan . 2022ed. Statistik Perkebunan Indonesia, Sekretariat Direktorat Jenderal Perkebunan.
- Ilyas, M., & Sari, D. 2021. Analisis Faktor-Faktor Yang Menjadi Preferensi Konsumen Dalam Memilih Coffee Shop Di Kota Bandung. *eProceedings of Management*, 8(4).
- Jaya R, Yusriana Y, Ardiansyah R. (2019). Sistem Produksi Dan Pengolahan Kopi Berkelanjutan: State Of The Art Sustainable Production and Processing System of Coffee: State of the Art. *Jurnal Agroteknologi*, 13(02): 171–178
- Manja P, Marlenywati, Mardjan. (2020). Hubungan Antara Konsumsi Kafein, Screen Time , Lama Tidur, Kebiasaan Olahraga dengan Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu

- Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak. *Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan*, 7(1): 1–9.
- Maruapula, S.D. and Jackson, J.C. (2011) ‘SocioEconomic Status And Urbaniztion Are Linked To Snack In Adolescent In Botswana’, *Public Health Nutr*, 14(12), pp. 2260–2267.
- Notoatmodjo, S., (2006). *Metodologi Penelitian*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Pramono, A. and Sulchan, M. (2014) ‘Kontribusi Makanan Jajan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kota Semarang’, *Gizi Indonesia*, 37(2), p. 129. Available at:
- Purwaningtyas, D. R., Anggriani, D., & Setyowati, Y. D. (2022). Kebiasaan konsumsi kopi dan status gizi dengan tekanan darah pada pekerja usia 21–40 tahun di Kelurahan Kutabumi, Kabupaten Tangerang Coffee consumption habits and nutritional status with blood pressure in 21–40 years old of workers in Kutabumi Village, Tangerang Regency.
- Putri, P. A. (2022). Hubungan pola konsumsi makanan tinggi kalori dan kopi, durasi tidur, dan tingkat stress dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. *Media Gizi Kesmas*, 11(02), 464-474.
- Ranti, N. B. P., Boekoesoe, L., & Ahmad, Z. F. (2022). Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan Gadget, Stress dan Hubungannya dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), 20-28.
- Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan-Kemenkes RI Tahun 2018
- Skoczek-Rubińska, A. and Bajerska, J., 2021. The consumption of energy dense snacks and some contextual factors of snacking may contribute to higher energy intake and body weight in adults. *Nutrition Research*, 96, pp.20–36.
- Supu, L., Florensia, W., & Paramita, I. S. (2022). *Edukasi Gizi pada Remaja Obesitas*. Penerbit NEM.
- Tripicchio G.L., Kachurak A., Davey A., Bailey R.L., Dabritz L.J., Fisher J.O. Associations between Snacking and Weight Status among Adolescents 12–19 Years in the United States. *Nutrients*. 2019;11:1486. doi: 10.3390/nu11071486
- Wahyuni, Yusuf, S., & Magga, E. (2020). Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Tekanan Darah Dan Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare. *Journal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 3(3), 395–402.
- Zahra, H. (2024). Hubungan Konsumsi Kopi dan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Teknik Sipil UNESA. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 2(3), 66-80.