

ABSTRAK

Nurrahma, Ari. 2024. Pengaruh Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Kafein Dan Kualitas Tidur Remaja Putri Usia 15-18 Tahun Terhadap Kadar Hemoglobin Di SMAN 8 Malang. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang. Pembimbing Utama: Dr. Annasari Mustafa, SKM., M. Sc. Pembimbing Pendamping: Lisa Purbawaning Wulandari, SKM., M.Kes.

Remaja putri lebih rentan menderita anemia, karena saat memasuki masa pubertas mengalami pertumbuhan pesat sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat untuk meningkatkan pertumbuhannya. Beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya anemia diantaranya adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan inhibitor zat besi yaitu kafein dan kualitas tidur yang buruk. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kebiasaan konsumsi kafein dan kualitas tidur pada remaja putri usia 15-18 tahun di SMAN 8 Malang. Desain penelitian yaitu analitik dengan rancangan metode *case control*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling*. Pengumpulan data yang digunakan berupa Kuesioner SQ FFQ, PSQI dan Metode *Point Care Of Testing* (POCT) Kadar Hb yang dianalisis dengan uji korelasi *spearman rank* dan regresi logistik. Hasil penelitian uji korelasi *spearman rank* terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi kafein dengan kadar hemoglobin ($p\text{-value} = 0.000 < 0.05$), kualitas tidur dengan kadar hemoglobin ($p\text{-value} = 0.005 < 0.05$), dan tidak terdapat hubungan antara konsumsi kafein dengan kualitas tidur ($p\text{-value} = 0.646 > 0.05$), hasil uji regresi logistik terdapat pengaruh kebiasaan konsumsi kafein dan kualitas tidur remaja putri terhadap kadar hemoglobin dengan nilai signifikan $0.000 < 0.05$. Kesimpulan pada penelitian ini didapatkan tidak ada hubungan antara konsumsi kafein dengan kualitas tidur, terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kadar hemoglobin, konsumsi kafein dengan kadar hemoglobin serta adanya pengaruh secara simultan dari kebiasaan konsumsi kafein dan kualitas tidur terhadap kadar hemoglobin remaja putri usia 15-18 tahun di SMAN 8 Malang.

Kata Kunci: Kafein, Kualitas Tidur, Kadar Hemoglobin