

ABSTRAK

Zaini, Nabilah. 2024. **Hubungan Frekuensi Konsumsi Kopi Kekinian Dan Insomnia Dengan Kejadian *Overweight* Pada Mahasiswa Gizi Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.** Skripsi, Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Pembimbing: Anugrah Linda Mutiarani, S.Gz., M.Kes

Kebiasaan konsumsi kopi dengan gula tinggi merupakan kebiasaan yang banyak dimiliki oleh mahasiswa dan berkaitan dengan insomnia serta tuntutan akademis yang tinggi. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko masalah gizi seperti *overweight*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan frekuensi konsumsi kopi kekinian dan insomnia dengan kejadian *overweight* pada mahasiswa Gizi Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Desain penelitian adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada mahasiswa gizi Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Besar sampel yang digunakan adalah sebanyak 74 mahasiswa dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data frekuensi konsumsi kopi kekinian dan insomnia dikumpulkan dengan kuesioner sedangkan untuk kejadian *overweight* dikumpulkan dengan timbangan dan *microtoise*. Analisis data menggunakan program SPSS dengan uji *spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan frekuensi konsumsi kopi kekinian dengan kejadian *overweight* ($p\text{-value} < 0,001$), dan ada hubungan insomnia dengan *overweight* ($p\text{-value} 0,040$). Arah korelasi positif menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi konsumsi kopi kekinian dan tingkat insomnia, semakin tinggi pula kejadian *overweight* pada mahasiswa.

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu frekuensi konsumsi kopi kekinian dan insomnia memiliki hubungan dengan kejadian *overweight*. Diharapkan bagi mahasiswa untuk tidak mengonsumsi kopi kekinian dalam jumlah yang berlebihan dan memperbaiki kualitas tidur di malam hari agar dapat beraktifitas dengan lebih baik pada siang hari, baik pada saat kegiatan kampus maupun kegiatan diluar kampus.

Kata kunci: Mahasiswa, Kopi Kekinian, Insomnia, *Overweight*