

KONSUMSI KOPI DAN SCREEN-TIME DENGAN LAMA TIDUR DAN STATUS GIZI PADA MASYARAKAT USIA 20-45 TAHUN

COFFEE CONSUMPTION AND SCREEN-TIME WITH LONG SLEEP AND NUTRITIONAL STATUS IN PEOPLE AGED 20-45 YEARS

Info artikel Diterima: 9 Agustus 2022 Direvisi: 21 November 2022 Disetujui: 28 Desember 2022

Megawati¹, Ramlan², Fitriani Umar³, Haniarti⁴

¹ Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare

² Fakultas Ilmu Pendidikan dan Keguruan, Universitas Muhammadiyah Parepare

^{3,4} Prodi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare

(e-mail korepodensi penulis: megatagan1827@gmail.com)

ABSTRAK

Latar Belakang: Masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada usia dewasa merupakan masalah penting yang dapat memberikan resiko penyakit. Status gizi dapat dipengaruhi beberapa faktor salah satunya adalah konsumsi kopi dan *screen-time*. Konsumsi kopi dan waktu *screen-time* dapat berperaruh terhadap lama tidur seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi kopi dan *screen-time* terhadap lama tidur dan status gizi pada masyarakat usia 20-45 tahun di Desa Buttu Sawe Kabupaten Pinrang.

Metode: Jenis penelitian adalah penelitian observational dengan pendekatan *Cross Sectional Study*. Sampel adalah seluruh masyarakat dewasa usia 20-45 tahun yang ada di Desa Buttu Kabupaten Pinrang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling* sebanyak 100 orang. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi pearson.

Hasil: Hasil menunjukkan bahwa tidak ada hubungan konsumsi kopi ($r = 0,150$, $p = 0,136$) dan status gizi ($r = -0,087$, $p = 0,388$), tidak ada hubungan *screen-time* dengan lama tidur ($r = -0,020$, $p = 0,847$) serta ada hubungan *screen-time* dengan status gizi ($r = -0,434$, $p = 0,000$).

Kata kunci : Konsumsi kopi, *screen-time*, lama tidur, status gizi

ABSTRACT

Background: The problem of deficiencies and overnutrition in adulthood is an important problem that can provide a risk of disease. Nutritional status can be influenced by several factors, one of which is coffee consumption and screen-time. Coffee consumption and screen-time can be impactful to a person's length of sleep. The purpose of this study was to determine the relationship between coffee consumption and screen-time to sleep duration and nutritional status in people aged 20-45 years in Buttu Sawe Village, Pinrang Regency.

Methods: This type of research is observational research with a Cross Sectional Study approach. The sample is the entire adult community aged 20-45 years in Buttu Village, Pinrang Regency. The sampling technique was carried out using the purposive sampling method of 100 people. Bivariate analysis using pearson correlation test.

Results: The results showed that there was no relationship between coffee consumption ($r = 0.150$, $p = 0.136$) and nutritional status ($r = -0.087$, $p = 0.388$), there was no relationship of screen-time with sleep length ($r = -0.020$, $p = 0.847$) and there was a screen-time relationship with nutritional status ($r = -0.434$, $p = 0.000$).

Keywords : Coffee consumption, screen-time, length of sleep, nutritional status

PENDAHULUAN

Masalah gizi merupakan salah satu aspek penting yang sangat mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat. Kualitas sumber daya manusia dimasa yang akan datang sangat dipengaruhi oleh status gizi. Kekurangan gizi dapat menimbulkan masalah kesehatan (morbiditas, mortalitas dan disabilitas) dan menurunkan kualitas sumber daya manusia. Dalam skala yang lebih luas, kekurangan gizi dapat menjadi ancaman bagi ketahanan dan kelangsungan hidup suatu bangsa.¹ Status gizi yang tidak memadai atau berlebihan di masa dewasa meningkatkan kemungkinan mengembangkan penyakit tertentu dan menurunkan produktivitas di tempat kerja, status gizi normal sangat penting, terutama untuk harapan hidup yang lebih lama.²

Menurut Riskesdas 2013, prevalensi usia dewasa yang memiliki status gizi kurus 8,7%, berat badan lebih 13,5% dan obesitas sebanyak 15,4%. Prevalensi ini meningkat pada Riskesdas 2018 dimana dewasa kurus 9,3%, berat badan lebih meningkat menjadi 13,6% dan obesitas meningkat menjadi 21,8%. Di Provinsi Sulawesi Selatan prevalensi dewasa kurus sebanyak 10,8%, berat badan lebih 13% dan obesitas 19,1%.³

Faktor langsung yang mempengaruhi status gizi salah satunya adalah asupan makanan. Konsumsi kopi juga dapat mempengaruhi status gizi. Kopi dapat menyebabkan perubahan status gizi yaitu dengan cara meningkatkan energi ekpenditur dan aktivitas lipotik pada tubuh. Penurunan berat badan karena konsumsi kopi dapat dirasakan dalam jangka panjang. Beberapa penelitian menunjukkan orang yang rutin mengkonsumsi kopi mempunyai indeks massa tubuh (IMT) lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak mengkonsumsi kopi. Konsumsi kafein sebanyak 300 mg per hari dapat meningkatkan energi ekpenditur hingga 79 kkal per hari. Kopi dan media elektronik adalah hal yang sangat erat dengan usia dewasa.⁴

Asupan kafein harian yang aman untuk orang tanpa riwayat gangguan tertentu adalah 400 mg, menurut Otoritas Keamanan Makanan Eropa jumlah ini setara dengan 4 cangkir kopi, 10 kaleng soda, atau 2 kaleng

minuman energi. Untuk dewasa dengan berat rata-rata, jumlah ini aman. Oleh karena itu, jumlah kafein yang dapat Anda konsumsi kurang dari itu. Untuk menjaga kesehatan tubuh, konsumsi kafein terutama kopi dan teh harus dijaga tidak lebih dari 100 mg per hari. Dengan penurunan massa tubuh, konsekuensi negatif dari kafein termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan berbagai jenis kanker meningkat.⁵

Lama tidur juga berkorelasi dengan perubahan status gizi. Kualitas tidur yang rendah atau kurang tidur kini menjadi hal yang lumrah. Orang dewasa harus tidur selama 7-8 jam setiap malam. Orang dewasa yang kurang tidur di malam hari lebih mungkin untuk mengalami penambahan berat badan akibat mengkonsumsi lebih banyak kalori. Tubuh akan menyimpan lebih banyak energi dan lemak, yang akan mempengaruhi jumlah dan ukuran sel lemak, jika terjadi kelebihan asupan makanan dibandingkan dengan penggunaan energi. Selain itu, sejumlah faktor risiko rendah, termasuk penggunaan kopi, waktu di depan layar, tingkat sosial ekonomi, dan aktivitas fisik, dapat berkontribusi pada penambahan berat badan akibat kurang tidur.⁴

Pada dewasa, kebiasaan konsumsi kopi secara berlebihan, penggunaan *screen-time* yang berlebihan, kualitas tidur yang buruk dalam jangka yang panjang dapat menjadi salah satu penyebab yang dapat mengganggu indeks massa tubuh (IMT) sehingga dapat menimbulkan resiko penyakit. Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan kopi dan *screen-time* dengan lama tidur dan status gizi masyarakat usia 20-45 tahun di Desa Buttu Sawe Kabupaten Pinrang.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *observational* dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Buttu Sawe Kabupaten Pinrang pada bulan Maret - Juli 2022. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh masyarakat dewasa usia 20-45 tahun yang ada di Desa Buttu Sawe Kab. Pinrang sebanyak 343 orang. Sampel adalah sebagian dari masyarakat dewasa usia 20-45 tahun yang ada

di Desa Buttu Sawe Kec. Duampanua Kab. Pinrang. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling* sebanyak 100 orang. Adapun kriteria yang ditetapkan ialah : Masyarakat usia 20-45 tahun, bersedia untuk dijadikan responden dan tidak sedang hamil bagi perempuan. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen.

Data dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi dua yaitu data primer dan sekunder. Data primer meliputi identitas responden (nama, umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan), status gizi, lama

tidur, kebiasaan konsumsi kopi dan kebiasaan *screen-time* dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner. Pengukuran status gizi (BB dan TB yang di peroleh melalui pengukuran antropometri). Sedangkan data sekunder berupa data yang diperoleh dengan cara mengambil data jumlah yang berusia 20 – 45 tahun di Kantor Desa Buttu Sawe.

Pengolahan data menggunakan SPSS versi 24. Analisis data dilakukan dengan uji *Korelasi Pearson*. Data yang telah dianalisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel disertai penjelasan.

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Subjek Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Pendidikan Terakhir, Pekerjaan dan Status Gizi

Karakteristik	n	%
Umur (tahun)		
20-24	45	45.0
25-29	21	21.0
30-34	22	22.0
40-44	8	8.0
≥45	4	4.0
Jenis Kelamin		
laki-laki	49	49.0
Perempuan	51	51.0
Pendidikan Terakhir		
Tidak pernah sekolah	5	5.0
Tidak tamat SD	6	6.0
SD	16	16.0
SMP	12	12.0
SMA	54	54.0
S1	7	7.0
Pekerjaan		
Petani	29	29.0
PNS	4	4.0
Wiraswasta	27	27.0
IRT	18	18.0
Mahasiswa	22	22.0
Status Gizi		
Kurus	4	4.0
Normal	79	79.0
Overweight	8	8.0
Obesitas	9	9.0
Total	100	100.0

Sumber : Data primer 2022

Tabel 1 menunjukkan karakteristik subjek, berdasarkan karakteristik umur yang paling banyak pada kelompok umur 20-24

tahun yaitu 45 orang (45%), sedangkan klasifikasi umur yang paling rendah terdapat pada kelompok umur ≥45 tahun yaitu 4 orang

(4%). Proporsi subjek perempuan paling banyak yaitu 51 orang (51%) dan laki-laki yaitu 49 orang (49%). Mayoritas subjek tamat SMA yaitu 54 orang (54%) dan terdapat 5 orang (5%) subjek yang tidak pernah sekolah. pekerjaan responden yang tertinggi petani

yaitu 29 orang (29%), sedangkan pekerjaan responden yang terendah PNS yaitu 4 orang (4%). Berdasarkan status gizi mayoritas subjek memiliki status gizi normal sebanyak 79 orang (79%), 8 orang (8%) mengalami overweight dan obesitas sebanyak 9 orang (9%).

Tabel 2 Distribusi responden menurut jumlah konsumsi kopi pada Masyarakat dewasa usia 20-45 Tahun di Desa Buttu Sawe

Konsumsi Kopi	n	%
Frekuensi		
1 kali	68	68.0
2 kali	20	20.0
3 kali	12	12.0
Volume		
45 ml	79	79.0
100 ml	18	18.0
200 ml	3	3.0
Total	100	100.0

Sumber : Data primer 2022

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 100 responden untuk kategori frekuensi kopi yang paling tinggi yaitu 1 kali sebanyak 68 orang (68%) dan yang paling rendah yaitu 3 kali sebanyak 12 orang (12%). Sedangkan untuk

kategori volume kopi yang paling tinggi yaitu 45 ml sebanyak 79 orang (79%) dan yang paling rendah yaitu 200 ml sebanyak 3 orang (3%).

Tabel 3 Distribusi responden menurut durasi lama tidur dan screen-time dalam 24 jam pada Masyarakat dewasa usia 20-45 Tahun di Desa Buttu Sawe

Variabel	n	%
Lama Tidur (jam)		
<8	3	3.0
8-10	74	74.0
11-13	23	23.0
Screen-Time		
8-10 jam	95	95.0
11-13 jam	5	5.0
Total	100	100.0

Sumber : Data primer 2022

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 100 responden untuk durasi lama tidur dalam 24 jam responden untuk kategori <8 jam sebanyak 3 orang (3%), kategori 8-10 jam sebanyak 74 orang (74%) dan untuk kategori 11-13 jam sebanyak 23 orang (23%). Sedangkan untuk durasi screen-time mayoritas adalah 8-10 jam sebanyak 95 orang (95%) sedangkan untuk kategori 11-13 jam sebanyak 5 orang (5%).

Tabel 4 Hubungan konsumsi kopi dan *screen-time* dengan Lama tidur pada Masyarakat dewasa usia 20-45 Tahun di Desa Buttu Sawe

Variabel	Lama Tidur	
	R	p
Konsumsi kopi	0,150	0,136
<i>Screen-time</i>	-0,020	0,847

Uji Korelasi Pearson

Tabel 4 menunjukkan hubungan konsumsi kopi dan *screen-time* dengan lama tidur. Berdasarkan tabel, diketahui konsumsi kopi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan lama tidur ($p > 0,05$) dimana semakin banyak kopi yang dikonsumsi responden maka

semakin lama durasi tidur. *Screen-time* tidak memiliki hubungan dengan lama tidur ($p > 0,05$) dimana semakin rendah durasi *screen-time* dalam sehari maka semakin lama durasi tidurnya.

Tabel 5 Hubungan konsumsi kopi dan *screen-time* dengan status gizi pada Masyarakat dewasa usia 20-45 Tahun di Desa Buttu Sawe

Variabel	Status Gizi	
	R	P
Konsumsi kopi	-0,087	0,388
<i>Screen-time</i>	-0,434	0,000

Uji Korelasi Pearson

Tabel 5 menunjukkan hubungan konsumsi kopi dan *screen-time* dengan status gizi. Berdasarkan tabel diketahui konsumsi kopi tidak memiliki hubungan dengan status gizi ($p > 0,05$) dimana semakin rendah kopi dikonsumsi maka Indeks Massa Tubuh (IMT)

akan meningkat. Pada durasi *screen-time* ditemukan memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi ($p < 0,05$) dimana semakin tinggi durasi *screen-time* dalam 1 hari maka semakin rendah Indeks Massa Tubuh (IMT) atau sebaliknya.

PEMBAHASAN

Diketahui bahwa konsumsi kopi berdampak pada banyak hal, salah satunya adalah kualitas tidur dan status gizi. Konsumsi kopi dapat mempengaruhi status gizi karena fungsi dari kopi yang menyebabkan terjadinya perubahan status gizi. Fungsi kopi yang dapat menyebabkan perubahan status gizi yaitu meningkatkan energi ekpenditur dan aktivitas lipotik pada tubuh. Dimana perubahan status gizi juga mempunyai kaitan dengan lama tidur. Lama tidur malam yang diperlukan usia dewasa adalah 7-8 jam.⁴

Selain lama tidur, *screen-time* juga dikaitkan dengan status gizi, terutama dengan aktifitas fisik yang rendah. Terdapat temuan yang menyebutkan hubungan *screen-time* dan IMT pada dewasa dikaitkan dengan peningkatan asupan makanan. Dewasa yang menghabiskan waktu 6-8 jam/hari dengan

aktifitas fisik yang rendah dan *screen-time* mempunyai risiko obesitas yang cukup tinggi.⁴

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui 100 responden (100%) mengkonsumsi kopi dengan rata-rata frekuensi kopi tertinggi adalah 1 kali/hari sebanyak 68 orang (68%) dan frekuensi terendah adalah 3 kali/hari sebanyak 12 orang (12%). Pada lama tidur diketahui 74 responden (74%) memiliki rerata lama tidur 8-10 jam dalam 1 hari, 23 responden (23%) memiliki rerata lama tidur 11-13 jam dalam 1 hari dan 3 responden memiliki rerata lama tidur <8 jam dalam 1 hari. Durasi lama tidur responden merupakan gabungan dari tidur malam dan tidur siang. Sedangkan pada durasi *screen-time* diketahui 95 responden (95%) memiliki rerata *screen-time* 8-10 jam/hari dan 5 responden memiliki rerata *screen-time* 11-13 jam/hari.

Hubungan konsumsi kopi dan *screen-time* dengan Lama tidur

Penelitian ini menunjukkan hasil tidak terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan lama tidur ($p > 0,05$). Diketahui rerata volume konsumsi kopi responden ialah rata-rata 45ml/hari dan frekuensi konsumsi kopi responden ialah rata-rata 1 kali/hari hal ini yang menyebabkan tidak terdapat hubungan antara konsumsi kopi dan lama tidur. Dimana semakin rendah frekuensi konsumsi kopi dan volume kopi yang dikonsumsi responden maka akan semakin lama durasi tidurnya. Diketahui bahwa batas aman konsumsi kafein yang masuk ke dalam tubuh perharinya adalah 100-150 mg. Dengan jumlah ini, tubuh sudah mengalami peningkatan aktivitas yang cukup untuk membuatnya tetap terjaga. Walaupun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur, sebuah penelitian menunjukkan bahwa sebaiknya dalam mengonsumsi kopi tidak lebih dari 200 mg per hari agar tidak mengalami gangguan tidur dan tidak mengonsumsi kopi atau kafein setidaknya 4 jam sebelum tidur.⁶

Terdapat penelitian yang menyebutkan bahwa kopi yang dikonsumsi rutin memberi efek gangguan tidur hanya sedikit bahkan pada orang yang mengonsumsi kopi 6-7 kali per hari.⁷ Hal ini dapat terjadi karena ketika kafein masuk ke tubuh, kafein akan menghambat pelepasan hormon adenosin yang berfungsi sebagai relaksasi. Susunan rantai kafein yang hampir sama dengan hormon adenosin menyebabkan kafein masuk ke reseptor adenosin dan menjadi reseptor adenosin antagonis. Adenosin antagonis tersebut kemudian masuk ke dalam saraf simpatis yang terdapat dopamin, sehingga tekanan darah, denyut jantung, kewaspadaan meningkat dan menjadi aditif dengan kafein.⁴ Hormon adenosin berfungsi sebagai relaksasi tubuh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nabila Salwa Rizal (2022) dimana hasil pada penelitiannya ialah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan lama tidur pada mahasiswa/i FK UISU dengan nilai $p = 1,00$ dimana diketahui bahwa $p > 0,05$ merupakan tidak terdapatnya hubungan antara dua variable.⁶

Screen-time tidak memiliki hubungan dengan lama tidur ($p > 0,05$). Tidak adanya hubungan antara penggunaan *screen-time* dengan lama tidur pada responden disebabkan karena penggunaan *screen-time* tergolong normal, sehingga tidak mengganggu jadwal tidur seseorang. Selain itu jika tidak terlalu lama dalam menggunakan *screen-time* maka tidak akan menimbulkan responden kesulitan untuk tertidur. Diketahui bahwa rerata durasi *screen-time* responden ialah rata-rata 8-10 jam/hari. Semakin rendah durasi *screen-time* dalam 1 hari maka semakin lama durasi tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rendy Ananta dkk (2021) dimana hasil pada penelitiannya menyimpulkan bahwa tidak terdapat cukup bukti untuk menyangkal hipotesa tidak terdapat korelasi antara total *screen time* harian, terhadap kualitas waktu tidur.⁸

Hubungan konsumsi kopi dan *screen-time* dengan status gizi

Penelitian ini menunjukkan hasil tidak terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan status gizi ($p > 0,05$) merupakan tidak terdapatnya hubungan antara dua variable. Hal ini disebabkan frekuensi konsumsi kopi dan volume kopi yang dikonsumsi responden tergolong rendah. Diketahui rerata volume konsumsi kopi responden ialah rata-rata 45ml/hari dan frekuensi konsumsi kopi responden ialah rata-rata 1 kali/hari. Semakin rendah kopi dikonsumsi maka Indeks Massa Tubuh (IMT) akan meningkat. Sedangkan untuk dapat mempengaruhi status gizi, frekuensi dan volume konsumsi kopi harus saling mempengaruhi. Konsumsi kopi dalam jumlah sedikit dapat menurunkan risiko sarcopenia, namun konsumsi berlebihan (≥ 3 kali / hari) sangat erat kaitannya dengan kejadian indeks massa tubuh yang tinggi terutama pada wanita. Studi prospektif oleh H.-J. Kim *et al.* (2014) melaporkan bahwa konsumsi kopi instan ≥ 3 kali / hari memiliki resiko 1,3 kali lebih tinggi untuk mengalami obesitas, seperti obesitas sentral pada usia dewasa.⁹

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febiandra Kadita dkk (2017) dimana hasil pada

penelitiannya menyimpulkan bahwa *screen-time* dalam 1 hari dengan status gizi diketahui frekuensi kopi, volume kopi tidak memiliki hubungan dengan status gizi ($p > 0,05$ ⁴). Menurut penelitian *Iziar A. Ludwig* dkk (2014) menyatakan bahwa konsumsi kafein sebanyak 300 mg/hari dapat meningkatkan energi ekspenditur hingga 79 kkal per hari¹⁰. Namun efek ini hanya akan dirasakan pada jangka waktu minimal 6 bulan dengan mengkonsumsi secara rutin dengan kisaran volume 100-400mg kafein per hari.⁴

Screen-time ditemukan memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi ($p < 0,05$) merupakan terdapatnya hubungan antara dua variable. Bahwa dari hasil wawancara memang rata-rata responden yang melakukan *screen-time* mereka jarang sambil ngemil dan waktu makannya terjeda sehingga menyebabkan rendah Indeks Massa Tubuh (IMT). Hal ini juga merupakan gaya hidup sedentari, dimana ketika melakukan *screen time* juga membutuhkan pengeluaran energi yang sangat sedikit karena dilakukan secara duduk atau bahkan berbaring. Beberapa studi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara durasi penggunaan layar dengan status gizi remaja. Durasi *screen time* tinggi selalu dikaitkan dengan tingkat aktifitas fisik yang rendah. Pola makan juga menjadi tidak sesuai dengan rekomendasi sehingga diasumsikan dapat mempengaruhi status gizi dalam jangka waktu yang panjang.⁴

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh *Febiandra Kadita* dkk (2017) dimana hasil pada penelitiannya menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *screen-time* 1 hari dengan status gizi ($p < 0,05$). Aktvitas fisik yang rendah dapat meningkatkan status gizi dikarenakan terjadinya ketidak seimbangan

energi pada tubuh. Ketika energi yang masuk tidak sesuai dengan energi yang dikeluarkan, maka energi yang masuk tersebut disimpan dalam tubuh dalam bentuk lemak pada jaringan adiposit.⁴

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka disimpulkan tidak ada hubungan konsumsi kopi ($p = 0,136$) dan *screen-time* ($p = 0,847$) dengan lama tidur serta tidak ada hubungan konsumsi kopi dengan status gizi pada Masyarakat usia 20-45 tahun di Desa Buttu Sawe Kabupaten Pinrang ($p = 0,388$). Selain itu ada hubungan antara *screen-time* dengan status gizi pada Masyarakat usia 20-45 tahun di Desa Buttu Sawe Kabupaten Pinrang ($p = 0,000$). Peneliti memeberikan saran sebaiknya Masyarakat usia 20-45 tahun di Desa Buttu Sawe mengurangi durasi *screen-time* dan tetap menjaga pola makan agar waktu *screen-time* tidak berisiko pada status gizi dan kepada penelitian selanjutnya di sarankan untuk menambah lebih banyak variabel penelitian seperti hubungan aktivitas fisik dengan lama tidur dan status gizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada bapak kepala Desa Buttu Sawe Kabupaten Pinrang dan Masyarakat usia 20-45 tahun Desa Buttu Sawe yang telah memberikan izin dan atas partisipasinya selama waktu pelaksanaan penelitian serta bapak/ibu dosen pembimbing yang senantiasa telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan serta motivasi dalam proses penyusunan peneitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rahmi H.G, I. Telaah Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Balita Di Kota Padang Berdasarkan Berat Badan Per Tinggi Badan Menggunakan Metode Cart. *EKSAKTA Berk. Ilm. Bid. MIPA* **18**, 86–99 (2017).
2. K.A.Tri Widhiyanti, N.W.Ariawati, N. W.

A. R. Pemberian back massage durasi 60 menit meningkatkan kualitas tidur dalam pada mahasiswa VI A Penjaskesrek fpok PGRI Bali Semester Genap. **3**, 9–18 (2017).

3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Nasional RISKESDAS 2018. *Kementrian Kesehat. RI* 1–582 (2018).

4. Kadita, F. & Wijayanti, H. S. Hubungan Konsumsi Kopi Dan Sscreen-Time Dengan Lama Tidur Dan Status Gizi Pada Dewasa. *J. Nutr. Coll.* **6**, 301–306 (2017).
5. Putri Manja, Marlenywati, M. Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan Hubungan Antara Konsumsi Kafein, Screen Time , Lama Tidur, Kebiasaan Olahraga dengan Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak. *J. Mhs. dan Penelit. Kesehat.* (2020).
6. Rizal, N. S. *et al.* Hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas islam sumatera utara relationship between coffee consumption and sleep quality in medical faculty students at universitas islam sumatera utara. *J. Kedokt. dan Kesehat.* **21**, 233–239 (2022).
7. Lorist, M. M. & Snel, J. Caffeine , Sleep , and Quality of Life Learning objectives : (2008).
8. Ananta, R., Syamsudin, A. S., Arifuddin, A. & Aini, N. Analisa Hubungan Screen Time Telepon Seluler Pekerjaan dengan Waktu Tidur pada Masa Pandemi. *Sist. Inf. dan Komput.* **10**, 150–154 (2021).
9. Ekawati, F. R. Hubungan Konsumsi Kopi dengan Status Gizi Pada Pekerja WFH Selama Covid-19 di Surabaya. *Media Gizi Kesmas* **10**, 97–105 (2021).
10. Iziar A. Ludwiga, Michael N. Cliffordb, Michael E.J. Leanc, H. A. and A. C. Coffee: biochemistry and potential impact on health. *Food anda Funct.*

CONFIDENTIAL