



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

Jl. Limau II, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan 12130
Telp./Fax. (021) 7256157. <http://fikes.uhamka.ac.id>, <http://uhamka.ac.id>

SURAT TUGAS

MELAKUKAN KEGIATAN BIMBINGAN SKRIPSI
Nomor: 3328 /F.03.08/2021

Bismillaahirrahmaanirrahiim,

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Ony Linda, M.Kes**
NIDN : 0330107403
Pangkat/Jabatan Akademik : Penata Muda (III/c)/Lektor 200
Jabatan : Dekan
Unit Kerja : Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan

Memberikan tugas membimbing skripsi pada semester ganjil dan genap Tahun Akademik 2021/2022 kepada:

Nama : **Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi**
NIDN : 0312029003
Pangkat/Jabatan Akademik : Penata Muda (III/B)/Asisten Ahli 150
Unit Kerja : Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan

Untuk daftar mahasiswa bimbingan skripsi sebagai berikut:

NO	NAMA	NIM	PROGRAM STUDI	SEBAGAI
1	Ririn Maulita	1805025208	Gizi	Pembimbing 1
2	Khansa Salsabila	1805025161	Gizi	
3	Shelse Gustima Haryono	1805025307	Gizi	
4	Dinie Apriliana Hartawati	1805025258	Gizi	
5	Ranti Tiara Kusuma	1805025278	Gizi	
6	Reyza Amalia	1805025288	Gizi	
7	Adzkie Zahra Tsani	1805025176	Gizi	
8	Nofrida Ayu Tyas Dwi Astuti	1805025026	Gizi	
9	Vina Yunita	1805025033	Gizi	
10	Dhita Camila Utami	1805025024	Gizi	
11	Sheila Lucya Astuti	1805025081	Gizi	
12	Annisa Febriyanti	1805025219	Gizi	
13	Diah Siti Halimatu Sadiyah	1805025224	Gizi	
14	Dita Winanda Kisari	1805025272	Gizi	
15	Zaytina Eka Nuraini	1805025021	Gizi	
16	Vani Rizkia Anggraini	1805025282	Gizi	
17	Kamilia Farhan	1805025231	Gizi	
18	Salwa Nur Afifah	1805025268	Gizi	
19	Syahru Salsabila Berlianti	1805025259	Gizi	Pembimbing 2
20	Nadharyatul Wahda	1805025114	Gizi	

Demikian surat tugas ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan agar dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya sebagai amanah dan ibadah kepada Allah SWT.

Jakarta, 20 Shafar 1443 H
27 September 2021 M

Dekan,

Ony Linda, M.Kes
NIDN 0330107403



SKRIPSI



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, DURASI SCREEN-TIME,
AKSES LOKASI, DAN PROMO LAYANAN FOOD DELIVERY
DENGAN TINGKAT KONSUMSI MINUMAN BERKAFEIN
PADA USIA 18 – 24 TAHUN DI KOTA TANGERANG SELATAN**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

OLEH

RANTI TIARA KUSUMA

1805025278

PROGRAM STUDI GIZI

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

JAKARTA

2023

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul **“Hubungan Pengetahuan Gizi, Durasi Screen-Time, Lokasi, Dan Promo Layanan Food Delivery Dengan Tingkat Konsumsi Minuman Berkafein Pada Usia 18 – 24 Tahun Di Kota Tangerang Selatan”** merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya bukan plagiat dari karya ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis orang lain. Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya tulis dengan benar sesuai dengan pedoman dan tatacara pengutipan yang berlaku. Apabila ternyata di kemudian hari skripsi ini, baik sebagian maupun keseluruhan merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan perundang-undangan dan aturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 23 Maret 2023



Ranti Tiara Kusuma

1805025278

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ranti Tiara Kusuma

NIM : 1805025278

Program Studi : Gizi

Fakultas : Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul

Hubungan Pengetahuan Gizi, Durasi Screen-Time, Akses Lokasi, Dan Promo Layanan Food Delivery Dengan Tingkat Konsumsi Minuman Berkafein Pada Usia 18 – 24 Tahun Di Kota Tangerang Selatan

beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan in saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 16 Juni 2023

Yang menyatakan,



Ranti Tiara Kusuma

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Ranti Tiara Kusuma
NIM : 1805025278
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi, Durasi Screen-Time, Akses Lokasi, Dan Promo Layanan Food Delivery Dengan Tingkat Konsumsi Minuman Berkafein Pada Usia 18 – 24 Tahun Di Kota Tangerang Selatan

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah diperiksa dan disidangkan di hadapan Tim Penguji Skripsi Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

Jakarta, 09 Mei 2023

Pembimbing I



Nursyifa Rahma Maulida, M.Gz

Pembimbing II



Fildzah Badzlina, S.Gz., M.K.M

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ranti Tiara Kusuma
NIM : 1805025278
Program Studi : Ilmu Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi, Durasi Screen-Time, Akses Lokasi, Dan Promo Layanan Food Delivery Dengan Tingkat Konsumsi Minuman Berkafein Pada Usia 18 – 24 Tahun Di Kota Tangerang Selatan

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan dihadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 23 Mei 2023

TIM PENGUJI

Pembimbing I : Nursyifa Rahma Maulida, M.Gz.

()

Penguji I : Luthfiana, S.Gz., M.Gizi.

()

Penguji II : Yuli Dwi Setyowati, S.Gz., M.Si.

()
























FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
Jl. Limau II Kebayoran Baru Jakarta Selatan
Telp. 021. 7256157

Tgl efektif : 1 Februari 2011
No Form : FM-AKM-03-046
No Revisi : 00

KARTU BIMBINGAN PROPOSAL DAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : **Ranti Tiara Kusuma**
Nomor Induk Mahasiswa : 1805025278
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi, Durasi Screen-Time, Lokasi Dan Promo Layanan Food Delivery Dengan Tingkat Konsumsi Minuman Berkafein Pada Usia 18 – 24 Tahun Di Kota Tangerang Selatan
Pembimbing : **Nursyifa Rahma Maulida, M.Gz**

No.	Tanggal	Pembahasan	Paraf Pembimbing
1	24 Oktober 2021	Pengarahan dan diskusi awal bimbingan	
2	5 Januari 2022	Bimbingan terkait hasil BAB 2	 
3	19 Maret 2022	Pembahasan terkait BAB 1 dan BAB 2	 
4	11 May 2022	Koreksi penulisan dan bimbingan terkait BAB 3 dan BAB 4	 
5	4 Juli 2022	Pembahasan terkait Definisi Operasional serta kuesioner penelitian	 
6	26 September 2022	Bimbingan terkait revisi setelah sidang proposal	 
7	2 Desember 2022	Bimbingan terkait kuesioner penelitian sebelum pengambilan data	 
8	17 Januari 2023	Bimbingan hasil pengambilan data pertama	 
9	4 Maret 2023	Bimbingan terkait BAB IV	 
10	17 Maret 2023	Bimbingan terkait hasil revisi BAB IV	 
11	21 Maret 2023	Bimbingan BAB IV, BAB V, kesimpulan dan saran	 
12			
13			
14			
15			

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

PROGRAM SARJANA ILMU GIZI

Skripsi, Maret 2023

Ranti Tiara Kusuma,

“Hubungan Pengetahuan Gizi, Durasi Screen-Time, Akses Lokasi Dan Promo Layanan Food Delivery Dengan Tingkat Konsumsi Minuman Berkafein Pada Usia 18 – 24 Tahun Di Kota Tangerang Selatan”

xx + 81 halaman, 24 tabel, 4 gambar + 4 lampiran

ABSTRAK

Konsumsi kafein berlebih dapat memberikan efek samping terhadap masalah kesehatan seperti insomnia, sakit kepala, tremor, gelisah, serta mual dan muntah. Hal ini dapat dikarenakan gaya hidup pada usia dewasa awal yang kurang baik, seperti kurangnya pengetahuan terkait gizi, tingginya durasi *screen time* dan loyalitas penggunaan promo layanan *food delivery* serta resiko akses lokasi gerai. Tujuan pada penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi, durasi *screen time*, lokasi, dan promo layanan *food delivery* dengan tingkat konsumsi minuman berkafein. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* dan dianalisis menggunakan uji *chi square*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 150 responden dengan kriteria usia 18 – 24 tahun di Kota Tangerang Selatan. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 51,3% responden memiliki kategori tingkat konsumsi minuman berkafein lebih, pengetahuan gizi responden paling banyak berkategori baik sebanyak 70%, sebanyak 63,3% responden memiliki kategori durasi *screen time* lebih. Responden yang akses lokasi akses gerai minuman berkafeinnya beresiko sebanyak 70,7% dan responden yang promo layanan *food delivery* nya beresiko sebanyak 67,3%. Hasil uji statistik *Chi Square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan ($p\text{-value} < 0,05$) antara durasi *screen time*, akses lokasi, dan penggunaan promo layanan *food delivery* dengan tingkat konsumsi minuman berkafein. Tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p\text{-value} > 0,05$) antara pengetahuan gizi dengan tingkat konsumsi minuman berkafein.

Kata kunci: durasi *screen time*, kafein, akses lokasi, pengetahuan gizi, *food delivery*

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

PROGRAM SARJANA ILMU GIZI

Skripsi, March 2023

Ranti Tiara Kusuma,

“Relationship of Nutrition Knowledge, Screen-Time Duration, Access Location and Promo of Food Delivery Services with Consumption of Caffeinated Drinks at Age 18-24 Years in South Tangerang City”

xx + 81 pages, 24 tables, 4 images + 4 attachments

ABSTRACT

Excessive caffeine consumption can have side effects for health problems such as insomnia, headaches, tremors, anxiety, and nausea and vomiting. This can be due to lifestyles in early adulthood that are not good, such as lack of knowledge related to nutrition, high duration of screen time and loyalty to use food delivery service promos and the risk of access to outlet locations. The purpose of this study is to analyze the relationship between nutritional knowledge, screen time duration, location, and food delivery service promos with the level of consumption of caffeinated drinks. This research is a quantitative study with cross sectional design and analyzed using the chi square test. The sample in this study was 150 respondents with age criteria of 18-24 years in South Tangerang City. The results showed that 51.3% of respondents had a category of consumption of more caffeinated drinks, 70% of respondents' nutritional knowledge was in the good category, 63.3% of respondents had more screen time duration. Respondents who had access to caffeinated beverage outlets were at risk of 70.7% and respondents whose food delivery service promos were at risk of 67.3%. The results of the Chi Square statistical test showed that there was a significant relationship (p -value <0.05) between screen time duration, location access, and the use of food delivery service promos and the level of consumption of caffeinated drinks. There is no significant relationship (p -value >0.05) between nutritional knowledge and the level of consumption of caffeinated drinks.

Keyword: Caffeine, Food Delivery, Access Location, Nutritional Knowledge, Screen Time Duration

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	iii
PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
PENGESAHAN TIM PENGUJI	v
RIWAYAT HIDUP	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	1
BAB I	1
PENDAHULUAN	2
1.1 Latar Belakang	2
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Ruang Lingkup	6
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka	8
2.1 Masa Dewasa Awal	8
2.1.1 Definisi	8
2.1.2 Ciri-Ciri Dewasa Awal	8

2.2	Kafein	10
2.2.1	Metabolisme Kafein	11
2.2.2	Efek Samping Kafein	12
2.2.3	Faktor Yang Mempengaruhi	12
B.	Kerangka Teori	19
BAB III		20
KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS.....		20
A.	Kerangka Konsep	20
B.	Definisi Operasional.....	21
C.	Hipotesis.....	23
BAB IV		24
METODE PENELITIAN.....		24
4.1	Rancangan Penelitian	24
4.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	24
4.3	Populasi dan Sampel	24
4.3.1	Populasi.....	24
4.3.2	Sampel.....	24
4.4	Pengumpulan Data	25
4.4.1	Jenis Data	25
4.4.2	Cara Pengumpulan Data.....	26
4.4.3	Instrumen Penelitian	28
4.5	Pengolahan Data.....	31
4.5.1	Editing.....	31
4.5.2	Coding.....	32
4.5.3	Skoring	34
4.5.4	Cleaning	36
4.6	Analisis Data	36
4.6.1	Analisis Univariat	36
4.6.2	Analisis Bivariat.....	36
BAB V.....		37

HASIL PENELITIAN.....	37
5.1 Gambaran Umum	37
5.2 Hasil Analisis Univariat	37
5.2.1 Gambaran Proporsi Responden.....	37
5.2.2 Tingkat Konsumsi Minuman Berkafein.....	40
5.2.4 Pengetahuan Gizi	41
5.2.5 Durasi <i>Screen Time</i>	42
5.2.6 Resiko Akses Lokasi Gerai Minuman Berkafein.....	42
5.2.7 Resiko Promo Layanan <i>Food Delivery</i>	44
5.3 Hasil Analisis Bivariat.....	45
5.3.1 Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Responden Dengan Tingkat Konsumsi Minuman Berkafein Pada Usia 18 – 24 Tahun Di Kota Tangerang Selatan	45
5.3.2 Hubuungan Antara Durasi <i>Screen Time</i> Responden Dengan Tingkat Konsumsi Minuman Berkafein Pada Usia 18 – 24 Tahun Di Kota Tangerang Selatan	46
5.3.3 Hubungan Antara Resiko Lokasi Gerai Minuman Berkafein Dengan Tingkat Konsumsi Minuman Berkafein Pada Usia 18 – 24 Tahun Di Kota Tangerang Selatan.....	47
5.3.4 Hubungan Antara Resiko Promo <i>Food Delivery</i> Responden Dengan Tingkat Konsumsi Minuman Berkafein Pada Usia 18 – 24 Tahun Di Kota Tangerang Selatan.....	48
BAB VI	49
PEMBAHASAN	49
6.1 Hasil Analisis Tingkat Konsumsi Minuman Berkafein.....	49
6.2 Hasil Analisis Pengetahuan Gizi	50
6.3 Hasil Analisis Durasi <i>Screen Time</i>	51
6.4 Hasil Analisis Resiko Lokasi Gerai Minuman Berkafein	51
6.5 Hasil Analisis Promo Layanan <i>Food Delivery</i>	52
6.6 Keterbatasan Penelitian	53
BAB VII.....	54
KESIMPULAN DAN SARAN.....	54

7.1	Kesimpulan.....	54
7.2	Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA		56
LAMPIRAN		556

DAFTAR TABEL

<u>Tabel 2.1 Kandungan kafein (mg)</u>	11
<u>Tabel 3.1 Definisi Operasional</u>	21
<u>Tabel 4.1 Validitas Instrumen Variabel Pengetahuan Gizi</u>	29
<u>Tabel 4.2 Validitas Instrumen Variabel Akses Lokasi</u>	30
<u>Tabel 4.3 Validitas Instrumen Variabel Promo Layanan <i>Food Delivery</i></u>	30
<u>Tabel 4.4 Reliabilitas Instrumen Variabel Pengetahuan Gizi</u>	31
<u>Tabel 4.5 Reliabilitas Instrumen Variabel Akses Lokasi</u>	31
<u>Tabel 4.6 Reliabilitas Instrumen Variabel Promo Layanan <i>Food Delivery</i></u>	31
<u>Tabel 5.1 Hasil Univariat Karakteristik Usia Responden</u>	38
<u>Tabel 5.2 Hasil Univariat Karakteristik Jenis Kelamin Responden</u>	38
<u>Tabel 5.3 Hasil Univariat Karakteristik Domisili Responden</u>	39
<u>Tabel 5.4 Hasil Univariat Karakteristik Pekerjaan Responden</u>	39
<u>Tabel 5.5 Hasil Univariat Tingkat Konsumsi Minuman Berkafein</u>	40
<u>Tabel 5.6 Hasil Univariat Pengetahuan Gizi</u>	41
<u>Tabel 5.7 Proporsi Hasil Jawaban Responden Pada Kuesioner Pengetahuan Gizi</u> . 41	
<u>Tabel 5.8 Hasil Univariat Durasi Screen Time</u>	42
<u>Tabel 5.9 Hasil Univariat Resiko Akses Lokasi Gerai Minuman Berkafein</u>	42
<u>Tabel 5.10 Proporsi Hasil Jawaban Responden Pada Kuesioner Lokasi</u>	43
<u>Tabel 5.11 Hasil Univariat Resiko Promo Layanan <i>Food Delivery</i></u>	44
<u>Tabel 5.12 Proporsi Hasil Jawaban Responden Pada Kuesioner Resiko Promo Layanan <i>Food Delivery</i></u>	44

<u>Tabel 5.13 Hasil Bivariat Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Responden Dengan Tingkat Konsumsi Minuman Berkafein Pada Usia 18 – 24 Tahun Di Kota Tangerang Selatan</u>	45
<u>Tabel 5.14 Hasil Bivariat Hubungan Antara Durasi Screen Time Responden Dengan Tingkat Konsumsi Minuman Berkafein Pada Usia 18 – 24 Tahun Di Kota Tangerang Selatan</u>	46
<u>Tabel 5.15 Hasil Bivariat Hubungan Antara Resiko Lokasi Gerai Minuman Berkafein Responden Dengan Tingkat Konsumsi Minuman Berkafein Pada Usia 18 – 24 Tahun Di Kota Tangerang Selatan</u>	47
<u>Tabel 5.16 Hasil Bivariat Hubungan Antara Resiko Promo Layanan <i>Food Delivery</i> Responden Dengan Tingkat Konsumsi Minuman Berkafein Pada Usia 18 – 24 Tahun Di Kota Tangerang Selatan</u>	48

DAFTAR GAMBAR

<u>Gambar 2.1 Kerangka Teori</u>	19
<u>Gambar 3.1 Kerangka Konsep</u>	20
<u>Gambar 4.1 Cara Pengumpulan Data</u>	27
<u>Gambar 4.2 Pengolahan Data (<i>Editing</i>)</u>	32

DAFTAR LAMPIRAN

<u>Lampiran 1. Kuesioner Penelitian</u>	<u>62</u>
<u>Lampiran 2. Hasil Statistik Kuesioner Penelitian Tangerang Selatan</u>	<u>70</u>
<u>Lampiran 3. Hasil Uji <i>Chi Square</i></u>	<u>78</u>
<u>Lampiran 4. Kandungan Kafein.....</u>	<u>81</u>

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kafein merupakan senyawa kimia yang berasal dari tanaman dan sering kali digunakan sebagai bahan dalam beberapa jenis makanan, minuman dan obat-obatan. Terdapat efek fisiologis kafein yang dapat berdampak pada kesehatan, terutama mengacu pada penyakit kardiovaskular. Hal ini disebabkan juga karena kurangnya kandungan gizi yang terdapat pada kafein (Yonata & Saragih, 2016). Menurut *Food and Drug Administration* tahun 2018, dosis konsumsi kafein perhari untuk orang dewasa yang sehat adalah 400 mg atau setara dengan 4 cangkir kopi. Konsumsi kafein yang berlebihan juga dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti insomnia, sakit kepala, tremor, gelisah, serta mual dan muntah (Liveina & A, 2015). Pada penelitian Maulidan & Alam (2018) yang menyatakan bahwa sebanyak 76,4% responden mengalami efek insomnia setelah mengonsumsi kopi dan sebanyak 61,4% mengalami kecemasan sedang.

Berdasarkan data Survei Diet Total Indonesia tahun 2014, total konsumsi minuman serbuk pada penduduk Indonesia tertinggi yaitu konsumsi teh instan/daun kering sebanyak 41,1% (1,5 gram/orang/hari) dan kopi bubuk sebanyak 21% (7,4 gram/orang/hari). Menurut data Badan Pusat Statistik (2021), Indonesia menempati posisi tertinggi keempat sebagai negara produsen biji kopi di dunia. Pada penelitian (Purdianti, 2014), menyatakan bahwa sebanyak 80,83% responden yang berusia 18 – 25 tahun sering mengonsumsi minuman berkafein seperti teh dan berbagai jenis kopi. Beberapa mahasiswa memiliki cara untuk menghilangkan kantuk, menambah energi, serta menstimulasi yaitu dengan mengonsumsi kafein khususnya kopi atau minuman berenergi yang mengandung kafein (Liveina & A, 2015). Sebagian besar responden yaitu seorang pegawai swasta yang mengonsumsi minuman kopi dengan beberapa alasan salah satunya adalah merasa bosan bekerja dari rumah (Adiwinata et al., 2021).

Sedentary lifestyle dapat mempengaruhi gaya hidup dan aktivitas fisik serta berperan pada status gizi mahasiswa (Ahdalifa et al., 2021). Salah satu bentuk *sedentary lifestyle* adalah penggunaan *gadget* atau media elektronik yang terlalu lama sehingga dapat meningkatkan durasi *screen time* dan asupan kalori selama penggunaan *gadget* (Kumala et al., 2016). Perkembangan teknologi saat ini serta pada masa pandemi *covid-19* mengakibatkan intensitas *screen time* menjadi meningkat (Ahdalifa et al., 2021). Durasi *screen time* yang terlalu lama dapat mengakibatkan perubahan pada kebiasaan makan yaitu pola konsumsi makanan yang mengandung gula, *fast food*, atau minuman berenergi (Ningrum, 2018). Berdasarkan penelitian (Febriana, 2021), diketahui bahwa terdapat hubungan durasi *screen time* dengan volume konsumsi kopi.

Perilaku konsumsi dipengaruhi oleh faktor gaya hidup yang dapat mendorong perilaku konsumtif terlebih pada masa globalisasi (Sayekti et al., 2022). Layanan *food delivery* memiliki peningkatan peminat dengan memberikan promo diskon yang menarik untuk para konsumen (Gracia, 2020). Media sosial menjadi salah satu *platform* yang digunakan untuk mengiklankan produk maupun promo bagi suatu perusahaan. Hal tersebut yang dapat meningkatkan minat beli konsumen dan merubah perilaku masyarakat dalam memenuhi kebutuhan ataupun keinginan (Buana, 2021).

Food preference sesuai dengan taraf kesukaan maupun ketidaksukaan terhadap makanan dapat mempengaruhi konsumsi makanan (Sayekti et al., 2022). Preferensi individu serta kemudahan akses terhadap makanan menjadi faktor yang sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan ataupun minuman yang ingin dikonsumsi (Maretha et al., 2020). Lokasi tempat usaha menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan oleh pemilik usaha. Lokasi yang mudah dijangkau atau berada ditengah keramaian dapat menjadi kepuasan tersendiri untuk para pelanggan. Di Kota Tangerang Selatan, terdapat beragam *coffee shop* yang sudah tersebar luas dan beberapa *coffee shop* ramai dikunjungi oleh konsumen (Nasution, 2019).

Lokasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keputusan pembelian (C. M. Putri & Manik, 2021).

Tingkat pengetahuan gizi seseorang menjadi faktor yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku kebiasaan makan karena pengetahuan gizi yang dimiliki akan mempengaruhi seseorang dalam pemilihan bahan makanan serta porsi makanan yang dikonsumsi (Syahfitri, 2020). Faktor terhadap pengetahuan yang rendah salah satunya adalah kurangnya informasi gizi yang sulit dipahami pada iklan promosi produk makanan ataupun minuman (Nurjayanti et al., 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada responden berusia 18 – 24 tahun di Kota Tangerang Selatan, didapatkan data bahwa sebanyak 95,2% responden sering mengonsumsi minuman berkafein dengan frekuensi 1 – 4 kali sehari. Rata-rata durasi *screen time* responden yaitu 11,76 jam/hari. Responden sering kali mengunjungi gerai minuman berkafein yang salah satunya adalah *coffee shop* dan beberapa responden mengonsumsi langsung di tempat ataupun dibawa pulang. Beberapa responden juga menggunakan layanan *food delivery* untuk membeli minuman berkafein dikarenakan tergiur dengan promo yang diberikan. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan pengetahuan gizi, durasi *screen-time*, akses lokasi dan promo layanan *food delivery* dengan tingkat konsumsi minuman berkafein pada usia 18 – 24 tahun di Kota Tangerang Selatan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, dampak konsumsi kafein yang berlebihan dapat mempengaruhi masalah kesehatan seperti insomnia, sakit kepala, tremor, gelisah, serta mual dan muntah. Sebanyak 41,1% penduduk Indonesia mengonsumsi teh instan/daun kering dengan jumlah 1,5 gram/orang/hari dan kopi bubuk sebanyak 21% dengan jumlah 7,4 gram/orang/hari. Salah satu bentuk *sedentary lifestyle* adalah penggunaan *gadget* atau media elektronik yang terlalu lama sehingga dapat meningkatkan durasi *screen time* dan mengakibatkan

perubahan pada kebiasaan makan yaitu pola konsumsi makanan yang mengandung gula, *fast food*, atau minuman berenergi. Hal ini dikarenakan tingkat pengetahuan gizi seseorang menjadi faktor yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku kebiasaan makan. Lokasi usaha yang mudah dijangkau atau berada ditengah keramaian dapat menjadi kepuasan tersendiri untuk para pelanggan dan lokasi memiliki pengaruh terhadap keputusan pembelian. Namun, tak jarang juga seseorang lebih memilih untuk membeli menggunakan layanan *food delivery* yang memberikan berbagai promo diskon menarik. Oleh sebab itu, peneliti merumuskan masalah tentang “Adakah hubungan pengetahuan gizi, durasi *screen time*, akses lokasi, dan promo layanan *food delivery* dengan tingkat konsumsi minuman berkafein pada usia 18 – 24 tahun di Kota Tangerang Selatan?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi, durasi *screen time*, akses lokasi dan promo layanan *food delivery* dengan tingkat konsumsi minuman berkafein pada usia 18 – 24 tahun di Kota Tangerang Selatan.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden pada usia 18 – 24 tahun di Kota Tangerang Selatan.
- b. Mengidentifikasi pengetahuan gizi pada usia 18 – 24 tahun di Kota Tangerang Selatan.
- c. Mengidentifikasi durasi *screen time* pada usia 18 – 24 tahun di Kota Tangerang Selatan.
- d. Mengidentifikasi akses lokasi gerai yang menjual minuman berkafein yang akan dikunjungi oleh usia 18 – 24 tahun di Kota Tangerang Selatan.
- e. Mengidentifikasi penggunaan promo layanan *food delivery* pada usia 18 – 24 tahun di Kota Tangerang Selatan.

- f. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan tingkat konsumsi minuman berkafein pada usia 18 – 24 tahun di Kota Tangerang Selatan.
- g. Menganalisis hubungan durasi *screen time* dengan tingkat konsumsi minuman berkafein pada usia 18 – 24 tahun di Kota Tangerang Selatan.
- h. Menganalisis hubungan akses lokasi dengan tingkat konsumsi minuman berkafein pada usia 18 – 24 tahun di Kota Tangerang Selatan.
- i. Menganalisis hubungan promo layanan *food delivery* dengan tingkat konsumsi minuman berkafein pada usia 18 – 24 tahun di Kota Tangerang Selatan.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Bagi Peneliti

Memberikan wawasan tentang hubungan pengetahuan gizi, durasi *screen time*, akses lokasi, dan promo layanan *food delivery* dengan tingkat konsumsi minuman berkafein pada usia 18 – 24 tahun di Kota Tangerang Selatan.

b. Manfaat Bagi Responden

Untuk mengedukasi dan memotivasi responden untuk dapat memperhatikan setiap makanan yang dikonsumsi dan kegiatan yang dilakukan untuk menghindari dampak yang akan terjadi.

c. Manfaat Bagi Institusi

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi institusi sebagai bahan acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi, durasi *screen time*, akses lokasi, dan promo layanan *food delivery* dengan tingkat konsumsi minuman berkafein. Variabel dependen pada penelitian ini yaitu pengetahuan gizi, durasi *screen time*, akses lokasi dan promo layanan *food delivery*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Pengambilan data akan dilaksanakan di Kota Tangerang Selatan. Sasaran penelitian yaitu usia 18 – 24 tahun yang berdomisili di Kota Tangerang

Selatan. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Desember 2022 – Januari 2023. Pengumpulan data dilakukan dengan cara responden mengisi kuesioner terkait pengetahuan gizi, durasi *screen time*, akses lokasi, promo layanan *food delivery* dan formulir *semi quantitative-food frequency questionnaire* (SQ-FFQ) melalui media *Google Form*. Hasil pada penelitian akan diuji menggunakan uji *chi-square* dengan *p-value* 0,05.