

SKRIPSI

**GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN
PADA REMAJA PUTRI YANG MENGONSUMSI KOPI DI
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 DENPASAR**



OLEH:

PUTU ALIEFIA MARSHANDA NORA SUSANTO
NIM. P07124221059

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2025**

SKRIPSI

**GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN
PADA REMAJA PUTRI YANG MENGONSUMSI KOPI DI
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 DENPASAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan Kebidan**

OLEH:

**PUTU ALIEFIA MARSHANDA NORA SUSANTO
NIM. P07124221059**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN
PADA REMAJA PUTRI YANG MENGONSUMSI KOPI DI
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 DENPASAR**

OLEH:

PUTU ALIEFIA MARSHANDA NORA SUSANTO
NIM. P07124221059

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



drg. Regina Tedjasulaksana, M. Biomed
NIP. 19610204 198902 2001

Pembimbing Pendamping



Gusti Ayu Eka Utarini, SST, M. Kes
NIP. 198204282006042002

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEBIDANAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Ni Ketut Somoyani, SST., M. Biomed
NIP. 196904211989032001

LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI
GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN
PADA REMAJA PUTRI YANG MENGONSUMSI KOPI DI
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGRI 3 DENPASAR

OLEH:

PUTU ALIEFIA MARSHANDA NORA SUSANTO NIM.

P07124221059

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : KAMIS

TANGGAL : 05 JUNI 2025

TIM PENGUJI :

- | | | |
|--|----------------|---------|
| 1. <u>Ni Nyoman Suindri, S.SI, T M.Keb</u> | (Ketua) | (.....) |
| 2. <u>drg. Regina Tedjasulaksana, M.Biomed</u> | (Sekretaris) | (.....) |
| 3. <u>Ni Made Dwi Mahayati, S.ST., M.Keb</u> | (Anggota) | (.....) |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed
NIP. 196904211989032001

**GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN
PADA REMAJA PUTRI YANG MENGONSUMSI KOPI
DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 DENPASAR**

ABSTRAK

Kebiasaan konsumsi kopi pada remaja putri yang berada dalam masa pertumbuhan dan memiliki kebutuhan zat besi tinggi berisiko menimbulkan gangguan status hemoglobin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengonsumsi kopi di SMAN 3 Denpasar. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi adalah seluruh remaja putri yang mengonsumsi kopi di SMAN 3 Denpasar, dengan jumlah sampel 55 orang yang dipilih menggunakan teknik *proportionate cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa pedoman wawancara dan alat ukur hemoglobin digital. Hasil penelitian sebagian besar responden mengonsumsi kopi sebanyak >1-2 kali perhari sebanyak 78%, terdapat 18% responden mengonsumsi kopi sebanyak 3-4 kali dalam sehari dan 4% mengonsumsi kopi sebanyak >5 kali dalam sehari. Terdapat 51% diantaranya mengalami kadar hemoglobin < 12 gr/dl. Tidak ditemukan responden yang mengalami kadar hemoglobin tinggi. Dan mayoritas responden mengonsumsi kopi jenis espresso sebanyak 56%. Responden yang mengonsumsi kopi jenis espresso mengalami kadar hemoglobin rendah. Kesimpulannya, siswi yang mengonsumsi kopi > 5 kali dalam sehari dengan jenis kopi espresso mengalami kadar hemoglobin rendah. Diharapkan agar remaja lebih memperhatikan pola konsumsi kopi, baik dari segi frekuensi maupun jenis kopi yang dikonsumsi. Mengingat adanya potensi pengaruh negatif terhadap kadar hemoglobin.

Kata Kunci: Konsumsi kopi, kadar hemoglobin, remaja putri.

**OVERVIEW OF HEMOGLOBIN LEVELS
IN FEMALE TEENS WHO CONSUME COFFEE
AT STATE SENIOR HIGH SCHOOL 3 DENPASAR**

ABSTRACT

Coffee consumption habits among adolescent girls during their growth period—when iron requirements are high—pose a risk of disrupting hemoglobin status. This study aims to describe hemoglobin levels in adolescent girls who consume coffee at SMAN 3 Denpasar. The research method used is quantitative descriptive with a cross-sectional approach. The population includes all coffee-consuming adolescent girls at SMAN 3 Denpasar, with a sample of 55 participants selected using proportionate cluster random sampling. Instruments used include an interview guide and a digital hemoglobin measuring device. The results showed that the majority of respondents (78%) consumed coffee more than 1–2 times per day, 18% consumed coffee 3–4 times per day, and 4% consumed coffee more than 5 times per day. Among them, 51% had hemoglobin levels below 12 g/dL. The majority of respondents (56%) consumed espresso coffee. Respondents who consumed espresso coffee were found to have low hemoglobin levels. In conclusion, students who consumed coffee more than 5 times a day, especially espresso, had lower hemoglobin levels. It is recommended that adolescents pay more attention to their coffee consumption patterns, in terms of both frequency and the type of coffee consumed, considering the potential negative impact on hemoglobin levels.

Keywords: Coffee consumption, Hemoglobin level, Adolescent girls.

RINGKASAN PENELITIAN

GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI YANG MENGONSUMSI KOPI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGRI 3 DENPASAR

Oleh: Putu Aliefia Marshanda Nora Susanto (NIM. P07124221059)

Kopi merupakan salah satu minuman yang sedang hits di kalangan remaja khususnya di kalangan remaja putri, dalam kopi terdapat zat kafein mampu merusak dan menggagalkan proses penyerapan zat besi dengan cepat. Oleh karna itu mengkonsumsi kopi berlebih akan menyebabkan kekurangan zat besi dan dapat berpeluang mengalami anemia.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Gambaran Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Yang Mengonsumsi Kopi Di SMAN 3 Denpasar. Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi kebiasaan mengonsumsi kopi dan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengonsumsi kopi di SMAN 3 Denpasar.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini di laksanakan di SMAN 3 Denpasar dari bulan April hingga bulan Mei 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengonsumsi kopi di SMAN 3 Denpasar dengan besar sampel 55 orang sesuai dengan kriteria inklusi, dengan teknik *non probability sampling*. Instrumen penelitian adalah pedemoan wawancara yang berisi 2 pertanyaan dan alat cek hb digital sebanyak 2 .

Hasil analisis Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 15–16 tahun, dengan proporsi terbanyak berusia 16 tahun (53%).

Frekuensi kopi sebanyak 1-2 kali perhari sebanyak 78%, Terdapat 51% responden mengalami kadar hemoglobin < 12 gr/dl. Dan mayoritas responden mengkonsumsi kopi jenis espresso. Dah mayoritas 56% responden yang mengkonsumsi kopi jenis espresso mengalami kadar hemoglobin rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa baik frekuensi maupun jenis kopi berpotensi memengaruhi kadar hemoglobin pada remaja perempuan.

Diharapkan agar remaja, khususnya siswi kelas XI, lebih memperhatikan pola konsumsi kopi, baik dari segi frekuensi maupun jenis kopi yang dikonsumsi. Mengingat adanya potensi pengaruh negatif terhadap kadar hemoglobin, sebaiknya konsumsi kopi dibatasi dan diimbangi dengan pola makan yang bergizi seimbang serta peningkatan asupan zat besi.

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya bagi Allah SWT yang telah memberi petunjuk dan hidayah- Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Gambaran Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengkonsumsi Kopi Dan Remaja Putri Yang Tidak Mengkonsumsi Kopi di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 di kota Denpasar ”**.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan,dukungan dan bantuan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed sebagai Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan penulis selama menyusun skripsi ini.
2. Ni Wayan Armini, SST.,M.Keb sebagai Ketua Prodi Sarjana Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan arahan dan bimbingan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. drg. Regina Tedjasulaksana , M. Biomed, sebagai pembimbing pertama tugas akhir yang telah memberikan saran dan masukannya sehingga dapat membuat penulisan skripsi ini ini menjadi tulisan yang lebih baik.
4. Gusti Ayu Eka Utarini, SST sebagai pembimbing kedua tugas akhir yang Telah memberikan saran dan masukan sehingga dapat membuat penulisan skripsi ini menjadi tulisan yang baik.

5. Kepada keluarga dan teman teman terkasih yang senantiasa memberikan dukungan penuh terhadap peneliti selama peneliti menempuh Pendidikan.
6. Kepada pacar saya Ryan Juliano yang senantiasa memberikan semangat dan dukungan penuh untuk peneliti selama masa pendidikan.
7. Demikian skripsi ini Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu demi menyempurnakan penulisan skripsi ini peneliti mengharapkan saran, tanggapan yang membangun dari berbagai pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Denpasar, Mei 2025

Peneliti

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

NAMA : Putu Aliefia Marshanda Nora Susanto

NIM : P07124221059

Program Studi : Sarjana Terapan

Jurusan : Kebidanan

Tahun Akademik : 2025

Alamat : Jln.SMA 3 Gg 3 A No.2 Denpasar

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Gambaran Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri yang Mengkonsumsi Kopi di Sekolah Menengah Atas Negri 3 Denpasar.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 06.....Mei 2025



Putu Aliefia Marshanda Nora Susanto

NIM. P07124221059

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
<u>HALAMAN</u> PERSETUJUAN.....	iii
<u>HALAMAN</u> PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	1
C. Tujuan	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	3
A. Hemoglobin.....	3
<u>B. Kafein</u>	Error! Bookmark not defined.
BAB III KERANGKA KONSEP	Error! Bookmark not defined.

A.	Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
B.	Variabel dan Definisi Oprasional Variable	Error! Bookmark not defined.
C.	Pertanyaan Peneliti	Error! Bookmark not defined.
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Alur penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C.	Tempat dan waktu penelitian	Error! Bookmark not defined.
D.	Populasi dan sampel.....	Error! Bookmark not defined.
E.	Jenis dan teknik pengumpulan data.....	Error! Bookmark not defined.
F.	Pengelolaan dan analisis data.....	Error! Bookmark not defined.
G.	Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B.	Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Nilai ambang batas hemoglobin	Error! Bookmark not defined.
Table 2 Jumlah kafein dari beberapa minuman	Error! Bookmark not defined.
Table 3 Definisi operasional	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4 Besaran sampel	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5 Distribusi frekuensi berdasarkan umur	Error! Bookmark not defined.
Tabel 6 Distribusi berdasarkan frekuensi mengkonsumsi kopi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 7 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kopi	Error! Bookmark not defined.
Table 8 Distribusi frekuensi berdasarkan kadar hemoglobin ..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 9 Kadar hemoglobin berdasarkan frekuensi mengkonsumsi kopi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 10 Kadar hemoglobin berdasarkan jenis kopi yang dikonsumsi ..	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.Kerangka Konsep.....	18
Gambar 2.Alur Penelitian.....	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Permohonan Responden

Lampiran 2. Informed Consent

Lampiran 3. Jadwal penelitian

Lampiran 4. Rancangan Anggaran Biaya

Lampiran 5. Lembar Pedoman Wawancara

Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 7. Persetujuan Etik

Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian

Lampiran 9. Master Tabel

Lampiran 10. Hasil Analisa Data

Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan