

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, KONSUMSI MINUMAN
BERKAFEIN DAN STATUS GIZI (IMT) DENGAN TEKANAN DARAH
MAHASISWA BARU UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA KAMPUS GUNUNG ANYAR**

SKRIPSI



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh:

**HENDRYANTO MAULANA GHANI
11040222023**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2026**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Hendryanto Maulana Ghani

NIM : 11040222023

Program Studi : Gizi

Angkatan : 2022

Menyatakan bahwa saya tidak plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul **"HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, KONSUMSI MINUMAN BERKAFEIN DAN STATUS GIZI (IMT) DENGAN TEKANAN DARAH MAHASISWA BARU UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA KAMPUS GUNUNG ANYAR"**. Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi yang ditetapkan.

Demikian pernyataan keaslian ini saya buat dengan sebenar benarnya. Surabaya.

Surabaya, 15 Mei 2026
Yang menyatakan,

Hendryanto Maulana Ghani
NIM 11040222023

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, KONSUMSI MINUMAN BERKAFEIN DAN
STATUS GIZI (IMT) DENGAN TEKANAN DARAH MAHASISWA BARU
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA KAMPUS GUNUNG
ANYAR**

Oleh:

Hendryanto Maulana Ghani

1104022023

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Seminar Skripsi

Surabaya, 5 Juni 2026

Disetujui oleh,

Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2



Dr. Romyun Alvy Kholriyah, M.Si
NIP. 198306272014032001



Linda Prasetyaning Widayanti, M.Kes
NIP. 198704172014032003

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, KONSUMSI MINUMAN
BERKAFEIN DAN STATUS GIZI (IMT) DENGAN TEKANAN DARAH
MAHASISWA BARU UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA KAMPUS GUNUNG ANYAR**

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi Hendryanto Maulana Ghani ini telah dipertahankan di depan tim penguji
skripsi di Surabaya, 19 Juni 2026

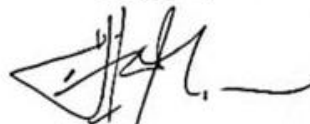
Mengesahkan
Dewan Penguji

Penguji I,



Dr. Romyun Alvy Khoiriyah, M.Si
NIP. 198306272014032001

Penguji II,



Linda Prasetyanjing Widayanti, M.kes
NIP.198704172014032003

Penguji III,



Sri Hidayati L, SKM, M. Kes
NIP. 198306272014032001

Penguji IV,



Funsu Andiarna, M. Kes
NIP.198710142014032002

Mengetahui

Plh. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

UIN Sunan Ampel Surabaya



Dr. Syifa S. Ag., S.Psi., M.Si.
NIP. 08122005012004



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Hendryanto Maulana Ghani _____
NIM : 11040222023 _____
Fakultas/Jurusan : Fakultas Psikologi dan Kesehatan/Gizi _____
E-mail address : Hendryantomaulana5@gmail.com _____

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Hubungan Kebiasaan Sarapan, Konsumsi Minuman Berkafein Dan Status Gizi (Imt) Dengan Tekanan Darah
Mahasiswa Baru Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Kampus Gunung Anyar

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 29 Juni 2026

Penulis


(Hendryanto Maulana Ghani)

ABSTRAK

Tekanan darah merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kesehatan sistem kardiovaskular. Perubahan gaya hidup pada mahasiswa, seperti kebiasaan melewatkan sarapan, konsumsi minuman berkafein, dan perubahan status gizi, diduga berhubungan dengan perubahan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan, konsumsi minuman berkafein, dan status gizi (IMT) dengan tekanan darah pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Kampus Gunung Anyar. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian berjumlah 2.164 mahasiswa, dengan sampel sebanyak 96 responden yang dipilih menggunakan teknik proportionate random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kebiasaan sarapan, kuesioner konsumsi minuman berkafein, pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), serta pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer. Analisis data dilakukan menggunakan Uji Korelasi Rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan sarapan kategori cukup, tingkat konsumsi minuman berkafein kategori sedang, status gizi normal, serta tekanan darah kategori prehipertensi. Hasil uji Spearman menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan tekanan darah ($r = 0,267$; $p = 0,009$), konsumsi minuman berkafein dengan tekanan darah ($r = 0,959$; $p < 0,001$), serta status gizi (IMT) dengan tekanan darah ($r = 0,575$; $p < 0,001$). Disimpulkan bahwa kebiasaan sarapan, konsumsi minuman berkafein, dan status gizi (IMT) memiliki hubungan yang signifikan dengan tekanan darah pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Kampus Gunung Anyar. Mahasiswa disarankan membiasakan sarapan secara teratur, mengonsumsi minuman berkafein sesuai batas aman, serta menjaga status gizi normal melalui penerapan pola makan bergizi seimbang dan aktivitas fisik yang teratur sebagai upaya mempertahankan tekanan darah dalam batas normal.

Kata Kunci: kebiasaan sarapan, konsumsi minuman berkafein, status gizi, indeks massa tubuh, tekanan darah, mahasiswa.

ABSTRACT

Blood pressure is an important indicator of cardiovascular health. Lifestyle changes among university students, such as skipping breakfast, consuming caffeinated beverages, and changes in nutritional status, are suspected to be associated with changes in blood pressure. This study aimed to analyze the relationship between breakfast habits, caffeinated beverage consumption, and nutritional status (Body Mass Index/BMI) with blood pressure among first-year students at the State Islamic University of Sunan Ampel Surabaya, Gunung Anyar Campus. This study employed an analytical observational design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 2,164 students, with a sample of 96 respondents selected using proportionate random sampling. Data were collected using a breakfast habits questionnaire, a caffeinated beverage consumption questionnaire, Body Mass Index (BMI) measurements, and blood pressure measurements using a sphygmomanometer. Data were analyzed using the Spearman Rank Correlation test. The results showed that the majority of respondents had moderate breakfast habits, moderate caffeinated beverage consumption, normal nutritional status, and prehypertension. Spearman correlation analysis revealed significant relationships between breakfast habits and blood pressure ($r = 0.267$; $p = 0.009$), caffeinated beverage consumption and blood pressure ($r = 0.959$; $p < 0.001$), and nutritional status (BMI) and blood pressure ($r = 0.575$; $p < 0.001$). It can be concluded that breakfast habits, caffeinated beverage consumption, and nutritional status (BMI) were significantly associated with blood pressure among first-year students at the State Islamic University of Sunan Ampel Surabaya, Gunung Anyar Campus. Students are encouraged to maintain regular breakfast habits, consume caffeinated beverages within recommended safe limits, and maintain a normal nutritional status through a balanced diet and regular physical activity to help keep their blood pressure within the normal range.

Keywords: breakfast habits, caffeinated beverage consumption, nutritional status, body mass index, blood pressure, university students.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	11
1. Manfaat Teoritis.....	11
2. Manfaat Praktis.....	11
E. Keaslian Penelitian.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
A. Landasan Teori	14
1. Kebiasaan Sarapan	14
2. Konsumsi Minuman Berkafein	19
3. Status Gizi (Indeks Massa Tubuh/IMT).....	24
4. Tekanan Darah	29
B. Kerangka Teori	34
C. Kerangka Konsep.....	35
Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Desain Penelitian	37

B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel.....	38
1. Populasi.....	38
2. Sampel.....	39
3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	41
D. Variabel Penelitian	42
E. Definisi Operasional.....	44
F. Prosedur Penelitian.....	45
1. Instrumen Penelitian.....	45
2. Data Penelitian	48
3. Prosedur Pengumpulan Data.....	49
4. Pengolahan Data.....	50
G. Uji Validitas dan Reabilitas	52
1. Uji Validitas	52
2. Uji Reabilitas.....	53
H. Analisis Data	53
1. Analisis Univariat.....	53
2. Analisis Bivariat.....	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	55
A. Hasil.....	55
B. Pembahasan.....	68
BAB V PENUTUP.....	89
A. Kesimpulan	89
B. Saran.....	90
1. Bagi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya	90
2. Bagi Mahasiswa	90
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	90
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN.....	98

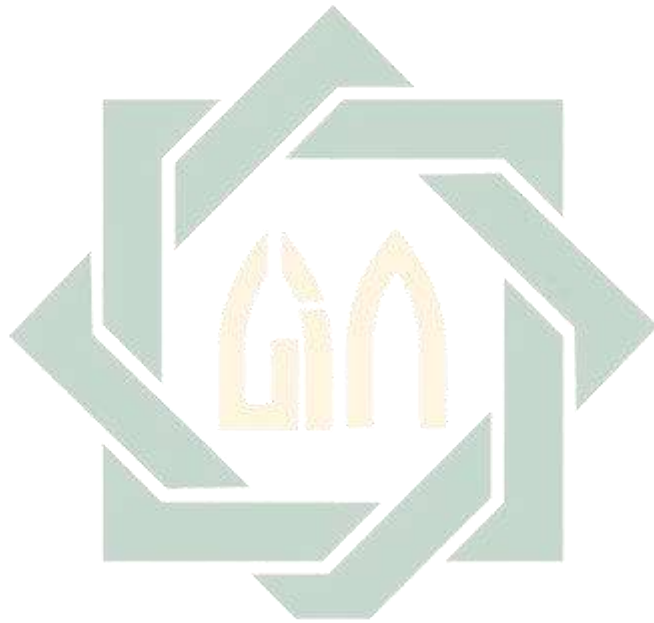
DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian.....	12
Tabel 2 Indeks Massa Tubuh WHO.....	25
Tabel 3 Klasifikasi Tekanan Darah.....	31
Tabel 4 Jadwal Penelitian.....	38
Tabel 5 Populasi dan sampel mahasiswa fakultas.....	41
Tabel 6 Definisi Operasional	44
Tabel 7 <i>Coding</i>	51
Tabel 8 Hasil Uji Validitas Instrumen Sarapan.....	52
Tabel 9 Hasil Uji Validitas Instrumen Konsumsi Minuman Kafein.....	52
Tabel 10 Hasil Uji Reabilitas Instrumen.....	53
Tabel 11 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	56
Tabel 12 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	57
Tabel 13 Karakteristik Responden Berdasarkan Berdasarkan Fakultas	57
Tabel 14 Karakteristik Responden Berdasarkan Berdasarkan fakultas	58
Tabel 15 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Konsumsi Minuman Berkafein	59
Tabel 16 Karakteristik Responden Berdasarkan Alasan Konsumsi.....	60
Tabel 17 Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Minuman Berkafein	61
Tabel 18 Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Status Gizi (IMT)....	62
Tabel 19 Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah	62
Tabel 20 Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Tekanan Darah	63
Tabel 21 Hubungan Konsumsi Minuman Berkafein Dengan Tekanan Darah	65
Tabel 22 Hubungan Status Gizi (IMT) Dengan Tekanan Darah	67

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

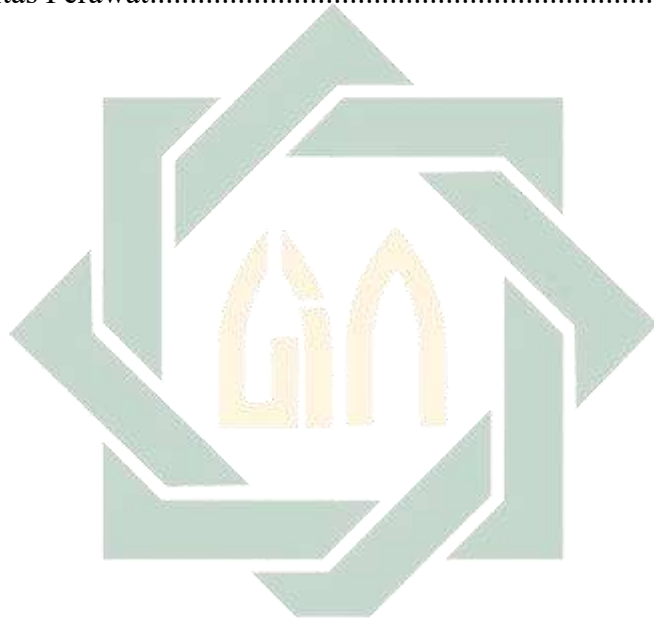
Gambar 1 Kerangka Teori.....	34
Gambar 2 Kerangka Konsep	35



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Informed Consent.....	98
Lampiran 2 Lembar Kuisisioner	99
Lampiran 3 Kode Etik Penelitian.....	101
Lampiran 4 Uji Validitas.....	102
Lampiran 5 Uji Reabilitas	103
Lampiran 6 Uji Sberman.....	104
Lampiran 7 Dokumentasi Turun Lapangan	105
Lampiran 8 Identitas Perawat.....	106



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, M., Siwi, A., Nadhiroh, L., Widara, R. T., & Kunci, K. (2024). Hubungan Antara Kepatuhan Minum Obat Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama © 2022 Program Studi S-1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang. 19, 14–19.
- Ali Akbar, Zunita, N., Khairunnisa, Mardiah, Zahara, A. S., & Pepayosa, E. (2024). Jurnal Biology Science & Education 2024 M. Ali Akbar, DKK. 13(2), 184–190.
- Astuti, A. S., Widajanti, L., & Kartasurya, M. I. (2022). Hubungan Kebiasaan Menggunakan Aplikasi Online Untuk Makanan Dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. 302–306.
- Ayuningtyas, R. A., Wafda, I., Muna, N., & Sulistiani, R. P. (2023). Blood Pressure And Sleeping Patterns Of Adults Consuming Black Coffee , Café Latte , And Non-Caffeine Beverages (Issue Lsishsn). Atlantis Press International BV. <https://doi.org/10.2991/978-94-6463-550-8>
- Benite-Ribeiro, S. A., Lauany, K., & Lima, L. (2016). Scientia Medica. 26(4).
- Cahyani, A. R., Tasalim, R., Hidayah, N., Mulia, U. S., Luar, P., & Timur, B. (2024). Hubungan Stres, Konsumsi Kopi, Dan Kualitas Tidur Dengan Risiko Hipertensi Pada Mahasiswa. 12(1), 81–88.
- Caliskan, S. G., Kilic, M. A., & Bilgin, M. D. (2021). Acute Effects Of Energy Drink On Hemodynamic And Electrophysiologic Parameters In Habitual And Non-Habitual Caffeine Consumers. Clinical Nutrition ESPEN, 42, 333–338. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2021.01.011>
- Cercós, C. A., Alacreu, M., Salar, L., & Royo, L. M. (2020). Waist - To - Height Ratio And Skipping Breakfast Are Predictive Factors For High Blood Pressure In Adolescents. Scientific Reports, 1–12. <https://doi.org/10.1038/S41598-020-73355-Y>
- Desa, D. I., & Dua, W. (2023). FAKTOR RISIKO PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA KELOMPOK USIA 17-35 TAHUN DI DESA WALEO DUA Glenda Freeisi Makalew. 11(1), 34–45.
- Dianita, E. M., Praningsih, S., & Diana, R. N. (2024). PENINGKATAN TEKANAN DARAH. 5, 13219–13227.
- Djanaan, F., Dewi, R., & Gani, A. A. (2025). Status Indeks Massa Tubuh Dan Tekanan Darah Mahasiswa Pecinta Alam Mohuyula Gorontalo. 07, 97–106.
- Efendi, H. N., Laili, A. N., & Fairosi, M. (2025). Analisis Korelasi Frekuensi

Konsumsi Kopi Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Orang Dewasa Atau Seminggu Merupakan Salah Satu Aspek Yang Perlu Diteliti Lebih Lanjut . Seseorang Yang. 3.

- Elisabeth, N., Gaol, L., Eliza, Y., Lubis, P., Kedokteran, F., Gigi, K., Universitas, K., Indonesia, P., & Kunci, K. (2025). Jurnal Impresi Indonesia (JII) Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Dan Sistem Kardiovaskular Pada Pengunjung Kedai Kopi Di Kota Medan. 04(11), 5134–5144.
- Esther, T., Massie, V., Yanti, D., & Silaban, L. (2025). Asupan Makanan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. 7(1), 172–178.
- Fadillah, A., Widajanti, L., & Nugraheni, S. A. (2020). M K M I. <https://doi.org/10.14710/Mkmi.19.2.108-115>
- Fitrya, D. R. N., Lorenza, F. B., Hendrati, L. Y., & Nasr, N. M. G. (2024). CORRELATION BETWEEN COFFEE CONSUMPTION AND SLEEP. 12(2), 127–133. <https://doi.org/10.20473/Jbe.V12i22024.127>
- Friend, B., Rodak, K., & Kokot, I. (2021). Caffeine As A Factor Influencing The Functioning Of The Human.
- Gandey, P., Program, G., Keperawatan, S., & Keperawatan, F. (2024). KEBIASAAN SARAPAN DAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA: STUDI LITERATUR SEBAGAI EVIDENCE BASED PROMOSI KESEHATAN. 1, 1–5.
- Gkouskou, K. G., Georgiopoulos, G., Vlastos, I., Lazou, E., Chaniotis, D., Papaioannou, T. G., Mantzoros, C. S., Sanoudou, D., & Eliopoulos, A. G. (2021). CYP1A2 Polymorphisms Modify The Association Of Habitual Coffee Consumption With Appetite , Macronutrient Intake , And Body Mass Index : Results From An Observational Cohort And A Cross-Over Randomized Study. September. <https://doi.org/10.1038/S41366-021-00972-6>
- Isnaini, H., Husna, A., Pramaningtyas, M. D., Kedokteran, P. F., Indonesia, U. I., Fisiologi, D., Kedokteran, F., Indonesia, U. I., Artikel, I., Tubuh, I. M., Darah, T., Perpustakaan, T., Perpustakaan, P., Tinggi, P., & Education, J. (2024). PADA TENAGA PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS ISLAM. 12(3), 14–20.
- Khalizah, K. N., Dahliah, Handayani, H., Kanang, I. L. D., & Mubdi, A. (2022). Fakumi Medical Journal. Jurnal Mahasiswa Kedokteran, 2(5), 359–367.
- Köksal, E., Yardımcı, H., Kocaadam, B., Güneş, B. D., & Karabudak, E. (2016). Relationship Between Dietary Caffeine Intake And Blood Pressure In Adults. 7486(September). <https://doi.org/10.1080/09637486.2016.1226276>

- Kusuma, A., & Munandar, Z. (2025). Pengaruh Pola Makan Sehat Terhadap Kesehatan Jantung Pada Lansia. 1(1), 1–7.
- Lestari, I. D., Nurman, M., & Afrinis, N. (2024). PLENARY HEALTH : JURNAL KESEHATAN PARIPURNA DESA PALUNG RAYA WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS TAMBANG TAHUN 2023. 1(2), 76–82.
- Lioe, E. B. W., Engka, J. N. A., Marunduh, S. R., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Sam, U., Fisiologi, B., Kedokteran, F., & Sam, U. (2025). Hubungan Konsumsi Kafein Dengan Pola Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter. 13(3), 313–318.
- Maku, F. N., Ismail, M. F., Kadir, K. P., Ramadhan, M. S., Praditya, C., Umar, A., & Rahma, S. (2025). Gambaran Pola Hidup Sebagai Faktor Resiko Prahipertensi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo Description Of Lifestyle Patterns As Risk Factors For Prehypertension Among Medical Students At Gorontalo State University Publisher : Universitas Muhammadiyah Palu. 8(12), 8423–8434. <https://doi.org/10.56338/Jks.V8i12.9638>
- Marcinek, K., & Luzak, B. (2024). The Effects Of Caffeine On Blood Platelets And The Cardiovascular System Through Adenosine Receptors.
- Minari, T. P., Vilela-Martin, J. F., Yugar-Toledo, J. C., & Pisani, L. P. (2025). Correlations Between Coffee Intake , Glycemic Control , Cardiovascular Risk , And Sleep In Type 2 Diabetes And Hypertension : A 12-Month Observational Study. 1–22.
- Navarro, A. M., Martinez-Gonzalez, M. A., Gea, A., Ramallal, R., Ruiz-Canela, M., & Toledo, E. (2019). Coffee Consumption And Risk Of Hypertension In The SUN Project. Clinical Nutrition, 38(1), 389–397. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2017.12.009>
- Nurhadi, M., Hasanuddin, A., & Asrianto, L. O. (2024). Impact Of Coffeine Consumption On Sleep Quality And Mental Health Of Collage Student. 1(December), 1–13.
- Oktasiva, A., Andian, F., Lilian, P., Arsyad, B., & Kunci, K. (2022). Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2018 The Relationship Between Coffee Consumption And Blood Pressure On Students Of Faculty Of Medicine Yarsi University Class Of 2018. 1(1), 24–35.
- Park, S., Roh, S., & Kim, S. (2025). Relationship Of Breakfast Habits With Hypertension And Obesity : A Cross-Sectional Study Among Korean Adults And Older Adults. 54(1), 175–185.

- Pebriani, Ekawaty, F., & Nasution, R. A. (2025). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah Dasar. 08(2023), 4–11.
- Purnasari, G., Nur, M., Febriyanti, A., Elisanti, A. D., & Werdiharini, A. E. (2025). Hubungan Kebiasaan Sarapan , Durasi Tidur Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Jurusan Kesehatan Di Politeknik Negeri Jember. 27(2), 40–47.
- Putri, N. (2024). Analisis Hubungan Kualitas Tidur Dan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Matematika Universitas Jambi Menggunakan Uji Chi-Square. Media Edukasi Data Ilmiah Dan Analisis, 7(02), 24–31. <https://doi.org/10.64679/Median.V7i02.103>
- Rafi, N., Wibowo, K., Bustamam, N., & Bahar, M. (2025). Perbandingan Penanda Inflamasi Dan Elastisitas Vaskular Antara Mahasiswa Kedokteran Prehipertensi Dan Normotensi Di Jakarta. 31(2), 64–71.
- Ramadhan, T. A., & Ismawati, R. (2020). KAITAN KEBIASAAN SARAPAN DAN ASUPAN ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA GIZI UNESA ANGKATAN 2017 Thalita Aulia Ramadhan Rita Ismawati Abstrak.
- Saedon, N. I., Tan, M. P., & Frith, J. (2020). The Prevalence Of Orthostatic Hypotension : A Systematic Review And Meta-Analysis. 75(1), 117–122. <https://doi.org/10.1093/gerona/gly188>
- Salamah, R., Kartini, A., & Rahfiludin, M. Z. (2019). Hubungan Asupan Zat Gizi , Aktivitas Fisik , Dan Persentase Lemak Tubuh Dengan Kebugaran Jasmani.
- Schubert, M. M., Irwin, C., Seay, R. F., Clarke, H. E., Allegro, D., Desbrow, B., Schubert, M. M., Irwin, C., Seay, R. F., & Holly, E. (2017). Caffeine , Coffee , And Appetite Control : A Review. 7486(April). <https://doi.org/10.1080/09637486.2017.1320537>
- Sepriani, D. T., Nurchayati, S., & Rizka, Y. (2025). HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI KOPI DENGAN RISIKO HIPERTENSI PADA Abstrak Kata Kunci THE RELATIONSHIP BETWEEN COFFEE CONSUMPTION HABITS AND THE RISK OF HYPERTENSION AMONG ADOLESCENTS AT SMAN 14 PEKANBARU Pendahuluan Masa Remaja (Usia 10 – 19 Tahun) Merupak. <https://doi.org/10.36082/Jhcn.V5i2.2355>
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R\&D (2nd Ed.). Alfabeta.
- Sulianto, J. V., & Charrisa, O. (2024). HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA-SISWI SMA BUNDA MULIA JAKARTA. 11(6), 1211–1219.

- Syaputri, A. A., Asiah, N., Tw, A., & Syam, E. (2025). Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Tekanan Darah Pada Anggota TNI Di Perwakilan Kodam II / Sriwijaya Jakarta Pusat Tahun 2023-2024 Dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam The Relationship Between Body Mass Index And Blood Pressure Among TNI Members At The Kodam II / Sriwijaya Central Jakarta Representative In 2023-2024 And The Review According To Islamic Perspective. 3(4).
- Ummi, L. S., & Kusumawati, Y. (2025). HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN TEKanan DARAH MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA Septina. 1–13.
- Utami, N. P., Ayuningtyas, C. E., & Pertiwi, P. C. (2023). Majalah Kesehatan Indonesia The Relationship Of Breakfast Habits , Coffee Consumption , And Sleep Duration With Obesity Incidence In University Students. 4(1), 11–16. <https://doi.org/10.47679/Makein.2023110>
- Vialenthyna, H., Delfian, T., & Budi, A. (2024). HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI KOPI TERHADAP TEKanan DARAH PADA MAHASISWA / I FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PRIMA INDONESIA ANGKATAN 21. 8, 5311–5318.
- Wahyuni, I., Yusuf, S., Magga, E., Studi, P., Masyarakat, K., Ilmu, F., Universitas, K., & Parepare, M. (2020). PENGARUH KONSUMSI KOPI TERHADAP TEKanan DARAH DAN INSOMNIA PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PAREPARE Effect Of Coffee Consumption Of Blood Pressure And Insomnia On The Students Of The Muhammadiyah Parepare University Yang Dikeluarkan Oleh International Coffee Organization Pada Tahun Sebesar 3-4 % Setiap Tahunnya . Di Indonesia Sebanyak 100 Mahasiswa . Penelitian Ini Menggunakan Metode Pengambilan Sampel Secara “ Purposive Sampling ” . Penelitian Ini Menggunakan Analisis Data Univariat Untuk Menggambarkan Distribusi Frekuensi Dari Masing-Masing Variabel Yang Diteliti Baik Variabel Dependen , Independen Dengan Maupun Analisis Variabel Bivariat Menggunakan Uji Statistik Chi-Square (χ^2). 3(3), 395–402.
- Wang, M., Guo, W., & Chen, J.-F. (2025). Caffeine: A Potential Mechanism For Anti-Obesity. Purinergic Signalling, 21(4), 893–909. <https://doi.org/10.1007/S11302-024-10022-1>
- Winoto, P. T., & Ugi, F. R. (2020). Hubungan Antara Kebiasaan Melewatkan Sarapan , Konsumsi Sayur Buah Dan Fast Food , Aktivitas Fisik , Aktivitas Sedentary Dengan Kejadian Gizi Lebih Relationship Between The Habits Of Skipped Breakfast , Consumption Of Vegetables Fruits And Fast Food , Phy. 13, 56–63.

- Yulyius, Ratulangi, S. A. M., Kawengian, S. E. S., & Bolang, A. S. L. (2023). HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN TEKANAN DARAH MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER ANGKATAN 2023 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SAM RATULANGI. 000.
- Yunawati, I., Salma, W. O., Jufri, N., Agsya, E. A., Garnawati, N., Silpina, A., Maliany, N. S., Zainal, Z., & Fena, C. (2025). Analisis Hipertensi Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. 3.
- Zalda, F., & Alamsyah, P. R. (2024). RELATIONSHIP OF SWEET CAFFEINATED BEVERAGES CONSUMPTION AND SLEEP QUALITY WITH NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENTS. *National Nutrition Journal/Media Gizi Indonesia*, 19(2).
- Zulkarnain, F., Sugeha, R., Mahmudiono, T., & Rochmania, B. K. (2023a). Association Of Nutritional Status , Diet , Coffee Drinking Habits And Blood Pressure Of Universitas Airlangga Students Hubungan Status Gizi , Pola Makan , Kebiasaan Minum Kopi Dan Tekanan. 7(2), 267–273. <https://doi.org/10.20473/Amnt.V7i2.2023.267-273>
- Zulkarnain, F., Sugeha, R., Mahmudiono, T., & Rochmania, B. K. (2023b). OPEN Hubungan Status Gizi , Pola Makan , Kebiasaan Minum Kopi Dan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Universitas Airlangga Association Of Nutritional Status , Diet , Coffee Drinking Habits And Blood Pressure Of Universitas Airlangga Students. 7(2), 267–273. <https://doi.org/10.20473/Amnt.V7i2.2023.267-273>

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A