

ABSTRAK : Anemia menjadi masalah gizi yang sering terjadi pada remaja, khususnya pada remaja putri. Faktor penyebab remaja putri mengalami anemia diantaranya kurangnya pengetahuan mengenai anemia dan memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan yang mengandung zat *inhibitor* seperti teh dan kopi. Senyawa tanin dan kafein dalam teh dan kopi dapat berdampak terhadap kadar hemoglobin dan kualitas tidur, sehingga seringkali dikaitkan dengan risiko anemia dan kualitas tidur yang buruk pada remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi teh dan kopi *ready to drink* serta kualitas tidur terhadap risiko anemia pada remaja putri di SMAN 8 Kota Bogor. Metode dalam penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* (potong lintang) dengan menggunakan teknik *proportional random sampling* dan dilakukan kepada 79 remaja putri. Analisis data menggunakan uji *chi-square*. Tidak adanya hubungan konsumsi teh dan kopi *ready to drink* dengan kualitas tidur dengan nilai $p > 0.05$ ($p\text{-value} = 0.331$; $p\text{-value} = 0.232$ dan $\text{POR} = 1.728$; $\text{POR} = 1.859$), dan tidak adanya hubungan konsumsi kopi *ready to drink* dengan risiko anemia dengan nilai $p < 0.05$ ($p\text{-value} = 0.254$ dan $\text{POR} = 1.832$). Terdapat hubungan signifikan konsumsi teh *ready to drink* dan kualitas tidur terhadap risiko anemia dengan nilai $p < 0.05$ ($p\text{-value} = 0.006$; $p\text{-value} = 0.001$ dan $\text{POR} = 4.148$; $\text{POR} = 5.920$). Disimpulkan tidak terdapat hubungan konsumsi teh dan kopi *ready to drink* dengan kualitas tidur dan juga tidak terdapat hubungan konsumsi kopi *ready to drink* dengan risiko anemia. Namun, terdapat hubungan signifikan konsumsi teh *ready to drink* dan kualitas tidur dengan risiko anemia pada remaja putri.

Kata Kunci : Kualitas tidur, kopi, teh, remaja putri, risiko anemia.

ABSTRACT : Anemia is a common nutritional issue among adolescents, especially among adolescent girls. Contributing factors to anemia in teenage girls include a lack of knowledge about anemia and a habit of consuming foods containing inhibitors such as tea and coffee. The compounds tannins and caffeine found in tea and coffee can affect hemoglobin levels and sleep quality, often leading to a higher risk of anemia and poor sleep quality in adolescent girls. The purpose of this study is to analyze the relationship between the consumption of ready-to-drink tea and coffee and the quality of sleep with the risk of anemia in adolescent girls in SMAN 8 Kota Bogor. The method in this study used a cross-sectional design using proportional random sampling technique and was conducted on 79 adolescent girls. Data analysis using chi-squared test. No association of ready-to-drink tea and coffee consumption with sleep quality with $p > 0.05$ ($p\text{-value} = 0.331$; $p\text{-value} = 0.232$ and $\text{POR} = 1.728$; $\text{POR} = 1.859$), and no association of ready to drink coffee consumption with the risk of anemia with $p < 0.05$ ($p\text{-value} = 0.254$ and $\text{POR} = 1.832$). There was a significant association of ready to drink tea consumption and sleep quality on the risk of anemia with a value of $p < 0.05$ ($p\text{-value} = 0.006$; $p\text{-value} = 0.001$ and $\text{POR} = 4.148$; $\text{POR} = 5.920$). It is concluded that there is no association between ready to drink tea and coffee consumption with sleep quality and anemia risk. **Keywords:** Adolescent girls, coffee, risk of anemia, sleep quality, tea.