

Hubungan Konsumsi Kopi dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 dan Tinjauannya Menurut Islam

The Relationship of Coffee Consumption with Stress Levels on Class of 2020 Medical Students Faculty and The Review According to Islamic Perspective

Mochammad Valdist Deyamantha¹, Werda Indriarti², Ali Ma'sum³

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

²Bagian Ilmu Saraf Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

³Bagian Agama Islam Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Email: mdeyamantha@gmail.com

KATA KUNCI Tingkat stres, Kopi, Islam

ABSTRAK

Pendahuluan: Stres adalah proses *psikobiologikal* yaitu adanya stimulus yang membahayakan fisik serta psikis bersifat mengancam, kemudian memunculkan reaksi-reaksi kecemasan. Pada saat ini, stres menjadi salah satu problem yang serius bagi penduduk dunia. Stres yang terlalu berat dan berkelanjutan bila tidak ditanggulangi maka akan berbahaya bagi kesehatan. Menurut data World Health Organisation (WHO) diperkirakan sekitar 450 juta penduduk dunia mengalami gangguan kesehatan akibat stres. Persoalan stres semakin meningkat di berbagai kalangan akhir-akhir ini khususnya mahasiswa di masa pandemi covid-19 karena beban pembelajaran daring/tugas, pembelajaran yang berlebih, waktu mengerjakan yang singkat mengakibatkan stres pada peserta didik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi kopi terhadap tingkatan stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020 dan tinjauannya menurut islam.

Metodologi: Jenis penelitian ini berupa penelitian *korelasional*. dengan desain penelitian *cross sectional*. Kuesioner didistribusikan melalui *google form*. Penelitian ini dilakukan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020 dengan jumlah sampel sebanyak 141 responden. Analisis data menggunakan uji *Spearman Rank*.

Hasil: Berdasarkan hasil uji statistik tidak terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan tingkat stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020. Dengan nilai Sig. $0,397 \leq \alpha (0,05)$

Simpulan: Tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara konsumsi kopi dengan tingkat stres.

KEYWORDS *Stress levels, Coffee, Islam*

ABSTRACT

Background: *Stress is a psychobiological process, namely the existence of a stimulus that is physically and psychologically threatening, then causes anxiety reactions. At this time, stress has become a serious problem for the world's population. Stress that is too heavy and sustainable if not handled it will be harmful to health. According to data from the World Health Organization (WHO) it is estimated that around 450 million people in the world experience health problems due to stress. The problem of stress has been increasing in various circles lately, especially students during the Covid-19 pandemic because of the burden of online learning/assignments, excessive learning, short working time causing stress on students. The purpose of this study was to determine the relationship between coffee consumption and stress levels in students of the YARSI University Medical Faculty class of 2020 and its review according to Islam Perspective.*

Methods: *This type of research is correlational research. with cross sectional research design. Questionnaires are distributed via google form. This research was conducted on YARSI University Medical Faculty students class of 2020 with a total sample of 141 respondents. Data analysis used the Spearman Rank test.*

Results: *Based on the results of statistical tests, there is no relationship between coffee consumption and stress levels in YARSI University Medical Faculty students class of 2020. With a Sig. $0.397 \leq a$ (0.05)*

Conclusion: *There is no statistically significant relationship between coffee consumption and stress levels.*

PENDAHULUAN

Pada bulan Maret tahun 2020, kasus Covid-19 pertama kali terkonfirmasi di Indonesia (CNNIndonesia, 2020). Covid-19 ini menyebabkan perubahan perilaku kehidupan bermasyarakat seperti tidak berkerumun, kerja dari rumah (*work from home*), pembelajaran jarak jauh (PJJ), dan lain sebagainya. Hal tersebut menimbulkan tuntutan beban baru bagi berbagai kalangan masyarakat yang menimbulkan stres.

Stres adalah respon tubuh seseorang yang sifatnya non spesifik dan bersifat negatif terhadap setiap tuntutan beban yang dideritanya. Hal ini berkaitan dengan respon tubuh seseorang manakala yang

bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Maka dikatakan yang bersangkutan tidak mengalami stres apabila individu sanggup mengatasi beban pekerjaan dan tidak mengalami gangguan pada fungsi organ tubuhnya (Gusti, 2018). Pada saat ini, stres menjadi salah satu problem yang serius bagi penduduk dunia. Stres yang terlalu berat dan berkelanjutan bila tidak ditanggulangi maka akan berbahaya bagi kesehatan. Menurut data World Health Organisation (WHO) diperkirakan sekitar 450 juta penduduk dunia mengalami gangguan kesehatan akibat stres (Khoirul, 2010).

Persoalan stres semakin meningkat di berbagai kalangan akhir-

akhir ini khususnya mahasiswa di masa pandemi covid-19 karena beban pembelajaran daring/tugas pembelajaran yang berlebih, waktu mengerjakan yang singkat mengakibatkan stres pada peserta didik (Ph et al., 2020) (Angraini, 2018).

Stres ini menjadi persoalan semakin penting dikarenakan prevalensinya yang tinggi pada mahasiswa. Hal tersebut sesuai berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Meri, H. (2020) dengan jumlah sampel 392 mahasiswa dari berbagai fakultas, didapatkan hasil 20,7 % mahasiswa mengalami stres ringan, 30,1% mahasiswa mengalami stres sedang, 16,1% mahasiswa mengalami stres berat, dan 4,6% mahasiswa mengalami stres sangat berat. 14,0%. Pada penelitian lain yang dilakukan terhadap 188 orang mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Andalas, tingkatan stres didapatkan hasil didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres sedang yaitu 91 responden (48,4%), diikuti oleh stres berat (40,4%), kemudian stres ringan (11,2%), sedangkan tingkat stres sangat berat secara umum tidak ada mahasiswa yang mengalaminya. (Rahmayani, R. D. 2019)

Stres sendiri dapat diatasi oleh beberapa metode diantaranya adalah melalui pendekatan farmakologis, perilaku, kognitif, meditasi, hipnotis dan terapi musik (Djohan, 2006). Selain itu konsumsi kopi bisa menjadi alternatif terapi lain untuk mengatasi stres. Kandungan kopi berupa kafein dapat meredakan gejala-gejala khas stres seperti lupa, cemas, dan perasaan tertekan. Kafein mengandung alkaloid jenis xantine, yang bertindak memblokir reseptor adenosine A2A. ketika stres, tubuh memproduksi

banyak adenosine yang menimbulkan berbagai gejala stres. (Kaster, M. P. 2015)

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat survey analitik secara *cross sectional* pada tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020. Penetapan sampel menggunakan *purposive sampling*. Besar sampel dihitung berdasarkan rumus *Slovin*, yaitu sebesar 141 responden terdiri dari 28 laki-laki dan 113 perempuan. Jenis data yang digunakan merupakan kuantitatif yang diperoleh dari kuesioner.

HASIL

Berdasarkan tabel 1, pada penelitian ini, total keseluruhan responden yang berpartisipasi sebanyak 141 responden Jumlah responden terbanyak pada jenis kelamin perempuan dengan persentase 80,1% dan jumlah responden terendah pada jenis kelamin laki-laki dengan persentase 19,8%.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020

Jenis Kelamin	Frekuensi (n = 143)	Persentase (%)
Laki-laki	28	19,8%
Perempuan	113	80,1%
Total	141	100,0%

Berdasarkan data tabel 2, kategori konsumsi kopi terbagi menjadi tiga kategori yaitu, kategori rendah, sedang, dan berat. Didapatkan data

bahwa kategori konsumsi rendah 97,2%, kategori konsumsi sedang 1,4%, kategori konsumsi berat 1.4%.

Tabel 2. Kategori Konsumsi Kopi pada mahasiswa kedokteran universitas YARSI angkatan 2020

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	137	97,2%
Sedang	2	1,4%
Berat	2	1,4%
Total	141	100%

Berdasarkan data tabel 3, Tingkatan stres terbagi menjadi empat kategori yaitu normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Didapatkan data bahwa kategori normal 2,1%, ringan 7,8%, sedang 18,4%, berat 36,9%, sangat berat 34,8%.

Tabel 3. Kategori Tingkat Stres pada mahasiswa kedokteran universitas YARSI angkatan 2020

Tingkatan Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	3	2,1%
Ringan	11	7,8%
Sedang	26	18,4%
Berat	52	36,9%
Sangat Berat	49	34,8%
Total	141	100%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan hasil perhitungan *Spearman Rank* hubungan konsumsi kopi dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran universitas YARSI angkatan 2020 didapatkan nilai Sig. $0,397 \leq \alpha (0,05)$ yang berarti data dinyatakan tidak signifikan dan H1 tidak diterima. Artinya tidak ada hubungan antara konsumsi kopi dengan tingkat stres pada mahasiswa

kedokteran universitas YARSI angkatan 2020.

Tabel 4. Hubungan konsumsi kopi dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran universitas yarsi angkatan 2020

Variabel	N	Sig.	Keterangan
Konsumsi Kopi Tingkat Stres	141	0,397	H0 Diterima

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi kopi dengan tingkat stress pada mahasiswa kedokteran universitas yarsi angkatan 2020 sebanyak 141 responden. Pada penelitian ini didapatkan hasil analisis hubungan konsumsi kopi terhadap tingkat stress didapatkan nilai Sig. (signifikansi) 0,397. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Tidak terdapat hubungan konsumsi kopi terhadap tingkat stress pada mahasiswa kedokteran universitas Yarsi angkatan 2020.

Terdapatnya hubungan konsumsi kopi dengan tingkat stress berdasarkan penelitian Kaster M.P. (2015) dan Liunima, M.G.M. (2017). penelitian tersebut menyebutkan bahwa kandungan kopi berupa kafein dapat meredakan tanda-tanda khas stres seperti pelupa, cemas, serta perasaan tertekan. Kafein mengandung alkaloid jenis xantine, yang bertindak memblokir reseptor adenosine A2A. ketika stres, tubuh memproduksi banyak adenosine yang menimbulkan berbagai gejala stres.

Tidak terdapatnya hubungan konsumsi kopi dengan tingkat stress, mungkin dikarenakan sebagian besar

responden mengkonsumsi berbagai makanan dan minuman yang mengandung kafein secara rutin yang berakibat pada berubahnya tingkatan intake kafein yang mempengaruhi efek farmakodinamik kafein pada kopi. Adapun beberapa penelitian lain yang sejalan dengan hasil ini yaitu penelitian oleh Genta, Faesal Atsani (2021) dan Richards, G, & Smith, A (2015).

Menurut pandangan islam stres adalah sebuah tekanan dari kegelisahan jiwa yang muncul akibat kurangnya beriman kepada Allah SWT. Pemicu stres pada dasarnya lahir dari perilaku tamak atau perilaku yang selalu tidak merasa cukup dan perilaku suudzon atau perilaku berburuk sangka kepada Allah SWT. Manajemen stres yang ditawarkan oleh islam adalah melalui terapi non farmakologis berupa psikoterapi. Psikoterapi pendekatan perilaku yang diajarkan oleh islam terdiri dari konsep berpikir positif, islam mengajarkan berpikir positif dalam ajaran niat ikhlas, sabar, bersyukur dan berserah diri. Pada psikoterapi pendekatan relaksasi, proses shalat dan berdoa dalam islam memiliki unsur relaksasi.

SIMPULAN

Tidak terdapat adanya hubungan konsumsi kopi dengan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020. Berdasarkan hasil uji *Spearman Rank*, didapatkan nilai Sig. $0,397 \leq \alpha$ (0,05) Artinya tidak ada hubungan antara konsumsi kopi dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Badr, S. A.-'. (2019, April 20). Hukum Berburuk Sangka Dan Mencari-Cari Kesalahan. From almanhaj:

<https://almanhaj.or.id/3196-hukum-berburuk-sangka-dan-mencari-cari-kesalahan.html>

- Angraini, D. V. (2018). Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa (Studi Deskriptif pada Siswa Kelas 4 dan 5 SD Bentara Wacana Muntilan.
- ARIFIN, K. (2010). PENGARUH SENAM PERNAFASAN SATRIA NUSANTARA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Ar-Rifa'i, M. N. (1999). Kemudahan dari Allah: Ringkasan tafsir ibnu katsir (Vol. 1). Gema Insani.
- Arwangga, A. F., Asih, I. A. R. A., & Sudiarta, I. W. (2016). Analisis kandungan kafein pada kopi di Desa Sesaot Narmada menggunakan spektrofotometri UV-Vis. *Jurnal Kimia*, 10(1), 110-114.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). Stres Kerja.
- Ayu Martiani, G Sianturi, 2013, Faktor Risiko Hipertensi Ditinjau Dari Kebiasaan Minum Kopi (Studi Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Ungaran pada Bulan Januari-Februari 2012), *Journal of Nutrition College*, Volume 1, Nomor 1, Tahun 2012, Halaman 78-85 Online, <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/678>
- Barone, J. J., & Roberts, H. R. (1996). Caffeine consumption. *Food and Chemical Toxicology*, 34(1), 119-12
- CNNIndonesia. (2020). Lonjakan Kasus Corona RI: dari Dua Positif hingga 893 Kasus. Retrieved 10 December 2021, from <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200327095133-20-487390/lonjakan-kasus-corona-ri-dari-dua-positif-hingga-893-kasus>
- Djohan. (2006). Terapi musik: Teori dan aplikasi. Yogyakarta: Galangpress.
- Hasanah, M. (2019). Stres dan Solusinya dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Jurnal Ummul Qura*, 114

- Hasbullah, U. H. A., Nirwanto, Y., Sutrisno, E., Lismaini, L., Simarmata, M. M., Nurhayati, N., ... & Dalimunthe, B. A. (2021). *Kopi Indonesia*. Yayasan Kita Menulis.
- Hastuti, D. S. (2018). Kandungan kafein pada kopi dan pengaruh terhadap tubuh. Research Gate [7 November 2018].
- Kartika Sari Dewi. (2012). *Kesehatan Mental*. UPT UNDIP Press Semarang.
www.healthyminds.org/mediaviolence.cfm
- Kaster, M. P., Machado, N. J., Silva, H. B., Nunes, A., Ardais, A. P., Santana, M., ... & Cunha, R. A. (2015). Caffeine acts through neuronal adenosine A2A receptors to prevent mood and memory dysfunction triggered by chronic stress. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(25), 7833-7838.
- Kusumadewi, S., & Wahyuningsih, H. (2020). Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok untuk Penilaian Gangguan Depresi, Kecemasan dan Stress Berdasarkan DASS-42. *Jurnal Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*, 7(2), 219-228.
- M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Jakarta : Lentera Hati, 2012.
- Mahardika, N. (2017). *Kesehatan Mental*. Kudus : Badan Penerbit Universitas Muria Kudus
- Meri, H. (2020). Gambaran tingkat stres, kecemasan dan depresi pada mahasiswa universitas andalas dalam menghadapi pandemi covid-19 (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Müller, C., Vetter, F., Richter, E., & Bracher, F. (2014). Determination of caffeine, myosmine, and nicotine in chocolate by headspace solid-phase microextraction coupled with gas chromatography-tandem mass spectrometry. *Journal of food science*, 79(2), T251-T255.
<https://doi.org/10.1111/1750-3841.12339>
- Muttaqin, Y. (2018, 01 25). Berobat dalam Pandangan Islam. Retrieved from islam.nu:
<https://islam.nu.or.id/tasawuf-akhlak/berobat-dalam-pandangan-islam-xQgUJ>
- Nadeem, I. M., Shanmugaraj, A., Sakha, S., Horner, N. S., Ayeni, O. R., & Khan, M. (2021). Energy drinks and their adverse health effects: a systematic review and meta-analysis. *Sports Health*, 13(3), 265-277.
- Panggabean, E. and Opi, N., (2019). *Buku pintar kopi*. 2nd ed. Jakarta: Agromedia Pustaka, pp.20 - 23.
- Potter DR. Major Depression Disorder in Adults: A Review of Antidepressants. *International Journal of Caring Sciences* 2019;12:7.
- Prof. Dr. Ilyas Husti, M. (2022, April 21). Mengikis Sifat Ambisius Menuju Insan Bertakwa. Retrieved from uin-suska.ac.id: <https://www.uin-suska.ac.id/2022/04/21/mengikis-sifat-ambisius-menuju-insan-bertakwa/>
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103-111
- RI, K. A. (2022). Quran Kemenag. Retrieved from [quran.kemenag: https://quran.kemenag.go.id/surah/](http://quran.kemenag.go.id/surah/)
- Samodara, C. (2015). PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP STRES PSIKOLOGIS PADA LANJUT USIA DI PANTI WERDHA KOTA MANADO. *eJournal Keperawatan*, 2.
- Suryani, O. A. (2021, 07 31). Jangan Makan dan Minum Berlebihan, Ini Anjuran Rasulullah. Retrieved from m.oase: <https://m.oase.id/read/WaAALW-jangan-makan-dan-minum-berlebihan-ini-anjuran-rasulullah>

Yuwono, S (2010). Mengelola stres dalam perspektif islam dan psikologi. Psycho Idea, jurnalnasional.ump.ac.id, <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/231>