

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan salah satu gangguan mental emosional yang menjadi masalah kesehatan di dunia maupun di Indonesia. Stres adalah perasaan ketika seseorang merasa kewalahan atau kesulitan dalam menghadapi sebuah tekanan, yang jika dibiarkan berkepanjangan dan tidak diselesaikan dengan baik dapat memberi dampak buruk bagi kesehatan.^{1,2} Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019, diperkirakan sekitar 450 juta penduduk global mengalami masalah kesehatan yang diakibatkan oleh stres.² Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, sebanyak lebih dari 19 juta penduduk Indonesia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, sementara itu sebanyak 12 juta penduduk mengalami depresi.³ Penyebab stres terbagi menjadi faktor internal (meliputi masalah kesehatan seperti demam, penyakit infeksius, cedera fisik, kekurangan gizi, dan kelelahan) dan faktor eksternal (seperti adanya perubahan dari lingkungan, perubahan fungsi sosial, dan pekerjaan).⁴ Stres yang tidak diatasi berisiko memicu *anxiety*, depresi, dan gangguan emosional lainnya.⁵

Salah satu populasi yang berisiko mengalami stres adalah mahasiswa. Mahasiswa adalah individu yang tengah menempuh proses pendidikan di tingkat universitas.⁶ Berdasarkan hasil survei *National Collage Health Assesment* (NCHA) yang dikeluarkan oleh *The American Collage Health Association* (ACHA) tahun 2019, sekitar 98.050 mahasiswa yang berasal lebih dari 157 institusi, terdapat 53% mahasiswa mengalami stres sedang atau berat. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Faridah dkk. (2022), ditemukan bahwa mahasiswa yang mengalami stres di salah satu kota besar di Indonesia berkisar antara 36,7% hingga 71,6%.⁷

Stres akademik adalah salah satu bentuk stres yang sering dialami oleh mahasiswa. Tekanan dari tuntutan akademik dapat memunculkan stres akademik yang ditandai dengan rasa tidak nyaman, ketegangan, dan perubahan perilaku peserta didik.⁸ Penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas pada tahun 2020 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa

kedokteran tingkat akhir mengalami stres akademik sedang-berat. Penelitian ini juga menunjukkan hubungan yang signifikan ditemukan antara stres akademik dengan kecenderungan gejala somatisasi pada mahasiswa tersebut.⁹ Sebuah studi menyatakan bahwa pelayanan pasien di waktu yang akan datang dapat dipengaruhi oleh stres yang terjadi saat masa studi kedokteran.⁴ Mahasiswa kedokteran memerlukan banyak energi dan konsentrasi untuk menghadapi beban perkuliahan yang cukup berat. Kondisi ini seringkali mendorong mahasiswa untuk mencari sumber stimulan agar dapat meningkatkan energi dan atensi. Salah satu pilihan yang paling umum adalah mengonsumsi kopi, sehingga tidak jarang mahasiswa kedokteran mengonsumsi kopi dalam jumlah yang cukup banyak.¹⁰⁻¹¹

Kopi merupakan suatu minuman yang berasal dari biji kopi yang melalui proses penyangraian, penggilingan, dan penyeduhan.¹² Saat ini, kopi sudah menjadi bagian gaya hidup masyarakat Indonesia, salah satunya di kalangan mahasiswa.¹³⁻¹⁴ Kopi dapat menekan dorongan tidur dan juga dapat meningkatkan kesadaran serta fokus seseorang. Konsumsi kopi juga bisa menaikkan energi dan mempertahankan tubuh agar tetap terjaga.¹⁵

Saat seseorang stres, tubuh akan merespons dengan menghasilkan banyak adenosin. Adenosin adalah suatu neuromodulator yang dapat menyebabkan seseorang mengantuk atau lelah. Kopi mengandung kafein yang memiliki senyawa *xanthine* yang bekerja dengan cara menghambat reseptor tersebut. Kafein dapat menghambat semua reseptor adenosin karena bertindak sebagai antagonis reseptor adenosin nonselektif. Kafein juga merangsang pelepasan hormon adrenalin, yaitu hormon yang berkaitan dengan respons "*fight or flight*" dan peningkatan energi. Pada dosis tinggi, efek yang dihasilkannya menjadi lebih kuat dan menyebabkan rasa gugup (*nervousness*) dan kecemasan (*anxiety*).^{10,16}

Penelitian yang dilakukan pada tahun 2025 terhadap mahasiswa angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan mengonsumsi kopi dengan tingkat stres pada responden penelitian tersebut.¹⁰ Hal ini bisa terjadi karena stres adalah kondisi multifaktorial yang juga dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis, genetik, dan faktor-faktor lainnya.¹⁰ Berbeda dengan penelitian yang dilakukan pada tahun 2022 terhadap mahasiswa kedokteran di Turki, yaitu ditemukannya hubungan

yang bermakna antara konsumsi kafein dengan tingkat stres.¹⁷ Kopi merupakan salah satu sumber utama kafein, perbedaan temuan tersebut menunjukkan bahwa hasil penelitian mengenai pengaruh kafein terhadap tingkat stres masih bervariasi dan belum konsisten antar populasi.

Penelitian mengenai hubungan konsumsi kopi dengan tingkat stres mahasiswa belum pernah dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Berdasarkan latar belakang ini, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, “Hubungan Tingkat Konsumsi Kopi dengan Tingkat Stres Mahasiswa Angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan antara tingkat konsumsi kopi dengan tingkat stres mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi kopi dengan tingkat stres mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat konsumsi kopi pada mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
2. Mengetahui tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
3. Mengetahui hubungan antara konsumsi kopi dengan tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan manfaat bagi peneliti untuk mengembangkan pengetahuan dan pemahaman lebih dalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres pada mahasiswa, khususnya dalam konteks konsumsi kopi. Penelitian ini juga menjadi sarana pengembangan kemampuan dalam merancang dan melaksanakan penelitian ilmiah secara sistematis, kritis, dan bertanggung jawab.

1.4.2 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang ilmu kesehatan, psikologi, dan kedokteran komunitas. Penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman mengenai hubungan antara asupan kopi dengan kesehatan mental mahasiswa, serta menjadi dasar penelitian lanjutan, mengingat hasil penelitian sebelumnya masih menunjukkan hasil yang bervariasi.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat, khususnya mahasiswa, mengenai pola konsumsi kopi dan pengaruhnya terhadap stres. Mahasiswa diharapkan lebih bijak dalam mengatur konsumsi kopi sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program edukasi atau promosi kesehatan mental di lingkungan kampus.