

A. Latar Belakang

Dispepsia adalah kumpulan gejala yang berhubungan dengan saluran cerna bagian atas yang terlokalisasi di area epigastrium dengan keluhan berupa nyeri, mual, untah, rasa cepat kenyang, sensasi terbakar di ulu hati, dan rasa penuh setelah makan (Medić et al., 2021). Menurut Aydın et al. (2024) sekitar 16% orang memiliki kecenderungan mengalami gejala dispepsia. Dalam beberapa tahun terakhir, keluhan dispepsia menunjukkan peningkatan secara global. Menurut WHO (*World Health Organization*), penderita dispepsia secara global tercatat mencapai angka 13-40% dari total populasi dunia per-tahunnya (Devani et al., 2024). Studi oleh Ford (2015) dalam Simngam et al. (2025) melaporkan sebanyak 21% individu dengan usia dewasa dari 26 negara di dunia yang mengalami dispepsia. Pada penelitian Tack et al., (2025), Mesir menjadi negara dengan prevalensi tertinggi sebanyak 12,28 %, kemudian diikuti dengan Afrika Selatan 11,03%, dan Brazil sebesar 10,58%. Data tersebut menunjukkan bahwa kondisi ini menjadi isu kesehatan yang semakin menonjol saat ini. Kondisi ini menunjukkan adanya urgensi untuk dikaji lebih lanjut untuk memahami penyakit yang terus berkembang.

World Population Review (2025) mencatat bahwa Indonesia merupakan negara dengan 42,4% penduduk berada pada rentang usia dewasa awal hingga pertengahan. Kondisi ini menunjukkan bahwa Indonesia didominasi kelompok usia yang memiliki ritme aktivitas yang cepat dan beban tuntutan yang tinggi (Susanti & Rahayu, 2024). Di Indonesia sendiri, keluhan dispepsia juga tergolong tinggi. Pada penelitian Devani et al. (2024) tercatat bahwa dispepsia dialami oleh 40-50%

orang di Indonesia. Sedangkan pada penelitian Huang et al. (2021) tercatat bahwa keluhan dispepsia dialami oleh 49,75% masyarakat Indonesia. Tingginya prevalensi ini berkaitan dengan pola makan yang tidak teratur, kebiasaan mengonsumsi makanan pedas dan berlemak, serta paparan zat iritatif tertentu.

Pada kelompok mahasiswa, keluhan dispepsia juga semakin sering ditemukan. Gejala dispepsia yang paling sering muncul pada mahasiswa adalah *epigastric pain, bloating, early satiety*, dan rasa penuh setelah makan (Zabrina & Ong, 2025). Aktivitas akademik yang padat, pola makan tidak teratur, jam tidur yang kurang serta tingginya beban psikologis menjadikan mahasiswa salah satu kelompok yang paling rentan. Hal ini berkaitan dengan studi (O. Palsson et al., 2025) yang menemukan bahwa terjadi peningkatan kasus dispepsia pada mahasiswa sebelum pandemi dan sesudah pandemi sebesar 3,6%. Hal tersebut terjadi karena adanya perubahan gaya hidup, pola makan, stress, dan kebiasaan konsumsi makanan atau minuman iritatif tertentu seperti kopi. Temuan ini semakin memperkuat bahwa usia dewasa awal merupakan kategori yang cukup rentan terhadap dispepsia.

Dispepsia tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga berdampak signifikan terhadap kualitas hidup. Keluhan seperti nyeri epigastrium, perut penuh, dan rasa cepat kenyang dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan performa akademik dan menyebabkan penurunan produktivitas. Selain itu, dispepsia akan mempengaruhi seseorang dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial. Pada kelompok mahasiswa, gangguan pencernaan ini secara langsung dapat memengaruhi kemampuan belajar, durasi belajar, serta efektifitas saat

menghadapi tuntutan akademik. Dengan demikian, dispepsia menjadi kondisi yang tidak hanya bersifat medis, tetapi juga berdampak penting terhadap fungsi sehari-hari dan performa akademik (Sakidah et al., 2018).

Stres psikologis merupakan salah satu faktor utama pemicu dispepsia pada dewasa awal, khususnya pada kelompok mahasiswa, aktivasi *gut brain axis* dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatis serta sekresi kortisol, yang kemudian memengaruhi motilitas dan sensitivitas saluran cerna (Konturek et al., 2011). Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok dewasa muda rentan menghadapi stres akademik yang juga menyebabkan kurang tidur sehingga terciptanya pola hidup yang tidak sehat turut memperburuk fungsi pencernaan (Liu et al., 2025). Mahasiswa yang terkhusus pada kelompok tingkat akhir cenderung merasakan stress lebih tinggi daripada mahasiswa pada tahun pertama. Hal ini berhubungan dengan tugas akhir dan tuntutan sosial yang turut memperparah kejadian stress pada mahasiswa tingkat akhir (Violin et al., 2025). Untuk mengatasi kelelahan, banyak mahasiswa mengonsumsi kopi guna meningkatkan konsentrasi, namun asupan kafein yang berlebihan dapat merangsang produksi asam lambung dan memperparah keluhan gastrointestinal, termasuk dispepsia (Koochakpoor et al., 2024).

Selain berdampak pada regulasi emosi, stress psikologis juga mempengaruhi fungsi fisiologis melalui aktivasi sistem neuroendokrin yang dapat memperburuk keluhan gastrointestinal. Respon stress yang berulang memicu hiperaktivasi HPA axis, sehingga produksi kortisol meningkat dan mengganggu keseimbangan fungsi

saluran cerna, termasuk sekresi asam lambung serta sensitivitas visceral (Labanski et al., 2020). Pada mahasiswa, paparan stress akademik yang berlangsung terus-menerus terbukti berkaitan dengan gangguan tidur, peningkatan konsumsi kafein, dan perubahan pola makan yang secara kolektif menjadi faktor risiko munculnya gejala dispepsia (Hartiningrum et al., 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa stress tidak hanya berperan sebagai faktor psikologis, tetapi juga berkontribusi terhadap perubahan fisiologis yang dapat memperburuk keluhan saluran cerna, terutama pada individu yang sering mengonsumsi kopi.

Untuk mengatasi rasa lelah dan meningkatkan fokus, mahasiswa cenderung mengonsumsi minuman berkafein seperti kopi. Kopi (*coffea sp*) mengandung protein, karbohidrat, lemak dan lapisan lilin, senyawa polifenol, asam kafeat (*caffeic acid*), asam kenat (*quinic acid*), asam klorogenat (*chlorogenic acid*), berbagai mineral, serta kafein (Bastian et al., 2021). Kafein bekerja sebagai antagonis reseptor adenosin yang meningkatkan kewaspadaan, menstimulasi saraf simpatis, serta dapat mengaktivasi HPA Axis. Respon fisiologis ini menyebabkan peningkatan sekresi asam lambung, percepatan motilitas dan pelepasan katekolamin yang dapat memicu gejala gastrointestinal, khususnya pada individu sensitif (Al Shboul et al., 2024). Rasa waspada yang ditingkatkan karena kafein juga akan membuat seseorang terjaga yang juga akan menyebabkan berkurangnya jam tidur seseorang. Hal ini akan mengganggu siklus sirkadian tubuh dan menyebabkan terganggunya regulasi *mood*. Dampaknya, seseorang akan menjadi

lebih rentan mengalami stres yang jika terjadi dalam jangka panjang akan berkembang menjadi stres fisiologis.

Kopi menjadi minuman yang paling dominan dikonsumsi mahasiswa dibandingkan minuman berkafein lainnya seperti teh, minuman berenergi, atau minuman berkarbonasi. Hal ini disebabkan oleh tingginya kadar kafein dalam kopi (45-112 mg) yang lebih besar dibandingkan teh (18-40 mg), minuman berenergi (75 mg) dan *soft drink* (20-40 mg) per sajiannya (Lucas et al., 2022). Selain itu, seseorang lebih memilih kopi karena variasinya yang sangat beragam (kopi susu, *latte*, *cold brew*, kopi gula aren), harga yang relatif terjangkau, serta persepsi bahwa minum kopi adalah kebiasaan produktif yang membantu performa akademis (Nouri-majd et al., 2022; Safitri et al., 2025). Namun beberapa lembaga telah menetapkan batas aman kafein yang dapat dikonsumsi oleh tubuh, yaitu sekitar 400 mg per hari, yang setara dengan 3-5 cangkir kopi seduh ukuran 100mL untuk dewasa. Jika konsumsi kafein dalam kopi berlebihan, dapat menyebabkan intoksikasi kafein yang juga berdampak pada berbagai sistem dalam tubuh (Depaula & Farah, 2019).

Pada era ini, tempat untuk bersosialisasi atau *nongkrong* semakin beragam. Pilihan kafe dengan fasilitas seperti desain interior yang menarik dan akses internet gratis semakin marak ditemui dari pusat kota hingga ke pelosok desa. Aktivitas minum kopi atau menghabiskan waktu di kafe telah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat secara luas. Fenomena ini juga mencerminkan pengaruh globalisasi dan meningkatnya budaya konsumtif di kawasan urban maupun

pedesaan. Kafe juga dipandang sebagai “rumah ketiga” yaitu tempat publik yang netral setelah rumah dan tempat kerja dimana individu dapat berkumpul, berinteraksi, dan menikmati suasana. Tren konsumsi kopi di Indonesia menunjukkan pergeseran yang signifikan dari sekedar kebutuhan minum menjadi bagian dari gaya hidup, khususnya di kalangan dewasa muda. Pergeseran ini tidak hanya mencakup peningkatan frekuensi minum, tetapi juga variasi pilihan kopi yang semakin beragam, termasuk varian dengan kandungan gula tinggi yang umum dikonsumsi mahasiswa (Safitri et al., 2025).

Studi Riera-Sampol et al. (2022) menunjukkan sebanyak 91,1% mahasiswa mengonsumsi kafein dengan kopi sebagai sumber utama (48,9%). Konsumsi tinggi pada kelompok usia ini juga diperkuat oleh penelitian Hamitri-Guerfi & Bachir-Bey (2024) dimana mayoritas responden berada pada rentang 18-30 tahun dengan kecenderungan yang tinggi dalam mengonsumsi kopi. Kedua penelitian tersebut menegaskan bahwa kopi bukan hanya minuman penyemangat, tetapi telah menjadi bagian dari rutinitas harian mahasiswa, sehingga kelompok usia ini menempati posisi sebagai konsumen kopi yang dominan.

Selain perubahan gaya hidup, konsumsi kopi pada dewasa muda juga dipengaruhi oleh faktor psikologis, di mana individu menggunakan kopi sebagai strategi koping untuk mengelola stres dan meningkatkan kewaspadaan. Studi Nouri-majd et al. (2022) menunjukkan bahwa perilaku ini mencerminkan upaya regulasi diri dalam menghadapi tuntutan akademik dan tekanan psikososial. Namun, apabila digunakan secara berlebihan, konsumsi kopi sebagai mekanisme

koping justru dapat memperkuat respons stres fisiologis. Kafein pada kopi dapat mengaktifasi sistem saraf simpatis DNA memicu pelepasan kortisol, sehingga justru berpotensi memperburuk stres pada individu yang sensitif atau jumlah kopi yang dikonsumsi melebihi batas aman. Perbedaan temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan antara konsumsi kopi dan tingkat stres tidak bersifat satu arah, melainkan dipengaruhi oleh karakteristik biologis dan perilaku masing-masing individu (Kosecka et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mengkaji pola konsumsi kopi sebagai faktor yang berpengaruh terhadap gejala dispepsia dan tingkat stres pada individu.

Universitas Andalas merupakan salah satu perguruan tinggi negeri yang ada di Provinsi Sumatera Barat. Menurut data, jumlah mahasiswa S1 Universitas Andalas angkatan 2022 dan 2023 berjumlah 12.995 orang. Dari studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 mahasiswa, ditemukan bahwa kopi banyak dikonsumsi untuk menambah energi dan menjaga konsentrasi, terutama ketika sedang menghadapi stress akademik seperti menjelang ujian atau saat mengerjakan tugas. 6 dari 10 mahasiswa mengonsumsi kopi 2 hingga 3 kali per-minggu. 9 dari 10 mahasiswa mengeluhkan *burnout* lebih dari tiga kali per-minggu. Sebagian dari mahasiswa mengaku mengalami keluhan pencernaan, seperti kembung dan nyeri ulu hati. temuan awal ini memperlihatkan adanya fenomena yang relevan untuk diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan penelitian yang sudah dijelaskan, sebagian besar penelitian masih membahas faktor-faktor tersebut secara terpisah. Penelitian yang mengkaji

keterkaitan langsung antara tingkat konsumsi kopi, stres psikologis, dan gejala dispepsia secara bersamaan pada mahasiswa di Indonesia, khususnya Universitas Andalas, masih terbatas. Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan pemahaman komprehensif mengenai pengaruh konsumsi kopi terhadap stres dan dispepsia, khususnya pada mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa muda yang rentan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang dapat diambil yaitu: Apakah terdapat hubungan antara konsumsi kopi terhadap munculnya gejala dispepsia dan stress pada mahasiswa Universitas Andalas?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya hubungan antara konsumsi kopi terhadap munculnya dispepsia dan stres pada mahasiswa Universitas Andalas.

2. Tujuan Khusus

1. Diketuinya gambaran konsumsi kopi pada mahasiswa Universitas Andalas.
2. Diketuinya distribusi frekuensi gejala dispepsia pada mahasiswa Universitas Andalas.
3. Diketuinya distribusi frekuensi tingkat stres pada mahasiswa Universitas Andalas.



4. Diketuainya hubungan kopi dengan munculnya dispepsia pada mahasiswa Universitas Andalas.
5. Diketuainya hubungan kopi dengan munculnya tingkat stres pada mahasiswa Universitas Andalas.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instansi Kesehatan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan atau referensi dalam menyusun program promotif dan preventif terkait pola konsumsi kopi dan pengaruhnya terhadap stres serta dispepsia pada kelompok usia muda, termasuk mahasiswa.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai tingkat konsumsi kopi, prevalensi dispepsia, serta tingkat stres pada mahasiswa Universitas Andalas, sehingga dapat dijadikan dasar pertimbangan bagi pihak kampus dalam menyusun kebijakan maupun intervensi yang relevan untuk meningkatkan kesehatan mahasiswa.

3. Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi tenaga keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan, khususnya pada klien dengan keluhan dispepsia. Perawat dapat menggunakan pengetahuan ini untuk memberikan

edukasi mengenai potensi efek samping konsumsi kopi dan pengelolaan stres pada pasien.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan atau referensi tentang penelitian dengan topik serupa, yaitu mengenai hubungan konsumsi kopi dengan munculnya dispepsia dan stres pada mahasiswa.

