

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI KOPI DENGAN PERCEIVED
STRESS PADA CIVITAS AKADEMIKA UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURABAYA**



IZZUDDIN AL QASSAM

NIM: 20211880020

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
SURABAYA
2025**

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI KOPI DENGAN *PERCEIVED*
STRESS PADA CIVITAS AKADEMIKA UNIVERSITAS**

MUHAMMADIYAH SURABAYA



IZZUDDIN AL QASSAM

NIM: 20211880020

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

SURABAYA

2025

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI KOPI DENGAN *PERCEIVED*
STRESS PADA CIVITAS AKADEMIKA UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya
untuk Memenuhi Kewajiban Persyaratan Kelulusan Guna memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran

OLEH :

IZZUDDIN AL QASSAM

NIM 20211880020

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
SURABAYA**

2025

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Izzuddin Al Qassam

NIM : 20211880020

Fakultas : Kedokteran

Program Studi : S1 Pendidikan Dokter

Menyatakan bahwa Tugas Akhir dengan judul “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Terhadap *Perceived Stress* Pada Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Surabaya” yang saya tulis ini benar-benar tulisan karya sendiri bukan hasil plagiasi, baik sebagian atau keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, Mei 2025

Yang membuat pernyataan,

Izzuddin Al Qassam

NIM. 20211880020

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI KOPI DENGAN *PERCEIVED STRESS* PADA CIVITAS AKADEMIKA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**” yang diajukan oleh mahasiswa atas nama **Izzuddin Al Qassam (NIM 20211880020)**, Program Studi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 20 Juni 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama

dr. Nur Aisah Ibrahimiyah, M.Si

NIP. 012.09.1.1991.23.271

Pembimbing Kedua

dr. Era Catur Prasetya, Sp.KJ

NIP. 012.09.1.1982.21.279

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Pendidikan Dokter

dr. Syafarinah Nur Hidayah Akil, M.Si

NIP. 012.09.1.1986.20.267

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul “**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI KOPI DENGAN *PERCEIVED STRESS* PADA CIVITAS AKADEMIKA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**” telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji pada tanggal 23 Mei 2023 oleh mahasiswa atas nama **IZZUDDIN AL QASSAM (NIM 20211880020)**, Program Studi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

TIM PENGUJI :

Ketua Penguji :

dr. Roni Subagyo, Sp.KJ

Anggota :

1. **dr. Nur Aisah Ibrahimiyah, M.Si**
2. **dr. Era Catur Prasetya, Sp.KJ**

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Kedokteran

Universitas Muhammadiyah Surabaya

dr. H. M. Jusuf Wibisono, Sp.P(K), FCCP, FIRS

NIP. 012.09.3.016.3042

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Puji syukur penulis panjatkan kehadirat-Nya atas segala karunia dan Ridho-Nya yang telah dilimpahkan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI KOPI DENGAN PERCEIVED STRESS PADA CIVITAS AKADEMIKA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA”**, sehingga dapat memenuhi persyaratan kelulusan dalam menempuh Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis telah mendapatkan begitu banyak dukungan, motivasi, ilmu, fasilitas, serta bimbingan dari berbagai pihak sehingga penulis tetap termotivasi dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penulis senantiasa mengiringi dengan doa baik kepada Allah SWT untuk semua pihak yang sudah turut membantu dalam penyusunan skripsi.

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. dr. H. M. Jusuf Wibisono, Sp.P (K), FCCP, FISR. selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.
3. dr. Nur Aisah Ibrahimiyah, M.Si. selaku Dosen Pembimbing I atas bimbingan, waktu, masukan, dan arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
4. dr. Era Catur Prasetya, Sp.KJ. selaku Dosen Pembimbing II atas bimbingan, waktu, masukan, dan arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
5. dr. Roni Subagyo, Sp.KJ(K). selaku Dosen Penguji atas segala masukan dan arahan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini dengan lebih baik.
6. Seluruh Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan ilmu dan kontribusi sebagai responden selama penelitian ini berlangsung di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

8. Kedua orang tua tercinta, Ibu Sri Sarbini dan Ayah Ainur Rofiq, serta keempat Adik Penulis (Qadr, Qarni, Qistina, Qashid) yang senantiasa memberikan do'a, dan harapan di zona waktu manapun.
9. Sejawat Kasih, Ayu Kurnia Ramadhani yang telah menemani penulis hingga mencapai titik paripurna penelitian serta kebersamai dalam segala keadaan. Semoga doa baik selalu mengiringi.
10. Sejawat perjuangan 146, Buzz Alno, Buzz Daffa, Buzz Zain, Al Abror, Naufalboy, Dhuta, Haidar, Mbak Rizka, yang senantiasa memberi kebersamaan, kekuatan dan kehangatan dalam berkomunal dan belajar di 4 tahun ini.
11. Faksal, dan Seluruh saudara Kebacut yang senantiasa ada ketika Penulis membutuhkan sesuatu apapun itu baik ketika di kota perantauan maupun di tapak bumi manapun.
12. Abdullah dan Seluruh teman-teman Osteon 2021 yang saling mendukung selama menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.
13. CIMSFA FK UMSBY yang telah menjadi keluarga dalam mewujudkan asa cita berkemajuan
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang senantiasa membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
15. Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for, for never quitting, I wanna thank me for always being a giver, And tryna give more than I recieve, I wanna thank me for tryna do more right than wrong, I wanna thank me for just being me at all times.

DAFTAR ISI

	Halaman
Sampul Depan	i
Halaman Pengesahan	ii
Pernyataan Tidak Melakukan Plagiasi	iii
Persetujuan Pembimbing.....	iv
Pengesahan Penguji.....	v
Ucapan Terima Kasih	vi
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Lampiran	xiii
Daftar Singkatan Dan Istilah.....	xiv
Abstrak	xiii
<i>Abstract</i>	xiv

BAB I PENDAHULUAN.....1

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....6

2.1 Konsumsi Kopi.....	6
2.2 Efek Kopi Secara Umum	7
2.3 Efek Kopi Pada Neuropsikiatri	9
2.4 Stres pada Kalangan Akademik	10
2.5 Kuesioner PSS-10	13

BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN ...15

3.1 Kerangka Konseptual	15
3.2 Hipotesis Penelitian	16

BAB IV METODE PENELITIAN.....18

4.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	18
4.2 Populasi, Sampel, Besar Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel ..	18
4.2.1 Populasi.....	18
4.2.2 Sampel	18
4.2.3 Besar Sampel	19
4.2.4 Teknik Pengambilan Sampel	19
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	20
4.3.1 Klasifikasi Variabel.....	20
4.3.2 Definisi Operasional Variabel	20
4.4 Instrumen Penelitian.....	20
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	20
4.6 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data	21
4.6.1 Bagan Alur Penelitian	22
4.7 Cara Pengolahan dan Analisis Data	22

BAB V HASIL PENELITIAN.....25

5.1 Hasil Analisis.....	25
5.1.1 Analisis Univariat.....	25
Jenis Kopi yang Di Konsumsi	28
Jumlah Dosis Kafein pada Konsumsi Kopi Responden.....	29
Klasifikasi stress.....	29
5.2.2 Analisis Bivariat	30
Stress di Tiap Level Kebiasaan Konsumsi Kopi	30
Stress Pada Populasi di Tiap Gender.....	30
Hubungan Kebiasaan Kopi dengan Stress	30

BAB VI PEMBAHASAN.....33

6.1 Pengaruh Kopi sebagai Pereda Stress	33
---	----

6.2 Keterbatasan Penelitian	36
BAB VII PENUTUP.....	39
7.1 Kesimpulan.....	39
7.2 Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kadar Kafein pada tiap jenis Kopi	7
Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel	20
Tabel 5.1 Analisis Univariat Jenis Kelamin Responden	25
Tabel 5.2 Analisis Univariat Usia Responden.....	26
Tabel 5.3 Analisis Univariat Lama Konsumsi.....	26
Tabel 5.4 Analisis Univariat Jenis Kopi yang di Konsumsi.....	28
Tabel 5.5 Analisis Univariat Dosis Kafein pada Responden.....	29
Tabel 5.6 Analisis Dosis Kafein pada tiap Level <i>Perceived Stress</i>	29
Tabel 5.7 Analisis Univariat Klasifikasi Stress	29
Tabel 5.8 Stres Pada Populasi di Tiap Level Kebiasaan Konsumsi Kopi .	30
Tabel 5.9 Stres Pada Populasi di Tiap Gender	30
Tabel 5.10 Hasil Uji Korelasi Spearman's rho	30

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual.....	15
Gambar 4.2 Bagan Alur Penelitian	22
Gambar 5.1 Diagram Persebaran Motivasi Konsumsi Kopi	27

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Sertifikat etik atau ethical clearance yang dikeluarkan oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan	44
Lampiran 2. Pernyataan persetujuan tugas akhir untuk kepentingan publikasi ..	45
Lampiran 3. Surat permohonan izin pengambilan data atau izin penelitian ke instansi terkait	46
Lampiran 4. Surat pemberian izin melakukan penelitian dari instansi terkait	47
Lampiran 5. Surat bukti telah melakukan penelitian yang dikeluarkan oleh tempat penelitian atau pengambilan data	48
Lampiran 6. Lembar <i>Informed Consent</i>	49
Lampiran 7. Instrumen yang digunakan	50
Lampiran 8. Dokumentasi saat melakukan penelitian	54
Lampiran 9. Hasil Analisis Statistik	55
Lampiran 10. <i>Scan</i> Kartu Bimbingan Skripsi	56

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

FK	= Fakultas Kedokteran
UMS	= Universitas Muhammadiyah Surabaya
WHO	= <i>World Health Organization</i>
GERD	= <i>Gastro Esophageal Reflux Disease</i>
PSS-10	= <i>Perceived Stress Status - 10</i>

ABSTRAK

Latar belakang: Konsumsi kopi telah menjadi kebiasaan yang umum di kalangan civitas akademika, terutama sebagai mekanisme koping terhadap stres akibat tekanan kerja dan akademik. Stres yang berkepanjangan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan produktivitas individu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kandungan kafein dalam kopi dapat mempengaruhi sistem saraf pusat dan hormon stres, namun hubungan antara konsumsi kopi dan tingkat stres masih perlu diteliti lebih lanjut.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan tingkat stres pada civitas akademika Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Metode: Penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan desain cross-sectional. Sampel terdiri dari 62 civitas akademika yang dipilih secara simple random sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Data dikumpulkan melalui kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10) untuk menilai tingkat stres dan kuesioner konsumsi kopi untuk mengidentifikasi kebiasaan konsumsi responden. Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman's rho untuk mengukur korelasi antara konsumsi kopi dan tingkat stres.

Hasil: Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres ringan (43,55%) dan sedang (53,23%), sementara hanya 3,23% mengalami stres berat. Uji korelasi menunjukkan nilai $r = -0,033$, $p = 0,796$, yang mengindikasikan hubungan negatif antara konsumsi kopi dan tingkat stres, namun tidak signifikan secara statistik.

Kesimpulan: Meskipun ditemukan hubungan negatif antara konsumsi kopi dan tingkat stres, hasil penelitian ini tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain longitudinal dan pengukuran yang lebih objektif untuk memastikan dampak konsumsi kopi terhadap stres pada civitas akademika.

Kata kunci: Konsumsi Kopi, Stres, Civitas Akademika

ABSTRACT

Background: Coffee consumption has become a common habit among academic communities, primarily as a coping mechanism for stress caused by work and academic pressures. Prolonged stress can negatively impact mental health and individual productivity. Several studies suggest that caffeine in coffee affects the central nervous system and stress hormones; however, the relationship between coffee consumption and stress levels requires further investigation.

Objective: This study aims to analyze the relationship between coffee consumption habits and stress levels among the academic community at Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Methods: This research is an observational analytic study with a cross-sectional design. The sample consisted of 62 academic community members selected using simple random sampling based on inclusion and exclusion criteria. Data were collected using the Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire to assess stress levels and a coffee consumption questionnaire to identify respondents' consumption habits. Data analysis was performed using the Spearman's rho test to measure the correlation between coffee consumption and stress levels.

Results: The results showed that most respondents experienced mild (43.55%) and moderate stress (53.23%), while only 3.23% experienced severe stress. Correlation analysis revealed a value of $r = -0.033$, $p = 0.796$, indicating a negative relationship between coffee consumption and stress levels, though not statistically significant.

Conclusion: Although a negative relationship was found between coffee consumption and stress levels, this study did not establish a statistically significant correlation. Therefore, further research with a longitudinal design and more objective measurements is needed to confirm the impact of coffee consumption on stress among academic communities.

Keywords: Coffee consumption, stress, academic community