

## Kajian Tingkat Stres dan Kebiasaan Konsumsi Minuman Berkafein dengan Tekanan Darah Mahasiswa Universitas Gadjah Mada

### INTISARI

**Latar Belakang :** Mahasiswa berada pada peralihan masa remaja menuju dewasa muda dengan berbagai tuntutan dan tanggung jawab yang harus dipenuhi. Tuntutan terhadap mahasiswa dapat menjadi sumber stres yang potensial. Seringkali, ditengah kesibukan atau tekanan mahasiswa mengandalkan makanan dan minuman yang mengandung kafein. Mahasiswa mudah terpapar stres dan memiliki pola konsumsi yang kurang baik. Hal ini dapat menyebabkan pengaruh buruk terhadap tekanan darah dan dapat berisiko terhadap kesehatan dalam jangka waktu pendek maupun panjang di kemudian hari.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres dan tingkat konsumsi minuman berkafein yang kemudian dihubungkan dengan tekanan darah.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan metode cross sectional dengan teknik pengambilan sampel proportional stratified random sampling ini dilakukan di Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan selama bulan Oktober hingga November 2023. Pengumpulan data responden dilakukan dengan menggunakan kuesioner, pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale*, pengukuran tingkat konsumsi kafein menggunakan kuesioner Kebiasaan Konsumsi Minuman Berkafein, dan tekanan darah menggunakan tensimeter (Omron). Analisis bivariat dengan uji korelasi *Spearman* untuk melihat kekuatan hubungan antar variabel dan uji *Mann Whitney* untuk melihat perbedaan variabel berdasarkan jenis kelamin.

**Hasil :** Jumlah responden penelitian sebanyak 100 orang. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kebiasaan konsumsi minuman berkafein ( $p=0,77$ ) dan tekanan darah mahasiswa ( $p=0,60$ ), namun terdapat hubungan positif antara kebiasaan konsumsi minuman berkafein dengan tekanan darah ( $p=0,04$ ), serta terdapat perbedaan signifikan antara kebiasaan konsumsi kafein ( $p=0,008$ ) dan tekanan darah ( $p=0,001$ ) pada mahasiswa laki-laki dan perempuan.

**Kesimpulan :** Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kebiasaan konsumsi berkafein dan tekanan darah mahasiswa. Terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi minuman berkafein dengan tekanan darah. Terdapat perbedaan signifikan antara kebiasaan konsumsi minuman berkafein dan tekanan darah pada mahasiswa laki-laki dan perempuan.

**Kata Kunci :** stres, kafein, tekanan darah, jenis kelamin

## Study of Stress Level and Caffeinated Beverage Consumption Habits with Blood Pressure of Gadjah Mada University Students

### ABSTRACT

**Background:** Students are in the transition from adolescence to young adulthood with various demands and responsibilities that must be fulfilled. Demands on students can be a potential source of stress. Often, in the midst of busyness or pressure, students rely on food and drinks containing caffeine. Students are easily exposed to stress and have poor consumption patterns. This can cause adverse effects on blood pressure and can be a health risk in the short and long term in the future.

**Objective:** This study aims to determine the level of stress and the level of consumption of caffeinated drinks which is then associated with blood pressure.

**Methods:** This study used a cross sectional method with proportional stratified random sampling technique conducted at the Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing during October to November 2023. Respondent data collection was carried out using a questionnaire, measuring stress levels using the Depression Anxiety Stress Scale questionnaire, measuring caffeine consumption levels using the Caffeinated Beverage Consumption Habits questionnaire, and blood pressure using a tensimeter (Omron). Bivariate analysis with Spearman correlation test to see the strength of the relationship between variables and Mann Whitney test to see differences in variables based on gender.

**Results:** The number of research respondents was 100 people. The results of statistical analysis showed that there was no significant relationship between stress levels with caffeinated beverage consumption habits ( $p=0,77$ ) and blood pressure of students ( $p=0,60$ ), but there was a positive relationship between caffeinated beverage consumption habits and blood pressure ( $p=0,04$ ), and there were significant differences between caffeine consumption habits ( $p=0,008$ ) and blood pressure ( $p=0,001$ ) in male and female students.

**Conclusion:** There is no significant relationship between stress level and caffeine consumption habits and blood pressure of university students. There is a significant relationship between caffeinated beverage consumption habits and blood pressure. There is a significant difference between caffeinated beverage consumption habits and blood pressure in male and female students.

**Keywords :** stress, caffeine, blood pressure, gender