JURNAL ILMIAH KEPERAWATAN
SCIENTIFIC JOURNAL OF NURSING
P-ISSN: 2477-4391
E-ISSN: 2528-3022
VOLUME 11 NOMOR 3
OKTOBER 2026

HUBUNGAN *LIFESTYLE* DAN POLA KONSUMSI KAFEIN DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA SEMESTER 6 FAKULTAS ILMU KESEHATAN DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN

The Relationship Between Lifestyle and Caffeine Consumption Patterns with Stress Levels Among 6th Semester Students of the Faculty of Health Sciences at Muhammadiyah University of Lamongan

Tri Agustin Maryati [1], Moh. Saifudin [2], Abdul Rokhman[2]

1. Mahasiswa Keperawatan, Universitas Muhammadiyah, Lamongan, Jawa Timur.
2. Dosen Keperawatan, Universitas Muhammadiyah, Lamongan, Jawa Timur.

Riwayat artikel
Diajukan: 06 Juli 2026
Diterima: 15 Juli 2026

Penulis Korespondensi:
- Tri Agustin Maryati
- Prodi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan
- email: triaagustin118@gmail.com

Kata Kunci:
Keperawatan, Lifestyle, Mahasiswa, Pola Konsumsi Kafein, Tingkat Stres

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi thought stopping dan senam lima jari terhadap penurunan tingkat halusinasi pada pasien skizofrenia di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Lamongan. Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2026 dengan jumlah sampel sebanyak 30 pasien yang memenuhi kriteria inklusi. Desain penelitian menggunakan pendekatan pretest-posttest. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran tingkat halusinasi sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar pasien berada pada kategori halusinasi berat sebanyak 22 orang (56,4%). Setelah diberikan intervensi, terjadi perubahan dengan sebagian besar pasien berada pada kategori sedang sebanyak 13 orang (43,3%) serta muncul kategori rendah sebanyak 8 orang (26,7%). Hasil uji statistik Spearman menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,991 dengan nilai p sebesar 0,000 ($p<0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi thought stopping dan senam lima jari efektif dalam menurunkan tingkat halusinasi. Intervensi ini dapat digunakan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis dalam membantu pasien mengontrol halusinasi dan meningkatkan kemampuan koping secara mandiri.

ABSTRACT

College students are a group that is vulnerable to stress due to academic demands, college assignments, and changes in lifestyle during their education. Lifestyle and caffeine consumption patterns are suspected to be factors that influence students' stress levels. This study aims to analyze the relationship between lifestyle and caffeine consumption patterns with stress levels in 6th semester students of the Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Lamongan. The research design used a quantitative correlational approach with a cross-sectional approach. The population in this study was 294 6th semester students of the Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Lamongan, with a research sample of 167 students obtained using a stratified random sampling technique. Data were collected using a questionnaire on lifestyle, caffeine consumption patterns, and DASS-21, then analyzed using the Spearman's rho test with SPSS. The results showed that most students had a moderate lifestyle (89 students (53.3%), moderate caffeine consumption patterns (133 students (79.6%), and mild stress levels (90 students (53.9%). The results of the Spearman's rho test showed a significant relationship between lifestyle and stress levels ($p = 0.000 < 0.05$) and between caffeine consumption patterns and stress levels ($p = 0.000 < 0.05$). It can be concluded that there is a significant relationship between lifestyle and caffeine consumption patterns with stress levels in sixth-semester students of the Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Lamongan. Students are advised to manage their lifestyle and caffeine consumption wisely to maintain physical and psychological health.

Copyright © 2026 by *Maryati, et al*, published by UPPM STIKES Pemkab Jombang is licensed under CC BY 4.0
https://doi.org/10.2865/jikep.v11i3.3276

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok yang menghadapi berbagai tuntutan akademik, terutama pada semester pertengahan, yang ditandai dengan meningkatnya beban perkuliahan, praktik lapangan, penelitian, serta aktivitas organisasi. Kondisi tersebut dapat memicu stres akademik apabila tidak diimbangi dengan kemampuan manajemen waktu dan strategi koping yang baik (Rohmah & Mahrus, 2024).

Meta-analisis terhadap 31.847 mahasiswa di Indonesia juga menunjukkan bahwa sekitar 72,3% mahasiswa mengalami tingkat stres akademik moderat hingga berat, dengan beban akademik dan faktor lingkungan sebagai penyumbang utama stres (Siagian et al., 2022). Penelitian melaporkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa di Provinsi Jawa Timur menunjukkan variasi namun cukup signifikan sekitar 38,9% siswa mengalami tingkat stres yang signifikan. Stres ini terutama dipicu oleh beban akademik seperti tugas, ujian, dan kegiatan organisasi yang menuntut perhatian dan tenaga ekstra dari mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan pola stres yang dialami siswa di berbagai daerah lain, dimana tekanan akademik menjadi faktor utama pemicu stres yang mempengaruhi kualitas belajar dan kesehatan mental siswa di Jawa Timur (Syifa, 2025).

Stres akademik dapat memengaruhi gaya hidup (lifestyle), seperti gangguan pola tidur, pola makan yang tidak sehat, penurunan aktivitas fisik, serta meningkatnya konsumsi kafein sebagai upaya mempertahankan konsentrasi dan mengurangi rasa lelah (Musabiq & Karimah, 2018). Meskipun kafein dapat meningkatkan kewaspadaan dalam jangka pendek, konsumsi berlebihan justru meningkatkan kecemasan, gangguan tidur, dan memperburuk tingkat stres (Idrus et al., 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan antara gaya hidup, konsumsi kafein, dan stres akademik. Mahasiswa dengan pola tidur yang buruk, manajemen waktu yang kurang baik, serta konsumsi kafein tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan gaya hidup sehat (Deyamantha et al., 2023). Oleh karena itu, penerapan gaya hidup sehat, pengelolaan waktu, aktivitas fisik, serta pembatasan konsumsi kafein menjadi strategi penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental mahasiswa.

Berdasarkan tingginya prevalensi stres akademik dan kecenderungan mahasiswa mengonsumsi kafein sebagai mekanisme koping, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara lifestyle dengan pola konsumsi kafein pada mahasiswa semester VI Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lifestyle (gaya hidup) dan pola konsumsi kafein dengan tingkat stres pada mahasiswa semester 6 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2026 di Universitas Muhammadiyah Lamongan. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional, yaitu pengukuran variabel lifestyle, pola konsumsi kafein, dan tingkat stres dilakukan secara bersamaan pada satu waktu pengamatan tanpa kelompok kontrol.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa semester 6 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan sebanyak 294 mahasiswa. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Nursalam dengan tingkat kesalahan 5% sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 167 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah proportionate stratified random sampling, yaitu populasi dibagi berdasarkan program studi kemudian dipilih secara acak dan proporsional sesuai jumlah masing-masing strata.

Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif semester 6 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan, bersedia menjadi responden, mampu membaca dan mengisi kuesioner, berada dalam kondisi fisik dan mental stabil, serta menandatangani informed consent. Kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang sedang cuti atau tidak aktif,

memiliki gangguan kesehatan fisik atau psikologis berat, tidak mengisi kuesioner secara lengkap, atau menolak berpartisipasi.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner lifestyle berbasis Activity, Interest, Opinion (AIO), kuesioner pola konsumsi kafein, dan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) subskala stres yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner secara mandiri oleh responden. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian berupa informed consent, kerahasiaan identitas responden, serta kebebasan responden untuk berpartisipasi atau menolak penelitian.

HASIL

Data penelitian bersumber dari hasil pengumpulan data secara langsung pada mahasiswa semester 6 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan menggunakan kuesioner. Dari total 294 mahasiswa yang menjadi populasi penelitian, setelah dilakukan penentuan sampel menggunakan rumus Nursalam dan teknik proportionate stratified random sampling serta diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, diperoleh 167 mahasiswa sebagai sampel penelitian.

Tabel 1 Data Demografi Mahasiswa (n = 167)

Variabel	Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin	Perempuan	134	80,2
	Laki-laki	33	19,8
	Total	167	100
Program Studi	Keperawatan	79	47,3
	Farmasi	27	16,2
	Bidan	20	12,0
	ARS	22	13,2
	Fisioterapi	7	4,2
	Informatika Medis	12	7,2
	Total	167	100

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik mahasiswa semester 6 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 134 mahasiswa (80,2%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 33 mahasiswa (19,8%). Berdasarkan program studi, hampir setengah responden berasal dari Program Studi Keperawatan sebanyak 79 mahasiswa (47,3%), sedangkan sebagian kecil berasal dari Program Studi Fisioterapi sebanyak 7 mahasiswa (4,2%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Lifestyle* (Gaya Hidup) Pada Mahasiswa Semester 6 (n=167)

***Lifestyle* (Gaya Hidup)**	**Jumlah Sampel (n)**	**Persentase (%)**
Rendah	10	6.0
Sedang	89	53.3
Tinggi	68	40.7
Jumlah	167	100

Berdasarkan tabel 2, lebih dari setengahnya memiliki *lifestyle* sedang yaitu 89 (53,3%), sedangkan paling sedikit kategori rendah yaitu 10 (6,0%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Perilaku Konsumsi Kafein Pada Mahasiswa Semester 6 (n=167)

Konsumsi Kafein	Jumlah Sampel (n)	Persentase (%)
Rendah	7	4.2
Sedang	133	79.6
Tinggi	27	16.2
Jumlah	167	100

Berdasarkan tabel 3, hampir seluruhnya memiliki konsumsi kafein sedang yaitu 133 (79,6%), sedangkan paling sedikit konsumsi rendah yaitu 7 (4,2%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Semester 6 (n=167)

Tingkat Stres	Jumlah Sampel (n)	Persentase (%)
Normal	0	0
Ringan	90	53,9
Sedang	45	26,9
Berat	32	19,2
Sangat Berat	0	0
Jumlah	167	100

Berdasarkan sebagian besar mahasiswa mengalami stres ringan yaitu 90 (53,9%) mahasiswa, sedangkan sebagian kecil mengalami stres berat yaitu 32 (19,2%) mahasiswa.

Tabel 5 Analisis Hubungan *Lifestyle* (Gaya Hidup) Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Semester 6 (n=167)

***Lifestyle* (Gaya Hidup)**	**Tingkat Stres**											
	Normal		**Ringan**		**Sedang**		**Berat**		**Sangat Berat**		**Total**	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Rendah	0	0	10	100	0	0	0	0	0	0	10	6,0
Sedang	0	0	78	87,6	11	12,4	0	0	0	0	89	53,3
Tinggi	0	0	2	2,9	34	50,0	32	47,1	0	0	68	40,7
Total	0	0	90	53,9	45	26,9	32	19,2	0	0	167	100
Hasil uji spearmen r = 0,922 *P=0,000*												

Berdasarkan hasil uji Spearman Rho diperoleh nilai p = 0,000 (<0,05) dan r = 0,922, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara lifestyle (gaya hidup) dengan tingkat stres pada mahasiswa Semester 6 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,922 menunjukkan kekuatan korelasi sangat kuat dengan arah korelasi positif (searah). Hal ini berarti semakin tinggi skor lifestyle, maka semakin tinggi pula tingkat stres pada mahasiswa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lifestyle (gaya hidup) dan konsumsi kafein dengan tingkat stres pada mahasiswa Semester 6 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Hasil uji Spearman's rho menunjukkan hubungan antara lifestyle dengan tingkat stres sebesar r = 0,922 dengan nilai p = 0,000 (p < 0,05), sedangkan hubungan konsumsi kafein dengan tingkat stres sebesar r = 0,944 dengan nilai p = 0,000 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi skor lifestyle dan semakin tinggi konsumsi kafein, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami mahasiswa.

Hubungan tersebut terjadi karena gaya hidup dan konsumsi kafein merupakan faktor yang dapat memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis seseorang. Menurut Syifa (2025), gaya hidup yang kurang sehat, seperti pola tidur yang buruk, pola makan yang tidak teratur, kurangnya aktivitas fisik, dan manajemen waktu yang kurang baik dapat menurunkan kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap stres. Selain itu, Rizki (2024) menjelaskan bahwa konsumsi kafein yang berlebihan dapat mengganggu kualitas tidur, meningkatkan kewaspadaan secara berlebihan, serta merangsang pelepasan hormon kortisol yang berperan dalam respons stres. Akibatnya, mahasiswa menjadi lebih mudah mengalami kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, serta mengalami peningkatan kecemasan ketika menghadapi tuntutan akademik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yonata et al. (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan tingkat stres pada mahasiswa. Penelitian Stephanie et al. (2022) juga menjelaskan bahwa gaya hidup sehat berperan dalam menjaga keseimbangan fisik dan psikologis sehingga mampu meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi stres. Selain itu, penelitian Rizki dan Awalia (2024) menunjukkan bahwa konsumsi kafein berhubungan dengan tingkat stres karena konsumsi yang berlebihan dapat menurunkan kualitas tidur dan meningkatkan respons stres. Penelitian Candra dan Nurhidayati (2024) juga menyatakan bahwa mahasiswa sering mengonsumsi minuman berkafein untuk mempertahankan konsentrasi selama menjalani aktivitas akademik, namun konsumsi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko terjadinya stres.

Berdasarkan hasil penelitian dan didukung oleh teori serta penelitian terdahulu, peneliti berpendapat bahwa gaya hidup dan konsumsi kafein merupakan faktor yang berperan dalam memengaruhi tingkat stres mahasiswa. Tuntutan akademik yang tinggi menyebabkan mahasiswa cenderung mengubah pola hidupnya menjadi kurang sehat, seperti tidur larut malam, kurang berolahraga, pola makan yang tidak teratur, serta mengonsumsi minuman berkafein secara berlebihan untuk menjaga konsentrasi. Kondisi tersebut dapat menurunkan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap stresor sehingga meningkatkan risiko terjadinya stres. Oleh karena itu, penerapan gaya hidup sehat dan pengendalian konsumsi kafein perlu menjadi perhatian agar mahasiswa mampu menjaga kesehatan fisik dan mental selama menjalani proses pendidikan.

Keterbatasan penelitian ini adalah penggunaan desain penelitian cross sectional sehingga hubungan yang ditemukan hanya menunjukkan adanya hubungan antara lifestyle, konsumsi kafein, dan tingkat stres tanpa dapat menjelaskan hubungan sebab akibat. Selain itu, pengumpulan data menggunakan kuesioner self-report sehingga masih memungkinkan terjadinya bias informasi. Penelitian ini juga belum mengendalikan faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat stres, seperti kualitas tidur, beban akademik, dukungan sosial, dan kondisi psikologis responden.

Implikasi keperawatan dari penelitian ini adalah perawat dapat berperan dalam upaya promotif dan preventif melalui edukasi mengenai penerapan gaya hidup sehat, pengendalian konsumsi kafein, serta manajemen stres pada mahasiswa. Edukasi tersebut diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa dalam menjaga pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur, serta membatasi konsumsi minuman berkafein sesuai batas yang dianjurkan sehingga mampu menurunkan risiko stres dan meningkatkan kesehatan fisik maupun mental mahasiswa.

SIMPULAN

Lifestyle (gaya hidup) dan konsumsi kafein memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres pada mahasiswa Semester 6 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Gaya hidup yang kurang sehat serta konsumsi kafein yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya tingkat stres mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan gaya hidup sehat dan pengendalian konsumsi kafein merupakan upaya penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental mahasiswa serta dapat menjadi dasar bagi tenaga keperawatan dan institusi pendidikan untuk mengembangkan program promotif dan preventif dalam pencegahan stres di lingkungan perguruan tinggi.

REFERENCE

Candra, M. A., & , Nurhidayati, L. I. A. A. et al. (2024). Hubungan Frekuensi Minum Kopi dengan Kualitas Tidur Pemuda 18-26 Tahun di Desa Sumberdadi Kecamatan Sumbergempol Tulungagung. *Journal of Medical and Health Science*, 47–54. https://doi.org/10.21070/anamnetic.v1i2

Deyamantha, M. V., Indriarti, W., & Ma'sum, A. (2023). 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. *Junior Medical Journal, 1*(5), 537–543.

Idrus, R. N., Handayani, F., Suarayasa, K., & Salman, M. (2023). Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kejadian Kecemasan pada Mahasiswa Preklinik Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako. *Jurnal Cakrawala Promkes*, *5*(1), 36–42. https://doi.org/10.12928/promkes.v4i2.5403

Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Overview of Stress and its Impact on College Students. *Insight: Scientific Journal of Psychology*, *20*(2), 74.

Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik. *Journal of Islamic Education and Management*, *5*(1), 36–43.

Siagian, I. O., Linda, S., & Melia, S. (2022). *Analisis Tingkat Stres terhadap Mekanisme Koping pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Marendeng Majene. Jurnal Pendidikan dan*. *10*(1), 114–119.

Stephanie, S., Ginting, B., Astiarani, Y., Santi, B. T., Katolik, U., & Atma, I. (2022). Tingkat pengetahuan efek konsumsi kafein dan asupan kafein pada mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, *11*, 264–271.

Syifa, P. (2025). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Hardiman/Health Safety and Environment Journal*, *4*(1), 89–96.

Yonata, A., Gratia, D., & Saragih, P. (2021). Pengaruh Konsumsi Kafein pada Sistem Kardiovaskular. *Jurnal Majority*, *5*(3), 43–49.