

Hubungan Antara Kebiasaan Minum Kopi dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Angkatan 2023

Intan Berliana^{*}, Abdul Hadi, Yudi Feriandi

Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

intanberliana240404@gmail.com, abdulhadihassan@yahoo.com, yudiferiandi@gmail.com

Abstract. . College students are one of the groups of adults who tend to be very susceptible to stress, especially due to various academic demands, which can be a cause of stress for students. Most college students currently consume significant amounts of coffee every day. The purpose of this study was to analyze the relationship between coffee drinking habits and stress levels in medical school students. This cross-sectional study was conducted at the Faculty of Medicine on 72 people. Data were obtained from questionnaires given to students of the Faculty of Medicine, Bandung Islamic University, class of 2023. Data used univariate and bivariate tests. The results of the univariate statistical test showed that the majority had coffee drinking habits in the light category and stress levels were at a light level. The results of the bivariate analysis showed that there was no relationship between coffee drinking habits ($P = 0.463$) and stress levels.

Keywords: *Coffee Drinking Habits, College Students, Stress Levels.*

Abstrak. Mahasiswa adalah salah satu kelompok orang dewasa yang cenderung sangat rentan terhadap stres, terutama karena berbagai tuntutan akademik yang berbeda-beda, yang dapat menjadi penyebab stres bagi mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa saat ini mengonsumsi kopi dalam jumlah yang signifikan setiap hari. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran. Penelitian cross sectional ini dilakukan di Fakultas Kedokteran pada 72 orang. Data diperoleh dari kuesioner yang diberikan kepada mahasiswa fakultas kedokteran universitas islam bandung angkatan 2023. Data menggunakan uji univariat dan bivariat. Hasil uji statistik univariat didapatkan mayoritas memiliki kebiasaan minum kopi pada kategori ringan dan tingkat stres berada pada tingkat yang ringan. Hasil analisis bivariat didapatkan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan minum kopi ($P=0,463$) dengan tingkat stres.

Kata Kunci: *Kebiasaan Minum Kopi, Mahasiswa, Tingkat Stres.*

A. Pendahuluan

Mahasiswa adalah salah satu kelompok orang dewasa yang cenderung sangat rentan terhadap stres, terutama karena berbagai tuntutan akademik yang berbeda-beda, yang dapat menjadi penyebab stres bagi mahasiswa.¹

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2019 prevalensi kejadian stres di seluruh dunia terdapat 970 juta orang mengalami gangguan mental, dengan kecemasan dan depresi. Prevalensi kejadian stres pada mahasiswa di Asia terjadi sebesar 39,6% - 61,3%. Dan di Indonesia sendiri prevalensi mahasiswa yang mengalami stres terjadi sebesar 36,7%-71,6%.^{2,3}

Penelitian yang dilakukan oleh Afif, dkk. Tahun 2023 di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung, menyatakan bahwa stres umumnya paling sering terjadi pada tingkat sedang dengan persentase 46,92%. Sedangkan, stres yang berkaitan dengan akademik banyak terjadi pada tingkat berat dengan persentase 40,77%.⁴

Dari berbagai data diatas, tingginya kejadian stres yang terjadi pada mahasiswa menjadi sorotan bahwa kesehatan mental mahasiswa menjadi perhatian yang penting dan selaras dengan Sustainable Development Goals pada penelitian ini yaitu SDGs nomor 3 good health and well-being dengan tujuan untuk mengurangi angka kematian dini akibat penyakit tidak menular sebesar sepertiga, melalui upaya pencegahan dan pengobatan yang lebih baik, selain itu tujuan lainnya adalah untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan secara menyeluruh.⁵

Mahasiswa kedokteran membutuhkan lebih banyak energi dan konsentrasi dalam menyelesaikan tugas kuliahnya. Sebagian besar mahasiswa saat ini mengonsumsi kopi dalam jumlah yang signifikan setiap hari.⁶

Zat-zat bioaktif yang terdapat pada kopi dapat memberikan dampak positif pada kesehatan mental dan otak, seperti merangsang perasaan bahagia, membantu mengurangi risiko depresi, mengurangi kecenderungan putus asa, meningkatkan daya ingat, dan dapat meningkatkan fokus. Selain itu, pada individu yang jarang minum kopi memiliki risiko stres yang lebih tinggi, aroma kopi yang menenangkan dapat menurunkan tingkat stres.⁷

Ketika seseorang mengalami stres, tubuhnya akan menghasilkan banyak reseptor adenosine, di sisi lain kopi atau kafein mengandung senyawa xanthine yang dapat menghambat reseptor tersebut. Kafein juga memengaruhi neuron dan sel glial di berbagai area otak, oleh karena itu, ketika bertindak sebagai antagonis reseptor adenosin non selektif, kafein akan menghambat semua jenis reseptor adenosine.^{4,6}

Kafein dalam kopi akan masuk ke dalam aliran darah, mencapai puncaknya sekitar 30-60 menit setelah diminum, dan tersebar ke seluruh tubuh. Kafein kemudian akan mencapai otak dan mengikat pada reseptor A2A di permukaan sel-sel neuron di hipotalamus, sehingga seseorang menjadi lebih terjaga, selain itu kafein juga berpengaruh pada pituitary gland di hipotalamus yang mengatur metabolisme endokrin. Kafein dapat membantu mengurangi tanda-tanda umum stres seperti kehilangan ingatan, kegelisahan, dan perasaan tertekan.^{8,9}

Berdasarkan paparan di atas bahwa penelitian ini selaras dengan Al- Qur'an pada surat Yasin ayat 34 yang berbunyi "Dan kami jadikan padanya kebun- kebun kurma dan anggur dan kami pancarkan padanya beberapa mata air" yang memiliki makna bahwa pada alam semesta Allah memberi banyak kenikmatan yang berasal dari sumber daya alam yang dapat dinikmati serta disyukuri sebagai rezeki yang sangat bermanfaat. Oleh karena itu, sama halnya dengan kopi yang diciptakan oleh Allah dan berasal dari sumber daya alam lalu diturunkan bagi umatnya dengan banyak manfaat yang dapat diperoleh.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimanakah gambaran kebiasaan minum kopi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Angkatan 2023?
2. Bagaimanakah gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Angkatan 2023?
3. Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2023?

Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sbb.

1. Mengukur kebiasaan minum kopi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam

- Bandung angkatan 2023.
2. Mengukur tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2023.
 3. Menganalisis hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2023.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, serta bersifat observasional analitik dengan desain yang bersifat cross sectional, yang bermaksud untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Angkatan 2023.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tahap akademik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung yang memiliki kebiasaan minum kopi. Penelitian ini menggunakan data primer yang diambil menggunakan kuesioner. Pengambilan sampel diambil dengan tehnik purposive sampling dan telah memenuhi kriteria inklusi maupun eksklusi.

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah Mahasiswa yang tercatat atau terdaftar sebagai mahasiswa aktif Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung yang tidak mengulang tingkat dan yang minum kopi dengan kategori ringan, sedang, sampai berat. Sementara kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah Mahasiswa Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung yang mengonsumsi obat yang memengaruhi mental/psikologis, didiagnosa penyakit psikologis dan Mahasiswa yang tidak minum kopi.

Bahan penelitian diperoleh dari wawancara kuesioner dalam bentuk G-form yang di modifikasi dari kuesioner tervalidasi dan akan dilakukan uji validitas dan reliabilitas ulang setelah modifikasi dengan total sampel sebanyak 72 orang.

Untuk menilai Hubungan Antara Kebiasaan Minum Kopi Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Angkatan 2023 dilakukan uji statistik menggunakan uji fisher exact. Pengolahan data menggunakan software SPSS (Statistical Product and Service Solutions).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Karakteristik Kebiasaan Minum Kopi

Berikut adalah data yang dianalisis secara univariat dimana masing variabel digambarkan sesuai dengan jumlah dari kriteria inklusi pasien, menggunakan bantuan software SPSS 26 didapat hasil analisis sebagai berikut

Tabel 1. Karakteristik Kebiasaan Minum Kopi

Kebiasaan Minum Kopi	Frekuensi	Persentase
Ringan	52	72%
Sedang	17	24%
Berat	3	4%
Total	72	100%

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2024.

Dari tabel di atas, menunjukkan mahasiswa dalam penelitian ini mayoritas memiliki kebiasaan minum kopi pada kategori ringan, yaitu sebanyak 52 orang (72%). Kemudian sebanyak 17 orang (24%) memiliki kebiasaan minum pada kategori sedang dan sebanyak 3 orang (4%) memiliki kebiasaan minum kopi yang berat. Secara lebih rinci kebiasaan minum kopi pada mahasiswa dapat terlihat pada Tabel 2 berikut ini

Tabel 2. Distribusi Jawaban Responden tentang Kebiasaan Minum Kopi

Kebiasaan Minum Kopi	Frekuensi	Persentase
Lama Konsumsi Kopi		
Beberapa Bulan Ke Belakang	26	36%
1 Tahun Lalu	12	17%

Kebiasaan Minum Kopi	Frekuensi	Persentase
2 Tahun Lalu	13	18%
5 Tahun Lalu	21	29%
Frekuensi Minum Kopi Per Minggu		
Jarang	35	49%
Kadang-Kadang	23	32%
Sering	14	19%
Frekuensi Minum Kopi Per Hari		
1 x Sehari	65	90%
2-3 x Sehari	6	8%
≥4 x Sehari	1	1%
Volume Konsumsi Kopi		
100 ml	26	36%
200 ml	34	47%
300 ml	8	11%
400 ml	4	6%

Karakteristik Tingkat Stres

Analisis univariat tingkat stres merupakan gambaran umum untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Angkatan 2023. Berikut adalah hasil rekapitulasi pada distribusi frekuensi tingkat stres

Tabel 3. Karakteristik Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase
Normal	54	75%
Ringan	7	10%
Sedang	7	10%
Berat	4	6%
Sangat Berat	0	0%
Total	72	100%

Dari tabel di atas, menunjukkan mahasiswa dalam penelitian ini mayoritas berada pada tingkat stres yang normal, yaitu sebanyak 54 orang (75%), dan tidak ada satu pun yang memiliki kategori stres tingkat sangat berat

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden pada Tingkat Stres

No	Pernyataan	0	1	2	3
1	Saya merasa diri saya marah karena hal-hal sepele.	23	34	11	4
6	Saya merasa cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.	27	32	12	1
8	Saya merasa sulit bersantai.	38	24	7	3
11	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.	27	32	11	2
12	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.	28	27	11	6
14	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).	20	41	7	4
18	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.	39	26	6	1
22	Saya merasa sulit untuk beristirahat.	42	20	7	3

No	Pernyataan	0	1	2	3
27	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.	44	19	8	1
29	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.	37	21	9	5
32	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.	43	23	5	1
33	Saya sedang merasa gelisah.	48	16	5	3
35	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.	48	18	6	0
39	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.	42	20	6	4

Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Tingkat Stres

Tabel 5. Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Tingkat Stres

Kebiasaan Minum Kopi		Tingkat Stres				Total
		Normal	Ringan	Sedang	Berat	
Ringan	n	40	5	6	1	52
	%	77%	10%	12%	2%	100%
Sedang	n	12	1	1	3	17
	%	71%	6%	6%	18%	100%
Berat	n	2	1	0	0	3
	%	67%	33%	0%	0%	100%
Total	n	54	7	7	4	72
	%	75%	10%	10%	6%	100%
Koefisien Goodman Gamma		0.191				
Signifikansi Goodman Gamma		0.463				

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa terlihat bahwa mayoritas responden atau 52 orang memiliki kebiasaan minum kopi ringan, dan mayoritas responden atau sebanyak 40 orang memiliki tingkat stres yang normal.

Hasil pengujian Goodman Gamma menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,191 yang artinya kekuatan hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan tingkat stres adalah sebesar 19,1% berada pada kategori hubungan yang lemah. Nilai probabilitas sebesar 0,463 lebih besar dari 0,05 sehingga dalam hal ini kebiasaan minum kopi tidak berhubungan signifikan dengan tingkat stres seseorang.

Maka dengan demikian hipotesis penelitian yang menyebutkan terdapat hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan tingkat stres tidak dapat diterima (hipotesis penelitian ditolak).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Merdiant tahun 2017 yang meneliti mengenai hubungan antara konsumsi kopi dan tingkat stress dengan hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang positif antara konsumsi kopi dengan tingkat stress. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi konsumsi kopi maka semakin rendah stress yang dialami reponden.¹⁰

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purdiani tahun 2014 yang menemukan bahwa responden yang biasanya mengkonsumsi kafein menunjukan gejala kecemasan, letih/lesu, tidak bersemangat dari pada yang tidak biasa mengkonsumsi kafein.¹¹

Kandungan kopi yang sangat terkenal adalah Kafein. Setiap kopi memiliki kandungan kafein yang berbeda-beda hal tersebut tergantung dari jenis biji kopi, cara mengolah kopi dan cara menyajikan kopi.¹²

Di dalam tubuh, kafein bekerja dengan cara menghambat semua tipe reseptor adenosine

sehingga akan menimbulkan kewaspadaan dan mengatasi rasa ngantuk. Penghambatan semua tipe reseptor adenosin akan meningkatkan hormone adrenalin sehingga aktivitas otot jantung menjadi meningkat dan tekanan darah menjadi naik utamanya pada reseptor A2A yang berhubungan dengan gejala kecemasan utamanya pada individu yang memiliki sensitivitas lebih tinggi untuk kecemasan. Namun, kecemasan muncul tidak hanya dari kafein akan tetapi banyak faktor yang berperan dalam munculnya gejala kecemasan seperti trauma masa lampau, masalah interpersonal, masalah intrapersonal bahkan variasi genetic dari reseptor adenosin.^{13,14}

Setiap individu memiliki kemampuan metabolisme kafein yang berbeda-beda sehingga durasi aksi kafein pada tubuh setiap individu pun akan berbeda, hal ini diakibatkan oleh beberapa faktor seperti genetic, usia, kehamilan, gaya hidup seperti merokok dan diet, kondisi kesehatan seperti penyakit Liver dan obat-obatan yang dikonsumsi akan mempengaruhi metabolisme kafein.¹⁵

Kondisi fisiologis seperti kehamilan, dapat mempengaruhi metabolisme kafein. Saat hamil, waktu paruh kafein pada trimester pertama kehamilan sama dengan waktu paruh pada saat tidak hamil, namun meningkat dua kali lipat pada trimester kedua, dan tiga kali lipat pada trimester ketiga, dan kembali ke kondisi tidak hamil satu minggu pascapersalinan.¹⁶

Makanan yang dikonsumsi juga akan mempengaruhi metabolisme kafein, Makanan yang dimaksud adalah Sayuran seperti seledri, wortel, brokoli dan kembang kol dapat menurunkan aktivitas enzim dan mengurangi tingkat metabolisme dalam tubuh sehingga efek kafein akan berkurang.^{5,8}

Kafein memiliki peran sebagai penghambat reseptor adenosin, efek dari penghambatan adenosin akan menyebabkan pengeluaran katekolamin yang akan mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah dan saat pembuluh darah vasodilatasi maka pembuluh darah tsb akan mengeluarkan nitrit oxide yang akan menyebabkan relaksasi pembuluh darah, namun secara bersamaan katekolamin ini akan menghambat kerja nitrit oxide sehingga pembuluh darah akan vasokonstriksi dan dapat meningkatkan 5 – 10 mmHg tekanan darah sistol pada individu yang rutin mengkonsumsi kopi.¹⁷

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian bahwa gambaran kebiasaan minum kopi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2023 mayoritas berada pada kategori derajat ringan. Gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2023 mayoritas berada pada kategori normal. Kebiasaan minum kopi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2023.

Ucapan Terimakasih

Alhamdulillah rabbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat, hidayat dan ridhanya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir berupa artikel ini. Shalawat serta salam selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW serta para sahabatnya yang telah menuntun umatnya hingga akhir zaman.

Dengan segala kerendahan dan ketulusan hati penulis ingin mengucapkan Terimakasih kepada Dr. Santun Bhakti Rahimah, dr., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. Penulis berterimakasih kepada Abdul Hadi Hassan, dr., SP.PA(K)., M.Kes selaku pembimbing I dan Yudi Feriandi, dr., MHPE selaku pembimbing II oleh karena sudah meluangkan waktunya untuk memberikan dukungan, bimbingan, serta pengarahan yang sangat tidak ternilai besarnya kepada penulis sehingga membantu penulis untuk menyelesaikan artikel ini dengan baik.

Terimakasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua yaitu Ayah Jujun dan Ibu Susi yang telah memberikan motivasi, do'a, dan semangat yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel ini. Juga penulis ucapkan terimakasih kepada kakak dan adik tercinta Mochamad Al Dzikry dan Sugih Arti Arofah, serta seluruh keluarga yang tiada henti memberikan dukungan yang sangat berarti. Penulis ucapkan terimakasih kepada seseorang yang sangat berarti bagi penulis yaitu Muhammad Dzikry Fauzi yang senantiasa menemani penulis dalam proses penyelesaian artikel ini serta selalu membantu penulis juga memberikan motivasi, do'a, dan semangat. Terimakasih kepada teman-teman penulis yaitu Zahra Fuza Azqia, Bellinda Yasmin Muhaemin, Keysha Wulan Gautama, Nabilla Putri Hermawan, dan Cessaria Marieta Toerya yang selalu menemani disetiap suka maupun duka.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis

mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi ilmu kedokteran dan bagi kita semua, Aamiin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Daftar Pustaka

- Putri, P. A. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Tinggi Kalori dan Kopi, Durasi Tidur, dan Tingkat Stress dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Media Gizi Kesmas*, 465. Available From: <https://e-journal.unair.ac.id/MGK/article/download/30800/22967/180269>.
- World Health Organization. (2019). Mental Health. Available From: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2.
- Arisandi, W., Yang, F.-F., Dengan, B., Stres, K., Mahasiswa, P., Akhir, T., & Pradana, A. S. (2021). Faktor-Faktor ,1Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stress Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Tugas Akhir Di Universitas Mitra Indonesia Tahun 2020. In *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKMI) ISSN* (Vol. 2, Issue 2).
- Afif Januar Ginata, Ratna Dewi Indi Astuti, & Julia Hartati. (2023). Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Stresor Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Tahap Akademik Fakultas Kedokteran Unisba. *Jurnal Riset Kedokteran*, 25–30. <https://doi.org/10.29313/jrk.vi.1915>.
- SDGs Indonesia. (2023, February 2). Pentingnya Kesehatan Mental Masyarakat Untuk Mencapai Pembangunan Berkelanjutan Dan Indonesia Maju. Available From: <https://sdgs.bappenas.go.id/pentingnya-kesehatan-mental-masyarakat-untuk-mencapai-pembangunan-berkelanjutan-dan-indonesia-maju/>.
- Yuke Nilla Permata, Kati Sriwiyati, & Susilawati Affanin. (2023). Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Journal of Nursing Practice and Education*, 207. Available From: <https://ejournal.stikku.ac.id/index.php/jnpe/article/view/957/742>.
- Rayi Rustian Ardhi. (2022). Kopi Dan Kesehatan Mental. Kemenkes. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Available From: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1380/kopi-dan-kesehatan-mental
- Merdiant G.M. Liunima, Ani Sutriningsih, & Swaidatul Masluhiya AF. (2017). Hubungan Antara Konsumsi Kopi Dengan Tingkat Stres Pada Dewasa Muda Ikatan Keluarga Besar Nekomese Di Kota Malang. *Nursing News Volume* 2, Nomor 3 <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/viewFile/691/552>.
- Hikmah, N., Putri, E. A., & Fitriangga, A. (2023). Hubungan Konsumsi Kopi, Aktivitas Fisik, dan Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran. *Majalah Kedokteran Andalas*, 46(4), 592–599. <http://jurnalmka.fk.unand.ac.id>.
- Liunima, M. G., Sutriningsih, A., & AF, S. M. (2017). Hubungan antara konsumsi kopi dengan tingkat stres pada dewasa muda ikatan keluarga besar (ikb) nekmese di kota malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).

- Purdiani, M. 2014. Hubungan Penggunaan Minuman Berkafein Terhadap Pola Tidur dan Pengaruhnya pada Tingkah Laku Mahasiswa/I Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. 3 (1). Pdf. Diakses pada tanggal 08 Mei 2016.
- Weinberg, BA., Bonnie KB. 2010. *The Miracle of Caffeine: Manfaat Tak Terduga Kafein Berdasarkan Penelitian Paling Mutakhir*. Bandung: Penerbit Qanita.
- 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.
- Bertasi RAO, Humeda Y, Bertasi TGO, Zins Z, Kimsey J, Pujalte G. Caffeine Intake and Mental Health in College Students. *Cureus*. 2021;13(4).
- Erina, A. (2024). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi, Asupan Makan, Dan Tingkat Stress Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Diii Teknologi Laboratorium Medis Universitas Mh Thamrin Tahun 2024 (Doctoral Dissertation, Universitas Mohammad Husni Thamrin).
- Deyamantha, M. V., Indriarti, W., & Ma'sum, A. (2023). The Relationship of Coffee Consumption with Stress Levels on Class of 2020 Medical Students Faculty and The Review According to Islamic Perspective. *Junior Medical Journal*, 1(5), 537-543.
- Sharma, B., Agriantonis, G., Brown, R., Simon, W., Chapelet, J., Cardona, A., ... & Whittington, J. (2024). Caffeine: A Neuroprotectant and Neurotoxin in Traumatic Brain Injury (TBI)