

HUBUNGAN MINUM KOPI DAN KECEMASAN PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA ANGKATAN 2019 PADA BULAN JANUARI 2021

Oleh:

Puspa Dewanti¹, Noer Saellan Tadjudin²

1 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

2 Bagian Ilmu Kesehatan Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

Korespondensi: Puspa Dewanti

ABSTRAK

Kopi merupakan minuman yang digemari masyarakat khususnya remaja, karena memiliki cita rasa serta aroma yang khas. Banyak remaja minum kopi untuk meningkatkan semangat dan menghilangkan kantuk pada saat sekolah terutama yang berusia 12-21 tahun (Purdiani, 2014). Menurut *National Coffee Association United States* pada tahun 2011 dalam 10 tahun terakhir di Indonesia pada remaja usia 18-24 tahun terdapat peningkatan konsumsi kopi sebesar 98%.¹⁰ Remaja yang telah masuk perguruan tinggi dan menjadi mahasiswa, mereka harus memiliki kesadaran yang penuh untuk belajar dan meningkatkan daya pikirnya serta haus akan ilmu pengetahuan. Karena hal tersebut mahasiswa sangat rentan terhadap cemas. Menurut Kaplan Saddock & Grabb tahun 2010 dengan bantuan kafein yang terkandung didalam kopi dapat meningkatkan semangat dan menghilangkan kantuk.¹ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak kopi terhadap kecemasan sehingga dapat mengedukasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2019 dan dapat mengurangi dampak kopi terhadap cemas yang dialami mahasiswa. Penelitian ini bersifat analitik observasional menggunakan rumus *cross sectional*. Sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan kuisioner secara *non-random sampling* dengan jenis *consecutive sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner online dengan *googleform* pada bulan Januari 2021 pada saat libur semester yang akan mengikuti blok respirasi dan dibagikan melalui grup angkatan. Didapatkan sampel sebanyak 97 responden. Analisis pada penelitian ini diperoleh hasil perhitungan dari uji statistik yang menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,002 lebih kecil dari $\alpha = 5\%$ atau ($0,002 < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara minum kopi dengan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2019.

Kata-kata Kunci: Kopi, cemas.

ABSTRACT

Coffee is a popular drink, especially in teenagers because it has a distinctive taste and aroma. Many teenagers drink coffee to increase their morale and eliminate sleepiness at school, especially those aged 12-21 years (Purdiani, 2014). According to the National Coffee Association United States (2011), in the last 10 years in Indonesia, adolescents aged 18-24 years there has been an increase in coffee consumption by 98%. Sixteen teenagers who have entered college and become students, must have full awareness to learn and improve their thinking power and thirst for knowledge. Because of this, students are very vulnerable to anxiety. Based on Kaplan Saddock & Grabb (2010), with the help of caffeine contained in coffee can increase enthusiasm and eliminate sleepiness. This study aims to determine the impact of coffee on anxiety so that it can educate students in Faculty of Medicine Tarumanagara University class of 2019 and can reduce the impact of coffee on anxiety experienced by students. This research is analytic observational using cross sectional formula. While the sampling technique used a non-random sampling questionnaire with the type of consecutive sampling. Data collection was carried out using online questionnaires with gform media and distributed through class groups. Obtained a sample of 97 respondents. The analysis in this study obtained the results of calculations from statistical tests which showed a p-value of 0.002 smaller than $\alpha = 5\%$ or ($0.002 < 0.05$) which means that there is a relationship between drinking coffee and anxiety in students of the Faculty of Medicine, Tarumanagara University class 2019.

Keywords: Coffee, anxiety.

PENDAHULUAN

Kopi (*Coffea L*) adalah salah satu minuman yang paling sering dikonsumsi di dunia.⁷ Kopi memiliki nilai jual yang tinggi, kopi memiliki beragam jenis tetapi yang paling sering diminum yaitu arabika (*Coffea Arabika*) dan robusta (*Coffea Canephora*).⁸ Menurut Purdiani (2014) kopi merupakan minuman yang digemari masyarakat khususnya remaja, karena memiliki cita rasa serta aroma yang khas. Banyak remaja minum kopi untuk meningkatkan semangat dan menghilangkan kantuk pada saat sekolah terutama yang berusia 12-21 tahun.

Kandungan kopi yang terutama adalah kafein. Kafein (senyawa alkaloid) merupakan metilxanthine (1,3,7-trimetilxanthine) atau C₈H₁₀N₄O₂. Kafein kondisi murni berupa serbuk putih berbentuk kristal prisma hexagonal, tidak berbau, dan pahit.⁹ Menurut *National Coffee Association United States* pada tahun 2011 dalam 10 tahun terakhir di Indonesia pada remaja usia 18-24 tahun terdapat peningkatan konsumsi kopi sebesar 98%.¹⁰ Sedangkan

menurut Pusat Data dan Sistem Informasi Pertanian Kementerian Pertanian, konsumsi kopi nasional pada tahun 2016 mencapai 301.176 ton dan akan tumbuh 0.6% menjadi 309.771 ton pada tahun 2020.²⁰ Menurut Bhara L. A. M. pada tahun 2005 kopi sebagai minuman psikostimulant memiliki efek dapat mengurangi rasa kelelahan, depresi, dan kantuk, serta dapat memberikan energi.

Dalam penelitian Eisenberg *et al* (2011), remaja yang telah masuk perguruan tinggi dan menjadi mahasiswa harus memiliki kesadaran yang penuh untuk belajar dan meningkatkan daya pikirnya serta haus akan ilmu pengetahuan. Karena hal tersebut mahasiswa sangat rentan terhadap cemas. Diperkirakan ada sekitar 32% mahasiswa mengalami masalah mental. Menurut *American College Health Association* pada tahun 2009 masalah mental yang sering ditemui diantaranya gangguan cemas, depresi, keinginan bunuh diri dan juga stress. Di Indonesia, hal serupa juga terjadi. Data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013 menunjukkan terdapat peningkatan jumlah masalah kesehatan mental untuk usia 15 tahun keatas

setiap tahunnya.¹⁶

Menurut Kaplan & Saddock pada tahun 2010, kecemasan dapat menyebabkan kebingungan dan distorsi persepsi atau pandangan. Distorsi tersebut dapat mengganggu kegiatan belajar seperti menurunkan daya ingat dan menurunkan pusat perhatian.¹ Prevalensi angka kecemasan pada mahasiswa kedokteran cukup tinggi. *International Journal of Psychological Studies* tahun 2014 menyatakan bahwa mahasiswa fakultas kedokteran lebih rentan mengalami distress psikologi dibanding mahasiswa dari fakultas lain. (Saravanan & Wilks, 2014a; Saravanan, Kingston, & Gin, 2014b).² Prevalensi angka kecemasan mahasiswa kedokteran pada beberapa universitas di negara lain seperti Australia, Israel, Mesir, Malaysia, dan India yaitu sebesar 13.0%, 29.4%, 43.9%, 52.0% dan 66.9% (Lupo & Strous, 2011; Australian Medical Student Association, 2013; Ibrahim & Abdelreheem, 2015; Iqbal, Gupta, & Venkatarao, 2015; Fuad, Lye, Ibrahim, Ismail & Kar, 2015).² Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mirulalini Thinagar dan Wayan Westa (2017) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas

Udayana, dari 130 orang responden mahasiswa yang memiliki kecemasan ringan adalah 30 orang (23,1%) dan kecemasan sedang adalah 100 orang (76,9%).³

Maka dari itu peneliti ingin mempelajari mengenai hubungan minum kopi dan kecemasan agar masyarakat lebih memperhatikan pola konsumsi kafein terutama pengaruhnya pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2019 sebagai salah satu faktor resiko yang dapat mempengaruhi kecemasan.

METODE PENELITIAN

Penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross sectional dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2019. Sampel diambil dengan teknik consecutive non-random sampling. Penelitian dilakukan dengan membagikan kuisisioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* dan kuisisioner kebiasaan minum kopi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2019. Setelah dilakukan pengambilan data, didapatkan jumlah responden 97 orang sesuai kriteria inklusi. Kemudian

dilakukan analisis data menggunakan aplikasi *SPSS*.

HASIL

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil analisis univariat dari data yang diperoleh peneliti dengan metode kuisisioner pada

mahasiswa FK UNTAR Angkatan 2019 dalam kondisi cepat pada saat libur semester didapatkan hasil analisis persentase yang telah disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah n=97 (%)	Min	Maks	Mean	SD
Jenis Kelamin					
Laki-laki	23 (23,7)				
Perempuan	74 (76,3)				
Usia					
18-20 tahun	79 (81,4)	18	25	19,63	1,139
21-22 tahun	16 (16,5)				
23-25 tahun	2 (2,1)				

Berdasarkan Tabel di atas, dapat diketahui bahwa responden berjenis kelamin perempuan memiliki jumlah lebih banyak yaitu sejumlah 74 orang (76,3% dari seluruh responden). Selanjutnya, responden laki-laki berjumlah 23 orang (23,7% dari seluruh responden). Sedangkan untuk usia responden dapat diketahui bahwa rentang usia responden berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun. Rentang usia responden dalam penelitian ini terbagi menjadi tiga kelompok yaitu pada usia 18-20 tahun

dengan jumlah 79 orang (81,4% dari seluruh responden), usia 21-22 tahun dengan jumlah 16 orang (16,5% dari seluruh responden), dan usia 23-25 tahun dengan jumlah 2 orang (2,1% dari seluruh responden). Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 18-20 tahun.

Kuisisioner Kopi dan HRSA

Kuisisioner kopi memiliki 11 pertanyaan yang hasilnya dikategorikan menjadi pengonsumsi kopi rendah dan sedang. Sedangkan kuisisioner HRSA terdiri dari

14 pertanyaan yang mewakili skor kecemasan. Dengan dikategorikan menjadi normal, cemas ringan, cemas

sedang, dan cemas berat. Berikut data hasil dari kuisisioner kopi dan HRSA:

Tabel 2 Hasil Kuisisioner Kopi dan HRSA

Variabel	Jml N=97(%)	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Konsumsi Kopi		14	29	19,0412371	2,41918342
Rendah (<250mg)	39(40,2%)			1	7
Sedang (≥250mg)	58(59,8%)				
Kecemasan		0	37	11,8453608	6,94523248
Normal	57 (58,8%)			2	7
Ringan	30 (30,9%)				
Sedang	7 (7,2%)				
Berat	3 (3,1%)				

Kebiasaan minum kopi yang terdiri dari 11 pertanyaan dengan kategori rendah (skor 11-18), sedang (skor 19-26), tinggi (skor 27-33) dan diperoleh sebanyak 39 orang (40,2%) yang minum kopi kategori rendah dan 58 orang (59,8%) dengan kategori sedang serta tidak didapatkan kategori berat. Untuk kuisisioner HRSA memiliki 14 item pernyataan dengan kategori normal atau tidak cemas (skor <14), ringan (skor 14-20), sedang (21-27), berat (skor 28-41). Pada kecemasan didapatkan skor normal 57 orang

(58,8%), cemas ringan 30 orang (30,9%), cemas sedang 7 orang (7,2%), cemas berat 3 orang (3,1%), dan tidak terdapat cemas berat sekali sehingga total responden yang cemas keseluruhan terdapat 40 orang (41,2%). Berdasarkan hasil uji statistikdeskriptif pada Tabel 4.2 di atas, maka diketahui bahwa dalam penelitian ini memiliki jumlah data sebanyak 97 data responden. Hasil pengujian tersebut diperoleh nilai maksimum, minimum, rata-rata (*mean*), dan simpangan baku (*standard deviation*) untuk setiap

variable dalam penelitian. Uraian hasil pengujian statistik deskriptif tersebut yaitu sebagai berikut:

1. Variable konsumsi kopi memiliki nilai maksimum dan minimum sebesar 29 dan 14. Nilai rata-rata (*mean*) variable ini yaitu sebesar 19,0412 dan nilai
2. Variable kecemasan memiliki nilai maksimum dan minimum sebesar 37 dan 0. Nilai rata-rata (*mean*) variable ini yaitu sebesar 11,8454 dan nilai *standard deviation* sebesar 6,9452

standard deviation sebesar 2,4191.

Tabel 3 Hubungan Minum Kopi dan Kecemasan

Minum Kopi	Kecemasan				Total	P	RP
	Normal	Cemas ringan	Cemas sedang	Cemas berat			
Rendah	31 (79,5%)	7 (17,9%)	0 (0%)	1 (2,6%)	39(100%)	0,002	2,94
Sedang	26(44,8%)	23 (39,7%)	7 (12,1%)	2 (3,4%)	58		
Total	57 (58,8%)	30 (30,9%)	7 (7,2%)	3 (3,1%)	(100%) 97 (100%)		

Berdasarkan tabel 3 mahasiswa yang mengkonsumsi kopi rendah (<250 mg) dengan skor tidak cemas atau normal sebanyak 31 orang atau 79,5%, sedangkan kopi rendah yang mengalami cemas ringan sebanyak 7 orang atau 17,9%, diikuti dengan konsumsi kopi kategori rendah dengan skor kecemasan berat sebanyak 1 orang atau 2,6%. Pada mahasiswa yang mengkonsumsi kopi sedang (≥ 250 mg) yang tidak cemas atau normal sebanyak 26 orang atau 44,8%,

minum kopi kategori sedang dengan cemas ringan sebanyak 23 orang atau 39,7%, pada kriteria minum kopi kategori sedang dengan cemas sedang sebanyak 7 orang atau 12,1% dan minum kopi kategori sedang dengan cemas berat sebanyak 2 orang atau 34%. Pada penelitian ini tidak terdapat cemas berat sekali. Pada hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa nilai *p-value* sebesar 0,002 < $\alpha(0,05)$. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini

diterima, yang artinya terdapat hubungan minum kopi dan kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2019. Sedangkan nilai rasio prevalensi 2,94 yang artinya mahasiswa peminum kopi sedang berisiko 2,94 kali lebih besar untuk mengalami gejala cemas ringan sampai berat dibanding peminum kopi kategori rendah.

PEMBAHASAN

Analisis pada penelitian ini diperoleh hasil perhitungan dari uji statistik yang menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,002 lebih kecil dari $\alpha = 5\%$ atau ($0,002 < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara minum kopi dengan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2019.

Hasil penelitian ini terdapat 97 responden yang terdiri dari 74 perempuan dan 23 laki-laki dengan rentang usia 18-25 tahun. Dari data yang diperoleh untuk konsumsi kopi rendah terdapat 31 orang yang tidak cemas, 7 orang cemas ringan, tidak terdapat cemas sedang, dan 1 orang cemas berat. Sedangkan konsumsi kopi sedang terdapat 26 orang tidak

cemas, 23 orang cemas ringan, 7 orang cemas sedang, dan 2 orang cemas berat. Dosis kafein yang dapat menimbulkan intoksikasi menurut DSM-IV-TR jika mengonsumsi minimal 250 mg per hari (2-3 cangkir kopi seduh). Tanda dan gejala intoksikasi kafein adalah gelisah, gugup, insomnia, muka memerah, diuresis, gangguan cerna, kedutan otot, dan pembicaraan meracau.¹ Intoksikasi kafein pada tubuh manusia bergantung pada metabolisme setiap individu yang juga tergantung pada banyak faktor endogen dan lingkungan individu.¹⁷

Mahasiswa pada umumnya memiliki kesadaran penuh untuk belajar dan meningkatkan daya pikir serta ilmu pengetahuan, sehingga mahasiswa sangat rentan terhadap kecemasan.¹⁶ Menurut Saddock dan Grabb pada tahun 2010, gejala kecemasan menyerupai mekanisme *fight or flight* dimana dapat menimbulkan efek seperti nafas menjadi cepat, nadi meningkat, tekanan darah meningkat, dan berkeringat. Kecemasan merupakan hal yang wajar namun dapat menjadi gangguan apabila sudah mengganggu aktivitas sehari-hari dan memenuhi

kriteria diagnosis DSM-IV.¹ Kecemasan yang dialami mahasiswa Fakultas Kedokteran dalam penelitian ini tidak dapat dipastikan apakah penyebabnya karena minum kopi berkafein berlebihan atau karena ada faktor lain yang memicu timbulnya cemas.

Konsumsi kopi saat ini sudah menjadi kebiasaan masyarakat termasuk para mahasiswa. Konsumsi kopi secara berlebihan dapat menimbulkan ketergantungan dengan gejala intoksikasi kafein dan juga dapat menimbulkan berbagai gangguan seperti insomnia, kecemasan, dan gangguan pencernaan. Kopi sebagai minuman psikostimulant dianggap memiliki efek yang dapat mengurangi rasa lelah, dan kantuk, serta memberikan energi (Bhara, 2005). Pada penelitian Tejasari *et al* (2010) kandungan utama yang terdapat pada kopi yaitu kafein. Asupan kafein yang berlebihan dapat menimbulkan keresahan, insomnia, dan sering buang air seni. Kafein memiliki struktur sama dengan adenosine sehingga dapat berikatan dengan reseptor adenosin di otak dan akan meningkatkan aktivitas korteks melalui jalur ARAS sehingga meningkatkan aktivitas neural.¹⁵ Pada penelitian ini

sejalan dengan penelitian Novia L pada tahun 2016 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan konsumsi kopi dengan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2016 dengan jumlah 96 responden yang terdiri dari 23 pria dan 73 wanita dengan rentang usia 17-23 tahun. Ristia J Putri pada tahun 2016 juga menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan konsumsi kopi dengan munculnya kecemasan pada mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Syiah Kuala Banda Aceh angkatan 2012 dengan didapatkan 52 responden rentang usia 20-23 tahun.⁶ Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya oleh Daniel Wikoff dkk tahun 2017 dengan judul "*Systematic Review of the Potential Adverse Effect of Caffeine Consumption in Healthy Adults, Pregnant Women, Adolescents, and Children*" yang menyatakan terjadinya peningkatan yang signifikan dalam tingkat kecemasan setelah mengonsumsi kafein dalam rentang dosis 100 – 400 mg. Perbedaan pada penelitian ini adalah metode dan karakteristik responden. Penelitian oleh Daniel Wikoff dkk ini menggunakan metode

Systematic Literature Review yang melibatkan 40 *controlled trials* dengan karakteristik wanita hamil, dewasa > 19 tahun, remaja 12–19 tahun, dan anak-anak 3–12 tahun. Perbedaan rentang usia, status pendidikan, dan kehamilan tidak berpengaruh terhadap hasil penelitian.¹⁸ Namun, hasil penelitian tersebut tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sukanto dan David Sethia pada tahun 2015 terdiri dari 272 responden yang menunjukkan bahwa konsumsi kopi kafein tidak berhubungan dengan kecemasan pada mahasiswa FK Universitas Trisakti.⁵

Minuman kopi berkafein memiliki efek simpatomimetik seperti gejala cemas tetapi hal ini bergantung juga pada setiap individu ada yang minum kopi menjadi mengantuk ada pula yang menjadi semangat.^{1,17} Kuncoro dkk (2018) dalam penelitiannya menyatakan pada minuman kopi berbeda kadar kafeinnya baik kopi instan, murni, atau dekafeinasi. Pada orang yang sudah terbiasa minum kafein maka bisa saja membutuhkan dosis yang lebih tinggi untuk timbul gejala cemas.¹¹ Sementara cemas sendiri memiliki banyak etiologi selain dari kafein,

cemas juga hal yang wajar namun menjadi gangguan apabila sudah mengganggu aktivitas sehari-hari dan tentunya memenuhi kriteria diagnosis berdasarkan DSM-IV.¹

KETERBATASAN PENELITIAN

Pada penelitian ini banyak faktor yang mempengaruhi karena pada penelitian ini populasi target kurang luas sehingga kurang akurat dan dalam kuisisioner kopi juga tidak ditanyakan mengenai dosis setiap individu selain itu tidak dapat dipastikan apakah kecemasan yang dialami mahasiswa dikarenakan minum kopi berlebih atau ada hal lain. Pada penelitian ini dapat terjadi bias informasi dikarenakan metode pengambilan sampel menggunakan kuisisioner online yang memiliki keterbatasan waktu sehingga tidak dapat dipastikan kejujuran dan ketepatan responden seperti memang sudah cemas tanpa kafein atau tidak. Sehingga informasi yang diperoleh kurang relevan. Pada penelitian juga terdapat faktor perancu yang dapat mempengaruhi hasil penelitian seperti faktor-faktor lain yang dapat menimbulkan cemas di luar minum kopi berkafein berupa stress, kondisi pan-

demi, masalah keluarga, atau faktor biologi (genetik).^{2,13,19}

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil data penelitian, dari 97 responden mahasiswa FK UNTAR angkatan 2019, dapat disimpulkan beberapa hal berikut:

1. Berdasarkan hasil kuisisioner kopi, didapatkan: Pengonsumsi kopi ringan (< 250 mg kafein) 39 orang (40,2%) dan sedang 58 orang (59,8%).
2. Berdasarkan hasil kuisisioner HRSA didapatkan: Mahasiswa yang tidak mengalami cemas 57 orang (58,8%), cemas ringan 30 orang (30,9%), cemas sedang 7 orang (7,2%), cemas berat 3 orang (3,1%). Pada penelitian ini tidak ditemukan cemas berat sekali.
3. Berdasarkan hasil uji analisis statistik, didapatkan: Pada konsumsi kopi rendah terdapat 31 orang yang tidak cemas, 7 orang cemas ringan, tidak terdapat cemas sedang, dan 1 orang cemas berat. Sedangkan konsumsi kopi sedang terdapat 26 orang tidak cemas, 23 orang cemas ringan, 7 orang cemas sedang, dan 2 orang cemas berat. Dapat dinyatakan bahwa hipotesis awal diterima karena terdapat hubungan secara statistik antara minum kopi dan kecemasan

pada mahasiswa FK UNTAR angkatan 2019 dengan nilai *p-value* sebesar 0,002. Terdapat juga rasio prevalensi 2,94 yang artinya mahasiswa peminum kopi berkafein sedang sampai berat berisiko 2,94 kali lebih besar untuk mengalami gejala cemas dibanding peminum kopi berkafein kategori rendah.

SARAN

1. Untuk penelitian yang akan datang diharap meneliti lebih lanjut mengenai hubungan minum kopi yang berlebihan dengan kecemasan menggunakan metode yang lebih valid seperti ditanyakan mengenai takaran dosis kafein yang diminum. Selain itu diharapkan meneliti tentang hubungan konsumsi kafein dikaitkan dengan kesehatan fisik lainnya.
2. Bagi institusi bidang kesehatan disarankan agar dapat memberi pengetahuan kepada masyarakat mengenai dampak bahwa minum kopi berlebihan (≥ 250 mg) dapat menimbulkan intoksikasi kafein sehingga dapat menjadi salah satu factor resiko gejala kecemasan dan dapat melakukan *screening* kecemasan kepada masyarakat.
3. Untuk responden agar dapat

memperhatikan pola konsumsi serta kadar kafein untuk menghindari efek samping yang dapat ditimbulkan. Selain itu apabila dirasakan kecemasan sudah mengganggu aktivitas sehari-hari dapat berkonsultasi dengan ahli medis untuk penanganannya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P. Kaplan & Sadock Buku Ajar Psikiatri Klinis. 2nded. Muttaqin H dr., Sihombing RNE dr., editors. Jakarta: EGC; 2010
2. Chris, A. (2018). Perbedaan prestasi akademik berdasarkan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran dan Ilmu Kesehatan* (Internet). 2018 (cited 2020 Sep 04);2(1), 11-17. Available from: <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmist/ki/article/view/1729>
3. Thinagar, M., & Westa, W. Tingkat Kecemasan Antara Mahasiswa Kedokteran dari Universitas Udayana dan Implikasinya Pada Hasil Ujian (Internet). 2017 Oct 30 (cited 2020 Sep 03). Available from: <http://shine.ejournals.ca/isainsmedis.id/index.php/ism/article/view/122>
4. Wasilah, W., & Probosari, N. (2015). Penatalaksanaan Pasien Cemas pada Pencabutan Gigi Anak dengan Menggunakan Anestesi Topikal dan Injeksi. *stomatognathic-Jurnal Kedokteran Gigi*(Internet). 2015 Des 16(cited 2020 Sep 04);8(1), 51-55. Available from: <http://jurnal.unej.ac.id/index.php/STOMA/article/view/2087>
5. Perdana, D. S., & Sukamto, R. Hubungan Konsumsi Minuman Berkafein dan Anxietas Pada Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti. 2015 (cited 2020 Jul 26). Available from: http://www.repository.trisakti.ac.id/webopac_usaktiana/digital/0000000000000073649/2015_TA_KD_03011064_Manuskrip.pdf
6. Putri, R. J. (2016). Hubungan Mengonsumsi Kopi dengan Munculnya Symptom Kecemasan Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Syiah Kuala Banda Aceh Angkatan 2012. *ETD Unsyiah* (Internet). 2016 (cited 2020 Aug 19). Available from: <https://etd.unsyiah.ac.id/baca/index.php?id=19667&page=34>
7. Ding, W. X. Drinking coffee burns hepatic fat by inducing lipophagy coupled with mitochondrial β -oxidation. *Hepatology* (Baltimore, Md.). 2014 feb 14 (cited 2020 Sep 28);59(4), 1235. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3966934/>
8. Esquivel P, Jimenez VM. Functional properties of coffee and coffee by-

- products. Food Research International (Internet). 2011 May 24 (cited 2020 Sep 28); 46:488-495. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0963996911003449>
9. Hastuti, D. S. (2015). Kandungan Kafein Pada Kopi dan Pengaruh Terhadap Tubuh. Media Litbangkes (Internet). 2019 May 17 (cited 2020 Sep 02);25(3), 185-192. Available from: https://www.researchgate.net/profile/Dewi_Septiningtyas_H/publication/325202688_KANDUNGAN_KAFEIN_PADA_KOPI_DAN_PENGARUH_TERHADAP_TUBUH/links/5afd87280f7e9b98e0815d8a/KANDUNGAN-KAFEIN-PADA-KOPI-DAN-PENGARUH-TERHADAP-TUBUH.pdf
 10. Riawan, C. (2018). Hubungan Asupan Kafein Terhadap Asupan Makan dan Status Gizi Pada Mahasiswa Universitas Brawijaya Malang. Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya (Internet). 2018 (cited 2020 Sep 12). Available from: <http://repository.ub.ac.id/167641/>
 11. Prasetio, A. Gangguan Psikiatri Terkait Kafein. Cermin Dunia Kedokteran (Internet). 2020 (cited 2020 Aug 10); 47(7), 378-382. Available from: <http://103.13.36.125/index.php/CDK/article/view/603> xxxx
 12. Sihotang, V. A. Program Studi NERS Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. 2019 (cited 2020 Sep 26). Available from: <https://repository.stikeselisabethmedan.ac.id/wp-content/uploads/2019/08/VINSENSIA-ARNIATY-SIHOTANG-032015100.pdf>
 13. Hidayati, C. A. Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Semester V dan VII Fakultas Kesehatan Masyarakat UNAIR Surabaya Tahun 2015 (*berdasarkan alat ukur Hamilton*) (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA). 2016 Apr 19 (cited 2020 Okt 02). Available from: <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/29506>
 14. Calista, N. Hubungan Konsumsi Kopi dengan Ansietas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2016. 2016 (cited 2020 Oktober 20).
 15. Nandatama SR, Rosidi A, Ulvie YNS. Minuman kopi (coffea) terhadap kekuatan otot dan ketahanan otot atlet sepak bola usia remaja di SSB PERSISAC. Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang. 2017. (cited 2020 Nov 15). Available from: <http://103.97.100.145/index.php/jgizi/article/view/2701>
 16. Jocelyn, J. (2021). Hubungan antara mental health literacy dan help seeking behavior pada mahasiswa dalam masa emerging adulthood (Doctoral dissertation, Universitas Pelita Harapan)

17. Yonata, A., & Saragih, D. G. P. (2016). Pengaruh Konsumsi Kafein pada Sistem Kardiovaskular. *Jurnal Majority*, 5(3), 43-49. Available from: <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1035>
18. Wikoff D, Welsh BT, Henderson R, Brorby G, Britt J, Myers E et al. Systematic review of the potential adverse effect of caffeine consumption in healthy adults, pregnant women, adolescents, and children. Elsevier. 2017. (cited 2018 Oktober 20). Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0278691517301709>.
19. Wyman, K. M., Chamberlain, J. A., & Castle, D. J. Anxiety, psychosis and substance use: prevalence, correlates and recognition in an outpatient mental health setting. *African journal of psychiatry*. 2011 (cited 2020 Nov 15); 14(3), 218-224. Available from: <https://www.ajol.info/index.php/ajpsy/article/view/69604>