



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN FREKUENSI  
KONSUMSI KOPI INSTAN DENGAN INDEKS MASSA  
TUBUH MAHASISWA STIKES MITRA KELUARGA**

**SKRIPSI**

**DIAH SETIASTUTI  
201902016**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA  
BEKASI  
2023**



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN FREKUENSI  
KONSUMSI KOPI INSTAN DENGAN INDEKS MASSA  
TUBUH MAHASISWA STIKES MITRA KELUARGA**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi  
(S.Gz)**

**DIAH SETIASTUTI  
201902016**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA  
BEKASI  
2023**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini, saya yang bernama:

Nama : Diah Setiastuti

NIM : 201902016

Program Studi : S1 Gizi

menyatakan bahwa Skripsi dengan judul "Hubungan antara Tingkat Stres dan Frekuensi Konsumsi Kopi Instan dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga" adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar dan bebas dari plagiat.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Bekasi, 08 Juni 2023



(Diah Setiastuti)

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang disusun oleh:

Nama : Diah Setiastuti  
NIM : 201902016  
Program Studi : S1 Gizi  
Judul : Hubungan antara Tingkat Stres dan Frekuensi Konsumsi Kopi Instan dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

Telah diujikan dan dinyatakan lulus dalam sidang Skripsi di hadapan Tim Penguji pada tanggal 16 Juni 2023.

Ketua Penguji



(Afrinia Ekasari, S.TP., M.Si)  
NIDN. 0308048307

Anggota Penguji I



(Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc)  
NIDN. 0307018902

Anggota Penguji II



(Noerfitri, S.KM., M.KM)  
NIDN. 0321099002

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi Gizi  
STIKes Mitra Keluarga



(Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi)  
NIDN. 0516089301

## KATA PENGANTAR

Segala puji hanya bagi Allah SWT karena berkat limpahan rahmat serta karunia-Nya penulis mampu menyelesaikan Skripsi yang berjudul **"HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN FREKUENSI KONSUMSI KOPI INSTAN DENGAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWA STIKES MITRA KELUARGA"** dengan baik. Dengan terselesaikannya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Susi Hartati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.An selaku Ketua STIKes Mitra Keluarga.
2. Ibu Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi selaku Koordinator Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga.
3. Ibu Noerfitri, S.KM., M.KM selaku dosen pembimbing atas bimbingan dan pengarahan yang diberikan selama penelitian dan penyusunan tugas akhir.
4. Ibu Afrinia Eka Sari, S.TP., M.Si dan Ibu Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan selama ujian skripsi.
5. Ayah dan Ibu serta kakak yang senantiasa memberikan dukungan dan doa kepada penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Teman-teman prodi S1 Gizi angkatan 2019 dan semua pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.
7. Terakhir, untuk diri saya sendiri. Terima kasih karena telah berjuang dalam melewati semua ini. Terima kasih karena tidak pernah menyerah dan selalu yakin bahwa diri ini mampu melewatinya.

Penulis menyadari bahwa penulisan tugas akhir ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu, penulis membuka diri untuk menerima kritik dan saran yang bersifat membangun.

Bekasi, 08 Juni 2023

Diah Setiastuti

# HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN FREKUENSI KONSUMSI KOPI INSTAN DENGAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWA STIKES MITRA KELUARGA

Oleh :  
**Diah Setiastuti**  
**NIM.201902016**

## ABSTRAK

**Pendahuluan:** WHO mencatat prevalensi obesitas pada orang dewasa di atas 18 tahun mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Begitu pula di Provinsi Jawa Barat khususnya di Kota Bekasi prevalensi obesitas pada orang dewasa pada tahun 2018 sebesar 29,48%. Obesitas adalah penimbunan lemak yang terjadi dalam waktu yang lama. Obesitas dapat diukur dengan menggunakan indikator IMT. Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi obesitas yaitu stres dan perubahan pola makan. Mahasiswa rentan mengalami stres dan perubahan pola makan akibat kegiatan akademik yang dijalannya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan frekuensi konsumsi kopi instan terhadap indeks massa tubuh mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

**Metode:** Metode penelitian pada penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *consecutive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 64 orang. Data yang diperoleh dianalisis dan di uji menggunakan uji spearman.

**Hasil:** Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan IMT mahasiswa STIKes Mitra Keluarga ( $p=0,911$ ;  $r=-0,011$ ). Terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi kopi instan dengan IMT mahasiswa STIKes Mitra Keluarga ( $p= 0,025$ ;  $r=0,213$ ).

**Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan IMT dan terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi kopi instan terhadap IMT yang berarti semakin tinggi frekuensi konsumsi kopi instan maka semakin tinggi pula IMT.

**Kata kunci :** *Obesitas, Tingkat Stres, Kopi Instan, IMT*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND THE  
FREQUENCY OF INSTANT COFFEE CONSUMPTION WITH THE BODY  
MASS INDEKS OF STIKES MITRA KELUARGA STUDENTS**

**Diah Setiastuti  
NIM.201902016**

**ABSTRACT**

*WHO noted the prevalence of obesity in adults over 18 years has increased from year to year. Likewise in the province of West Java, especially in Bekasi City, the prevalence of obesity in adults in 2018 was 29.48%. Obesity is the accumulation of fat that occurs for a long time. Obesity can be measured using the BMI indicator. There are many factors that can affect obesity, namely stress, and changes in diet. Students are prone to experiencing stress and changes in eating patterns due to the academic activities they undertake. This study aims to analyze the relationship between stress levels and the frequency of instant coffee consumption with the body mass index of STIKes Mitra Keluarga students. The research method uses a cross-sectional design with consecutive sampling and a total of respondents is 64. The data is analyzed with the Spearman test. The results of the analysis showed that there was no relationship between stress levels and BMI of STIKes Mitra Keluarga students ( $p=0,911$ ;  $r=-0.011$ ). There was a relationship between the frequency of instant coffee consumption and BMI STIKes Mitra Keluarga students ( $p = 0,025$ ;  $r = 0.213$ ). There is no relationship between stress levels and BMI and there is a relationship between the frequency of instant coffee consumption and BMI, which means that the higher the frequency of instant coffee consumption, the higher the BMI.*

**Keywords :** *Obesity, Stress Levels, Instant Coffee, BMI*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
1. Tujuan Umum .....	5
2. Tujuan Khusus .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
1. Masyarakat .....	6
2. Instansi .....	6
3. Peneliti .....	6
E. Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II TELAAH PUSTAKA</b> .....	10
A. Tinjauan Pustaka .....	10
1. Indeks Massa Tubuh .....	10
2. Mahasiswa .....	12
3. Stres .....	13
4. Kopi .....	15
B. Kerangka Teori .....	19
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b> .....	20
A. Kerangka Konsep .....	20
B. Hipotesis Penelitian .....	20
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b> .....	21
A. Desain Penelitian .....	21
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	21
C. Populasi Dan Sampel .....	21
1. Populasi .....	21
2. Sampel .....	21
D. Variabel Penelitian .....	24
1. Variabel bebas .....	24
2. Variabel Terikat .....	24
E. Definisi Operasional .....	25
F. Bahan dan Alat Penelitian .....	27
G. Alur Penelitian .....	28

	H. Pengolahan Dan Analisa Data.....	29
	1. Pengolahan Data.....	29
	2. Analisis Data .....	30
	I. Etika Penelitian .....	30
<b>BAB V</b>	<b>HASIL PENELITIAN</b> .....	32
	A. Karakteristik Responden .....	32
	B. Uji Normalitas.....	33
	C. Tingkat Stres, Frekuensi Konsumsi Kopi Instan dan IMT Mahasiswa .....	33
	D. Hubungan antara Tingkat Stres dan Frekuensi Konsumsi Kopi Instan terhadap Indeks Massa Tubuh Mahasiswa.....	34
<b>BAB VI</b>	<b>PEMBAHASAN</b> .....	36
	A. Karakteristik Mahasiswa.....	36
	1. Umur.....	36
	2. Jenis Kelamin .....	36
	3. Program Studi.....	36
	B. Tingkat Stres, Frekuensi Konsumsi Kopi Instan dan IMT Mahasiswa .....	37
	C. Hubungan Tingkat Stres dengan IMT Mahasiswa.....	38
	D. Hubungan Frekuensi Konsumsi Kopi Instan dengan IMT Mahasiswa.....	39
	E. Keterbatasan Penelitian .....	40
<b>BAB VII</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	41
	A. Kesimpulan .....	41
	B. Saran.....	41
	<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	43
	<b>LAMPIRAN</b> .....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Rumus Perhitungan IMT .....	10
Gambar 2. 2 Jenis Kopi .....	16
Gambar 2. 3 Kandungan Gizi Kopi Instan .....	17
Gambar 2. 4 Kerangka Teori .....	19
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep .....	20
Gambar 4. 1 Alur Penelitian .....	28

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2. 1 Kategori IMT untuk Orang Dewasa.....	11
Tabel 4. 1 Besar Sampel Minimal.....	24
Tabel 4. 2 Definisi Operasional .....	25
Tabel 6. 1 Karakteristik Subjek Menurut Umur, Jenis Kelamin, dan Program Studi .....	32
Tabel 6. 2 Hasil Uji Normalitas .....	33
Tabel 6.3 Gambaran Tingkat Stres, Frekuensi Konsumsi kopi Instan dan IMT Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga .....	33
Tabel 6. 4 Hubungan Tingkat Stres dan Frekuensi Konsumsi Kopi Instan terhadap Indeks Massa Tubuh .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Informed Consent .....	47
Lampiran. 2 Kuesioner Penelitian.....	51
Lampiran. 3 Surat Persetujuan Etik (Ethical clearance) .....	55
Lampiran. 4 Surat Izin Tempat Penelitian .....	56
Lampiran. 5 Hasil Uji Statistik.....	58
Lampiran. 6 Dokumentasi Penelitian.....	60
Lampiran. 7 Hasil Uji Plagiarisme.....	62

## ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

<i>ICO</i>	: <i>International Coffee Organization</i>
<i>IMT</i>	: <i>Indeks Massa Tubuh</i>
<i>PSS</i>	: <i>Perceive Stress Scale</i>
<i>Riskesdas</i>	: <i>Riset Kesehatan Dasar</i>
<i>WHO</i>	: <i>World Health Organization</i>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

*World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa pada tahun 2016, terdapat 1,9 miliar lebih orang dewasa di atas usia 18 tahun mengalami kondisi kelebihan berat badan, dimana 650 juta orang di antaranya menderita obesitas. Di Indonesia, jumlah penderita obesitas pada orang dewasa berusia 18 tahun keatas terus mengalami peningkatan. Prevalensi obesitas pada orang dewasa berusia 18 tahun keatas pada tahun 2007 sebesar 10,5% dan bertambah menjadi 14,8% di tahun 2013 dan naik secara signifikan pada tahun 2018 menjadi 21,8% (Kemenkes, 2018). Sejalan dengan data tersebut, di Provinsi Jawa Barat prevalensi obesitas pada orang dewasa tahun 2018 sebesar 23% dan di Kota Bekasi 29,48% (Riskesdas, 2018). Obesitas ialah penimbunan lemak yang terjadi ketika jumlah energi yang masuk dan keluar terjadi kesenjangan dalam jangka waktu yang lama (WHO, 2000).

Metode pengukuran yang digunakan untuk mendeteksi obesitas ialah dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT ialah indikator antropometri untuk mengukur massa tubuh manusia meliputi tulang, otot dan lemak. Instrumen sederhana yang digunakan untuk menilai status gizi pada orang dewasa ialah IMT (Par'i et al., 2017). Terdapat faktor yang mempengaruhi IMT pada usia dewasa muda seperti stres, aktivitas fisik yang rendah serta perubahan pola makan. Stres dan perubahan pola makan sering dialami oleh kalangan dewasa muda khususnya mahasiswa.

Mahasiswa berkewajiban untuk dapat menyelesaikan tugas kuliah dengan benar dan tepat waktu. Begitu pula dengan mahasiswa kesehatan yang sensitif terhadap ketidakseimbangan mengenai apa yang diharapkan dengan

yang terjadi dari apa yang dihasilkan di kehidupan akademiknya. Bagi mahasiswa, kewajiban dan tuntutan yang berasal dari kegiatan akademik dapat menjadi pencetus dari stres yang biasa mereka alami (Kountul et al., 2018). Kondisi stres ialah suatu keadaan seseorang dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan yang diperoleh terhadap kemampuan untuk menghadapinya (Seto et al., 2020). Berdasarkan penelitian tingkat stres yang dilakukan pada mahasiswa kesehatan oleh Ambarwati et al, (2019), menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa mengalami stres sedang yakni sebanyak 57,4% dan stres yang paling banyak terjadi adalah stres yang berasal dari kehidupan akademik. Stres akademik adalah kondisi dimana seseorang menghadapi tekanan dari hasil pemahaman dan penilaian terkait akademik, yang berasosiasi dengan pendidikan dan ilmu pengetahuan di perguruan tinggi (Kountul et al., 2018).

Pada kondisi stres produksi hormon kortisol dalam tubuh meningkat dimana hormon kortisol berfungsi untuk mengontrol penyimpanan lemak, memungkinkan tubuh menyimpan lemak lebih banyak, dan memberi sinyal lapar ke otak (Andriana & Nunu Prihantini, 2021). Tubuh akan menghasilkan hormon leptin, insulin dan sistem *neuropeptide Y* (NPY) ketika kadar hormon kortisol di dalam tubuh meningkat. Hal ini akan memunculkan rasa lapar, yang menimbulkan keinginan untuk makan (Chao et al., 2017). Hal ini akan berdampak kepada pola konsumsi makanan seseorang. Jika asupan makan menjadi berlebih maka akan berdampak pada IMT seseorang.

Dalam kondisi tersebut, seseorang biasanya akan mencari cara untuk dapat mengatasi rasa stresnya. Menurut Zakaria (2015) dalam Liunima, Sutriningsih dan AF (2017) mengonsumsi kopi merupakan salah satu cara yang dapat digunakan dalam mengatasi stres. Salah satu minuman populer dan disukai oleh masyarakat khususnya kalangan mahasiswa dalam mengatasi rasa stres adalah kopi. Hasil riset yang dilakukan oleh

*HonestDocs* Tahun 2019, kebiasaan minum kopi di dominasi pada rentang usia 18-34 Tahun. Berdasarkan data *International Coffee Organization* (ICO) memperlihatkan kecenderungan konsumsi kopi di Indonesia terus mengalami penambahan. Pada tahun 2018 sampai 2019, jumlah total konsumsi kopi di Indonesia mencapai 4.800 karung dengan daya tampung 60 kilogram (Ridhoi, 2020).

Konsumsi secangkir kopi disinyalir dapat menghilangkan rasa kantuk, stres, lelah, atau teman begadang (Liunima et al., 2017). Saat meminum kopi, kafein memasuki aliran darah menuju ke otak. Dalam sel saraf, kafein menggantikan reseptor adenosin dan neuron akan mendorong pembebasan hormon adrenalin untuk merangsang kerja jantung, dan merangsang hati agar glikogen dapat diubah menjadi glukosa sebagai bahan bakar energi (Pradnyatana et al., 2022). Kafein dapat mengurangi gejala stres seperti lupa, cemas, dan depresi (Muller, 2015 dalam Liunima, Sutriningsih dan AF, 2017). Berdasarkan hal tersebut, kopi menjadi salah satu opsi untuk dikonsumsi dalam mengatasi rasa stres yang dialami oleh seseorang.

Saat ini, kopi memiliki berbagai macam varian dan olahan. Kopi instan menjadi salah satu yang digemari karena proses penyeduhannya yang praktis dan harganya yang ekonomis. Menurut hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) tahun 2015-2019, diketahui bahwa konsumsi kopi di rumah tangga biasanya dalam bentuk kopi bubuk dan kopi instan. Pada periode 2002-2018, konsumsi kopi rumah tangga per kapita mengalami penurunan sebesar 1,95% per tahun. Namun pada tahun 2015, jumlah konsumsi kopi instan mempunyai kecenderungan yang terus meningkat. Dalam kurun waktu empat tahun terakhir, konsumsi kopi instan berkembang signifikan, yakni sebesar 3,09% per tahun (Widaningsih, 2019). Di balik kepraktisan kopi instan, terdapat kandungan gula tambahan di dalam satu sajiannya. Mengonsumsi gula dalam minuman berhubungan dengan kejadian obesitas (Luwito & Santoso, 2022).

Kopi instan termasuk ke dalam kategori minuman manis dimana mengandung pemanis gula didalamnya. Minuman manis mengandung karbohidrat sederhana, dimana karbohidrat di dalam tubuh manusia berfungsi sebagai sumber glukosa untuk sel-sel tubuh, yang kemudian akan diubah menjadi energi. Karbohidrat yang dikonsumsi akan disimpan dalam bentuk glikogen dalam jumlah terbatas dan sisanya disimpan sebagai lemak. Berdasarkan penelitian, konsumsi makanan dan minuman manis meningkatkan risiko obesitas 1,3 kali (Intan et al., 2022).

Penelitian melaporkan peningkatan IMT dan lingkaran pinggang terjadi karena konsumsi kopi. Pada penelitian Kim dan Park (2017) menyatakan bahwa konsumsi kopi pada orang dewasa dikaitkan dengan kejadian obesitas dan sindrom metabolik. Penelitian sebelumnya oleh Lee, Kim dan Kim (2017) menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara konsumsi kopi dengan IMT yang tinggi pada kelompok usia dewasa. Penelitian lainnya juga menyatakan bahwa peminum kopi instan yang menggunakan gula dan creamer memiliki risiko kelebihan berat ( $IMT > 23$ ) yang lebih tinggi dan obesitas (Manja et al., 2020). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mengonsumsi jenis kopi instan berisiko terhadap penambahan berat badan terlebih pula jika tidak disertai dengan diet seimbang dan olahraga yang cukup.

Peneliti memilih STIKes Mitra Keluarga sebagai lokasi penelitian dan mahasiswa kesehatan sebagai populasi penelitian karena mahasiswa kesehatan cenderung mengalami tekanan stres yang diperoleh dari tuntutan yang berasal dari kehidupan akademik. Selain itu berdasarkan observasi mahasiswa terbiasa mengonsumsi kopi disaat mengerjakan tugas dan belajar. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti terdorong untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara tingkat stres

dan konsumsi kopi instan dengan indeks massa tubuh mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara tingkat stres dan frekuensi konsumsi kopi instan dengan indeks massa tubuh mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

### **1. Tujuan Umum**

Menganalisis hubungan antara tingkat stres dan frekuensi konsumsi kopi instan dengan indeks massa tubuh mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menganalisis karakteristik mahasiswa STIKes Mitra keluarga.
- b. Menganalisis tingkat stres mahasiswa STIKes Mitra keluarga.
- c. Menganalisis frekuensi konsumsi kopi instan mahasiswa STIKes Mitra keluarga.
- d. Menganalisis indeks massa tubuh mahasiswa kesehatan di STIKes Mitra keluarga.
- e. Menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan indeks massa tubuh mahasiswa di STIKes Mitra keluarga.
- f. Menganalisis hubungan antara frekuensi konsumsi kopi instan dengan indeks massa tubuh mahasiswa STIKes Mitra keluarga.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### **1. Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pengetahuan masyarakat mengenai hubungan antara tingkat stres dan frekuensi konsumsi kopi instan terhadap indeks massa tubuh mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

##### **2. Instansi**

Penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sumber informasi, referensi, dokumentasi, dan rekomendasi bagi mahasiswa yang melakukan penelitian lanjutan.

##### **3. Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sumber pembelajaran bagi peneliti dan merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan program Sarjana Gizi (S.Gz) di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Nama Peneiti	Tahun dan Tempat Penelitian	Rancangan Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Hubungan Konsumsi Kopi dengan Status Gizi Pada Pekerja WFH Selama Covid-19 di Surabaya	Fika Retno Ekawati	(2021) Surabaya Indonesia	Observasional analitik dengan desain <i>cross sectional</i> .	Variabel independen : - Konsumsi kopi  Variabel dependen : - Status Gizi	Tidak terdapat hubungan antara konsumsi kopi dan status gizi
2.	Hubungan Antara Konsumsi Kafein, Screen Time, Lama Tidur, Kebiasaan Olahraga dengan n Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas	Putri Manja, Marlenywati, Mardjan	(2020) Pontianak Indonesia	<i>Case control</i>	Variabel Independen : - konsumsi kafein - screen time - lama tidur - kebiasaan olahraga  Variabel dependen : - Status gizi	Terdapat korelasi antara konsumsi kafein, Screen time , Lama Tidur, Kebiasaan Olahraga dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak

No	Judul Penelitian	Nama Peneiti	Tahun dan Tempat Penelitian	Rancangan Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
	Muhammadiyah Pontianak					
3.	Faktor - faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado	Yoga P. D. Kountul, Febi K. Kolibu, Grace E. C. Korompis	(2018) Manado, Indonesia	Analitik <i>cross sectional</i> .	Variabel Independen : - Jenis kelamin - Pengaruh teman sebaya  Variabel dependen : - Tingkat stres mahasiswa	- Terdapat korelasi antara Jenis Kelamin dengan stress mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.  - Terdapat korelasi antara pengaruh teman sebaya dengan stress mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado
4.	Coffee Consumption and the Risk of Obesity in Korean Women	Jeonghee Lee, Hye Young Kim, and Jeongseon Kim 1,	(2017) Korea Selatan	Regresi linear berganda	Variabel independen : - Asupan kopi  Variabel dependen : - Status gizi	Terdapat korelasi antara asupan kopi dengan status gizi tubuh pada kelompok usia dewasa <70 tahun.
5.	Hubungan Tingkat Stres dengan	Melvy Purwanti, Eka Ardiani Putri,	(2017) Pontianak, Indonesia	<i>Cross sectional</i>	Variabel independen : - Tingkat stres	Terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat

No	Judul Penelitian	Nama Peneiti	Tahun dan Tempat Penelitian	Rancangan Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
	Indeks Massa Tubuh Mahasiswa PSPD FK UNTAN	Muhammad In'am Ilmiawan, Wilson, Rozalina			Variabel dependen : - Indeks massa tubuh	stres dengan indeks massa tubuh mahasiswa PSPD.

#### Elaborasi

Berdasarkan penelitian terdahulu, diketahui bahwa tingkat stres memiliki korelasi terhadap IMT. Individu yang stres mengalami peningkatan rasa lapar berlebih yang akan memicu asupan berlebih dan mengalami peningkatan IMT. Sedangkan konsumsi kopi terhadap IMT memiliki hubungan yang tidak konsisten tergantung dengan jenis kopi yang dikonsumsi. Berdasarkan asumsi tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa terhadap IMT dan frekuensi konsumsi kopi instan terhadap IMT. Keterbaruan pada penelitian ini adalah peneliti lebih fokus terhadap konsumsi kopi instan yang sudah mengandung kandungan gula tambahan didalamnya. Konsumsi gula yang terdapat di dalam minuman manis secara berlebihan akan berdampak pada kondisi peningkatan IMT.

*Sumber: Ekawati, (2021); Manja, Marlenywati dan Mardjan, (2020); Kountul, Kolibu dan Korompis, (2018); Lee, Kim dan Kim, (2017); Purwanti et al., (2017)*

## **BAB II**

### **TELAAH PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### **1. Indeks Massa Tubuh**

###### **a. Definisi Indeks Massa Tubuh**

Indeks adalah perbandingan antara dua komponen bahasa digunakan sebagai tolak ukur dan ciri tertentu. Massa ialah ukuran dari suatu benda yang dipengaruhi oleh kelembaban dan pengaruh gravitasi bumi pada benda lainnya. Sedangkan tubuh merupakan keseluruhan dari bagian manusia dari ujung kaki sampai ujung rambut. Indeks Massa Tubuh (IMT) ialah suatu metode yang digunakan untuk mengetahui status gizi pada orang dewasa (Lusi et al., 2018). Adapun penilaian IMT dilakukan dengan menggunakan rumus berikut:

$$\text{IMT} = \text{BB (Kg)} / \text{TB}^2 \text{ (m)}$$

**Gambar 2. 1 Rumus Perhitungan IMT**

Keterangan :

IMT = Indeks Massa Tubuh (Kg/m<sup>2</sup>)

BB = Berat Badan (Kg)

TB = Tinggi Badan (m)

Hasil dari perhitungan tersebut akan didapatkan skor yang dapat diinterpretasikan. IMT memiliki nilai interpretasi yang sama pada laki-laki maupun perempuan dewasa. Adapun Standar IMT di Indonesia menurut kementerian Kesehatan RI Tahun 2018 ialah sebagai berikut:

**Tabel 2. 1 Kategori IMT untuk Orang Dewasa**

<i>Kategori</i>		<i>Nilai</i>
<i>Sangat kurus</i>	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
<i>Kurus</i>	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17 - < 18,5
<i>Normal</i>		18,5 - 25,0
<i>Gemuk (Overweight)</i>	Kelebihan berat badan tingkat ringan	> 25,0 - 27,0
<i>Obesitas</i>	Kelebihan berat badan tingkat berat	> 27,0

*Sumber : Kementerian Kesehatan RI (2018)*

#### **b. Faktor yang mempengaruhi Indeks Massa Tubuh**

Keadaan yang dapat mempengaruhi IMT adalah ketika energi yang masuk dengan energi yang keluar terjadi kesenjangan. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi IMT orang dewasa, yaitu tingkat aktivitas fisik dan pola kebiasaan konsumsi makanan.

##### 1) Pola Makan

Pola makan dapat mempengaruhi IMT orang dewasa. Konsumsi makanan yang berlebihan, terutama makanan dengan tinggi lemak dan gula tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup maka dapat menyebabkan peningkatan nilai IMT. Hal tersebut selaras dengan riset yang dilakukan oleh Zhaffri (2017) yang memperlihatkan bahwa terdapat korelasi bermakna antara asupan makanan dengan status gizi.

##### 2) Tingkat Aktivitas

Pola makan tidak seimbang yang diikuti dengan rendahnya aktivitas fisik dapat menjadi pencetus meningkatnya IMT. Aktivitas fisik yang buruk menyebabkan penumpukan lemak di dalam tubuh. Jika hal tersebut terjadi dalam jangka waktu yang lama, maka akan berdampak pada peningkatan IMT (Febriyanti et al., 2015). Seseorang dengan aktivitas fisik yang kurang

memiliki risiko peningkatan IMT lebih besar dari pada seseorang yang aktif berolahraga.

Faktor lainnya yang juga dapat mempengaruhi IMT selain pola makan dan aktivitas fisik yaitu seperti jenis kelamin, usia, tingkat stres, pekerjaan, dan status merokok (Christianto et al., 2018).

## **2. Mahasiswa**

### **a. Pengertian Mahasiswa**

Mahasiswa ialah pelajar yang terdaftar di suatu perguruan tinggi dan belajar di perguruan tinggi negeri dan swasta atau lembaga pendidikan lain yang setara dengan perguruan tinggi (Saragih & Valentina, 2015). Selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa banyak mengalami berbagai hal yang berdampak pada kondisi psikologisnya. Hal tersebut dapat memberikan berbagai dampak negatif, seperti dampak kognitif, dampak emosional maupun dampak fisiologis (Amiruddin, 2017).

### **b. Kondisi Psikologis Mahasiswa**

Mahasiswa merupakan makhluk yang terdiri dari unit psikofisik, sehingga kondisi mereka dapat berdampak pada motivasi belajar yang berhubungan dengan kondisi fisik dan kondisi psikologisnya (Amiruddin, 2017). Mahasiswa kesehatan memiliki beban yang cukup berat, dimana mereka harus dapat memenuhi tuntutan akademik dan non akademik. Beban yang diemban oleh mahasiswa memiliki dampak terhadap masalah psikologisnya. Masalah psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa seperti kekhawatiran yang berlebihan, stres, hingga depresi (Deliviana et al., 2021).

### 3. Stres

#### a. Pengertian Stres

Stres ialah suatu respon tubuh manusia terhadap perubahan yang memerlukan pengaturan, regulasi, dan respon secara fisik, psikologis, serta emosional. Stres dapat disebabkan oleh situasi, keadaan dan pikiran yang menimbulkan frustrasi, kemarahan, kegugupan, dan ketakutan (Silverman, et al. 2010 dalam Nur dan Mugi, 2021). Stres dapat menyebabkan adanya rangsangan melalui aksis *Hipotalamus-Pituitari-Adrenal* (HPA) yang berakibat kepada peningkatan sekresi hormon stres yang mengakibatkan munculnya gejala seperti peningkatan denyut jantung, sulit konsentrasi, gangguan tidur, dan peningkatan asupan makan individu (Abhari et al., 2023). Peningkatan asupan makan individu yang diikuti dengan adanya penurunan aktivitas fisik dapat mengembangkan kemungkinan kenaikan IMT.

#### b. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres

Terjadinya kondisi stres dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal menurut Amiruddin (2017) yaitu :

- 1) Umur
- 2) Jenis kelamin
- 3) Karakter
- 4) Intelegensi dan emosi dalam diri

Sedangkan faktor-faktor eksternal yaitu meliputi :

- 1) Status sosial
- 2) Pekerjaan
- 3) kondisi lingkungan

Berdasarkan hasil wawancara pada penelitian (Kountul et al., 2018), penyebab stres yang sering dialami oleh mahasiswa meliputi masalah interpersonal, intrapersonal, dan akademik. Stres yang dialami oleh mahasiswa kesehatan sebagian besar dipengaruhi oleh faktor eksternal, yang berkaitan dengan keinginan untuk mendapatkan nilai yang tinggi, dan kecemasan yang timbul akibat usaha mahasiswa untuk tidak gagal (Kountul et al., 2018).

**c. Dampak Stres terhadap IMT**

Dalam situasi stres, kadar hormon kortisol dapat meningkat. Hormon kortisol mengatur penyimpanan lemak, yang berarti tubuh dapat menyimpan lebih banyak lemak dan memberi sinyal lapar ke otak (Andriana & Nunu Prihantini, 2021). Penelitian Chao *et al* (2017) menunjukkan bahwa peningkatan berat badan dikaitkan dengan peningkatan hormon kortisol dalam tubuh. Tingginya kadar hormon kortisol dalam tubuh akan menstimulasi produksi hormon leptin, insulin dan sistem *neuropeptide Y (NPY)* yang menciptakan stimulus lapar sehingga terjadi keinginan untuk makan. Hal ini akan berdampak pada penimbunan lemak visceral di dalam tubuh dan dapat meningkatkan IMT (Nasrani & Susi, 2015).

**d. Alat Ukur Tingkat Stres**

Ada berbagai macam jenis pengukuran yang dapat digunakan untuk menilai tingkat stres seseorang. Salah satu kuesioner tingkat stres yang lazim digunakan dan diterima secara luas yaitu *Perceived Stress Scale (PSS-10)* (Indira, 2016). *Perceived Stress Scale (PSS)* ialah alat ukur psikologis yang sudah banyak dipergunakan untuk mengukur tingkat stres seseorang. PSS terdiri dari 10 pertanyaan tentang tingkat stres yang menanyakan mengenai perasaan dan pikiran selama 1 bulan terakhir. Pertanyaan pada PSS diciptakan untuk dapat digunakan pada subyek masyarakat umum dengan

pendidikan terakhir minimal Sekolah Menengah Pertama. Butir-butir pertanyaan pada instrumen PSS jelas dan serta bersifat umum (Purnami & Sawitri, 2019).

PSS adalah kuesioner yang sudah terstandar dengan tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi. Kuesioner ini dikembangkan oleh Sheldon Cohen, serta dapat digunakan untuk menilai tingkat stres yang dialami seseorang (Indira, 2016). Instrumen PSS memiliki sepuluh pertanyaan, diantaranya enam pertanyaan negatif dan empat pertanyaan positif dan pada masing-masing pertanyaan diberikan skor dari 0 hingga 4. Tingkat stres seseorang dapat diketahui setelah menjumlahkan seluruh skor dari sepuluh pertanyaan tersebut (Indira, 2016).

### **3. Kopi**

#### **a. Pengertian**

Kopi merupakan salah satu minuman yang digemari oleh banyak orang khususnya kalangan dewasa muda. Kopi minuman yang mengandung kafein. Pada secangkir kopi mengandung kafein sebanyak 0,075- 0,4 g atau bahkan bisa lebih besar, bergantung dengan jenis biji kopi yang digunakan, cara pengolahan dan mempersiapkannya (Weinberg & Bonnie, 2010 dalam Liunima, Sutriningsih dan AF, 2017). Pada dosis normal yaitu 0,05-0,2 g kafein dapat mengurangi rasa kelelahan (Vanzaitan, 2010 dalam Liunima, Sutriningsih dan AF, 2017).

#### **b. Jenis-jenis Kopi**

Terdapat empat jenis kopi yang dikenal secara umum yaitu kopi robusta, kopi arabika, kopi liberika dan kopi ekselsa. Kopi arabika dan kopi robusta lebih populer karena harganya yang ekonomis dan diperjualbelikan secara komersial. Sedangkan

kopi ekselsa dan liberika memiliki nilai jual yang kurang ekonomis dan kurang komersial (Bellah, 2018). Di Indonesia kopi yang paling banyak diproduksi adalah kopi robusta yaitu sebanyak 87,1% dari jumlah total produksi kopi di Indonesia (Sativa et al., 2014). Cara pengolahan kopi juga bermacam-macam bentuknya seperti, kopi sangrai, kopi bubuk, kopi instan dan bentuk hidangan lain yang menggunakan kopi sebagai bahan bakunya.

Kopi instan merupakan olahan biji kopi yang dikeringkan dan digranulasi. Kopi instan menurut SNI 2983:2014 ialah produk kopi berbentuk serbuk yang didapatkan dari proses penguraian biji kopi dengan cara penyangraian, penggilingan, pengekstrakan dengan air, dan pengeringan sehingga menjadi suatu produk yang mudah larut di dalam air. Kopi instan memiliki daya tarik tersendiri bagi masyarakat Indonesia karena sifatnya yang ekonomis dan mudah disajikan.

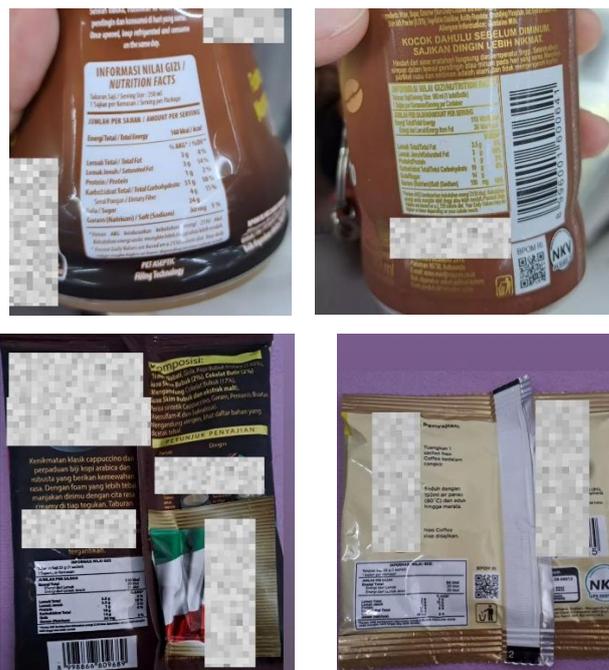


**Gambar 2. 2 Jenis Kopi**

Sumber: <https://mhcoffee.co.id/perbedaan-kopi-robusta-arabika-dan-liberika/>

### c. Kandungan Gula Pada Kopi Instan

Kopi instan merupakan produk kopi yang dikeringkan dengan mengekstrak biji kopi. Pada kopi instan bubuk biasanya telah ditambahkan gula di dalamnya. Kandungan gula pada kopi instan berbeda-beda tergantung dengan merk dan jenisnya. Adapun berbagai jenis merk kopi instan yang dijual dipasaran memiliki kandungan gula dalam satu sajian berkisar 11 gram – 24 gram .



Gambar 2. 3 Kandungan Gizi Kopi Instan

Sumber : Data primer (2023)

### d. Manfaat Kopi Terhadap Kesehatan

Menurut penelitian Purdiani (2014) dalam Liunima, Sutriningsih dan AF (2017), mendapatkan hasil bahwa dibandingkan dengan responden yang tidak terbiasa mengonsumsi kafein, responden yang biasa mengonsumsi kafein dan diminta untuk tidak mengonsumsinya menunjukkan tingkat kecemasan, kelelahan, lesu, dan kurang bersemangat. Sementara itu hasil penelitian Muller (2015) dalam Liunima, Sutriningsih dan AF (2017)

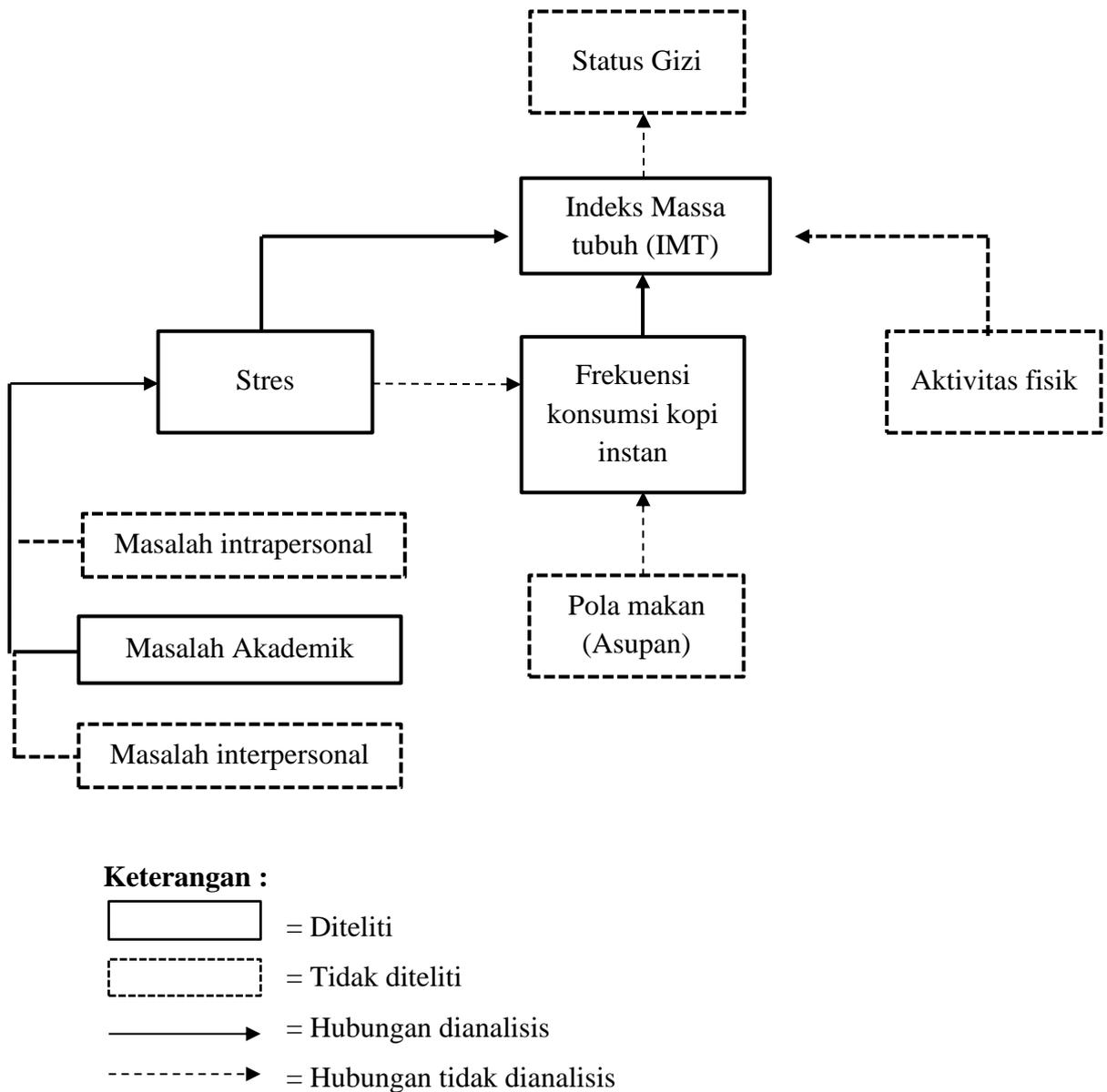
menunjukkan bahwa, kafein mengandung alkaloid jenis *xantine*, yang berfungsi untuk memblokir reseptor *adenosine A2A*, yang dapat membantu mengurangi gejala stres umum seperti pelupa, cemas, dan depresi. Tubuh menghasilkan banyak *adenosine* saat sedang stres, yang menyebabkan berbagai gejala stres (Liunima, et al, 2017).

**e. Dampak Konsumsi Kopi Instan terhadap IMT**

Selain manfaat yang diperoleh dari kopi, terdapat dampak yang dihasilkan dari konsumsi kopi. Konsumsi kopi yang berlebihan juga dapat berdampak pada gejala kecemasan, hal ini dikaitkan dengan berapa banyak gelas kopi yang dikonsumsi setiap hari (Maulidan & Alam, 2018). Selain itu, kopi instan *sachet* biasanya mengandung gula tambahan didalamnya. Karena kandungan gula didalamnya maka kopi instan termasuk kedalam minuman manis, jika dikonsumsi secara berlebihan maka akan berdampak pada kenaikan kadar glukosa darah perubahan komposisi tubuh.

Tingkat glukosa dalam darah berhubungan dengan aktivitas pusat lapar (*feeding center*) dan pusat kenyang (*satiety center*) (Maulinda, 2022). Penelitian Fatmawati (2019) menunjukkan kejadian obesitas paling banyak dipengaruhi oleh konsumsi gula sederhana. Asupan gula sederhana yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya penambahan berat badan yang dalam waktu lama akan menyebabkan terjadinya obesitas.

## B. Kerangka Teori



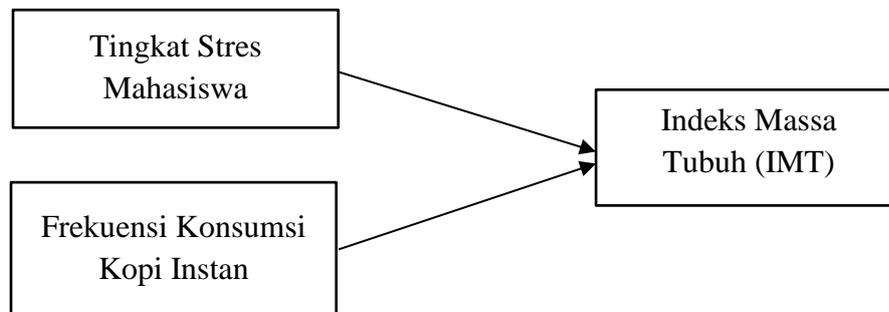
**Gambar 2. 4 Kerangka Teori**

*Sumber : Modifikasi (Febriyanti et al., 2015) dan Kountul, Kolibu dan Korompis (2018)*

### **BAB III**

## **KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN**

#### **A. Kerangka Konsep**



**Keterangan :**

= Variabel diteliti  
—————▶ = Hubungan diteliti

**Gambar 3. 1 Kerangka Konsep**

#### **B. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan indeks massa tubuh mahasiswa STIKes Mitra keluarga.
2. Terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi kopi instan dengan indeks massa tubuh mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

## **BAB IV**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan secara observasional analitik dengan pendekatan kuantitatif dan desain *cross-sectional* yang terdiri dari 3 variabel yaitu tingkat stres, frekuensi konsumsi kopi instan dan IMT.

#### **B. Lokasi Dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di Kampus Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga yang berlokasi di Jl. Pengasinan Rawa Semut, Margahayu, Kec. Bekasi Timur, Kota Bekasi, Jawa Barat 17113. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan Juni tahun 2023.

#### **C. Populasi Dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi pada penelitian ini ialah mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga yang terdiri dari Program Studi Gizi, Keperawatan, Teknologi Laboratorium Medis dan Farmasi.

##### a. Populasi Target

Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga.

##### b. Populasi Terjangkau

Mahasiswa aktif di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga.

##### **2. Sampel**

Sampel pada penelitian ini ialah mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga yang terdiri dari Program Studi Gizi, Keperawatan, Farmasi dan Teknologi Laboratorium Medis yang diperoleh melalui *Consecutive sampling*. *Consecutive sampling* ialah metode sampling dimana seluruh subjek yang hadir dan memenuhi

kriteria sampel akan diikutsertakan ke dalam penelitian sampai jumlah subyek yang diperlukan terpenuhi (Sastroasmoro & Ismael, 2016).

Adapun kriteria sampel pada penelitian ini adalah :

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan persyaratan umum yang harus dipenuhi oleh subyek untuk dapat diikutsertakan dalam penelitian (Pradono et al., 2018). Kriteria inklusi yang digunakan pada penelitian ini ialah sebagai berikut :

- 1) Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga yang aktif berkuliah.
- 2) Berusia 19 - 25 tahun.
- 3) Bersedia menjadi responden penelitian dan menandatangani *informed consent*.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi ialah keadaan yang mengakibatkan subyek tidak dapat diikutsertakan ke dalam penelitian (Pradono et al., 2018). Kriteria eksklusi yang digunakan pada penelitian ini ialah sebagai berikut :

- 1) Berusia <19 atau >25 tahun.
- 2) Sedang menjalani diet tertentu (defisit kalori).
- 3) Menolak berpartisipasi dalam penelitian.

Besar sampel pada penelitian ini dihitung menggunakan rumus besar sampel korelasi sebagai berikut :

$$n = \left[ \frac{(z\alpha - z\beta)}{0,5 \ln \left[ \frac{1+r}{1-r} \right]} \right]^2 + 3$$

Keterangan :

- 1) n = Besar sampel

Untuk nilai  $\alpha$  (Kesalahan tipe 1 untuk  $\alpha = 0,05$  maka nilai  $z-\alpha = 1,96$

Untuk nilai  $\beta$  (Kesalahan tipe 2, apabila  $\beta = 0,2$  maka nilai  $z-\beta = 0,846$

- 2)  $\ln$  = Natural logaritma
- 3)  $r$  = Koefisien korelasi antara Konsumsi kopi terhadap IMT penelitian sebelumnya adalah 0,5, Koefisien korelasi antara tingkat stress terhadap IMT nilai  $r = 0,734$  ((Purwanti et al., 2017).

Besar sampel korelasi antara konsumsi kopi terhadap indeks massa tubuh :

$$n = \left[ \frac{(z\alpha + z\beta)}{-0,5 \ln \left[ \frac{1 + 0,5}{1 - 0,5} \right]} \right]^2 + 3$$

$$n = \left[ \frac{(1,96 + 0,846)}{-0,5 \ln \left[ \frac{1,5}{0,5} \right]} \right]^2 + 3$$

$$n = \left[ \frac{(2,806)}{-0,5 \ln [3]} \right]^2 + 3$$

$$n = \left[ \frac{(2,806)}{-0,549} \right]^2 + 3$$

$$n = [-5,111]^2 + 3$$

$$n = 26,12 + 3$$

$$n = 29,12 \rightarrow 29 \text{ sampel}$$

Besar sampel korelasi antara tingkat stres dengan Indeks massa tubuh :

$$n = \left[ \frac{(z\alpha + z\beta)}{-0,5 \ln \left[ \frac{1 + 0,734}{1 - 0,734} \right]} \right]^2 + 3$$

$$n = \left[ \frac{(1,96 + 0,846)}{-0,5 \ln \left[ \frac{1,734}{0,226} \right]} \right]^2 + 3$$

$$n = \left[ \frac{(2,806)}{-0,5 \ln [7,67]} \right]^2 + 3$$

$$n = \left[ \frac{(2,806)}{-1,018} \right]^2 + 3$$

$$n = [-2,756]^2 + 3$$

$$n = 7,59 + 3$$

$$n = 10,59 \rightarrow 11 \text{ sampel}$$

Dengan menggunakan rumus diatas, maka hasil perhitungan sampel adalah sebagai berikut.

**Tabel 4. 1 Besar Sampel Minimal**

<i>Variabel</i>	<i>R</i>	<i>N</i>	<i>2n</i>	<i>2n + 10%(2n)</i>
<i>Hubungan Konsumsi Kopi terhadap IMT</i>	0,5	29	58	64
<i>Hubungan Tingkat stres terhadap IMT</i>	0,734	11	22	25

*Sumber : Data primer (2023)*

Berdasarkan perhitungan besar sampel diatas, dapat diketahui bahwa besar sampel minimal pada penelitian ini adalah 64.

#### **D. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian ialah suatu sifat atau nilai dari seseorang, objek atau aktivitas yang menunjukkan variasi tertentu yang sebelumnya telah ditetapkan oleh peneliti untuk dianalisis dan ditarik kesimpulannya (Bellah, 2018).

##### **1. Variabel bebas**

Variabel bebas (*Independent*) merupakan variabel yang dapat mempengaruhi variabel lain, apabila variabel bebas berubah maka variabel lainnya dapat berubah (Masturoh & Anggita, 2018). Variabel bebas pada penelitian ini adalah tingkat stres mahasiswa STIKes Mitra Keluarga dan frekuensi konsumsi kopi instan.

##### **2. Variabel Terikat**

Variabel terikat (*Dependent*) ialah variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen (Masturoh & Anggita, 2018). Variabel terikat pada penelitian ini adalah Indeks Massa Tubuh mahasiswa Stikes Mitra Keluarga.

## E. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi dari variabel-variabel yang akan diteliti di lapangan. Definisi operasional diciptakan untuk memudahkan proses pengumpulan data, pengolahan data dan analisis data yang akan dilakukan oleh peneliti. Selama pengumpulan data, definisi operasional berfungsi untuk memandu pembuatan dan pengembangan instrumen penelitian (Masturoh & Anggita, 2018).

**Tabel 4. 2 Definisi Operasional**

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Cara ukur	Hasil Ukur	Skala
<b>Karakteristik Responden</b>						
1.	Umur	Usia individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai saat berulang tahun terakhir.	kuesioner	Kuesioner secara mandiri responden	diisi oleh 1. 19 – 20 Tahun 2. 21 – 22 Tahun 3. 23 – 24 Tahun 4. 25 Tahun	Nominal
2.	Jenis Kelamin	Jenis kelamin yaitu tanda biologis yang membedakan manusia berdasarkan kelompok laki-laki dan perempuan.	kuesioner	Kuesioner secara mandiri responden	diisi oleh 1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal
3.	Mahasiswa	Mahasiswa adalah pelajar yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi.	kuesioner	Kuesioner secara mandiri responden	diisi oleh 1. Gizi 2. Keperawatan 3. Farmasi 4. TLM	Nominal
<b>Variabel Independen</b>						
4.	Tingkat Stres	Kondisi berat ringannya stres yang dialami seseorang.	Kuesioner PSS-10 (Indira,	Kuesioner secara mandiri responden.	diisi oleh Skor	Interval

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Cara ukur	Hasil Ukur	Skala
			2016)			
5.	Frekuensi Konsumsi Kopi Instan	Frekuensi konsumsi kopi instan seseorang dalam 1 minggu.	Kuesioner FFQ	Kuesioner diisi secara mandiri oleh responden.	Skor Frekuensi konsumsi kopi instan dalam satu minggu	Interval
<b>Variabel dependen</b>						
6.	Indeks Massa Tubuh (IMT)	Indeks Massa Tubuh (IMT) ialah alat ukur sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa.	Berat badan tinggi badan (kuesioner)	Pengukuran BB dan TB dan dilakukan perhitungan IMT oleh peneliti	Hasil ukur dalam kg/m <sup>2</sup>	Interval

## F. Bahan dan Alat Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian (Sukendra & Atmaja, 2020). Data pada penelitian diperoleh dengan menggunakan beberapa instrumen yaitu :

1. Lembar kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10)

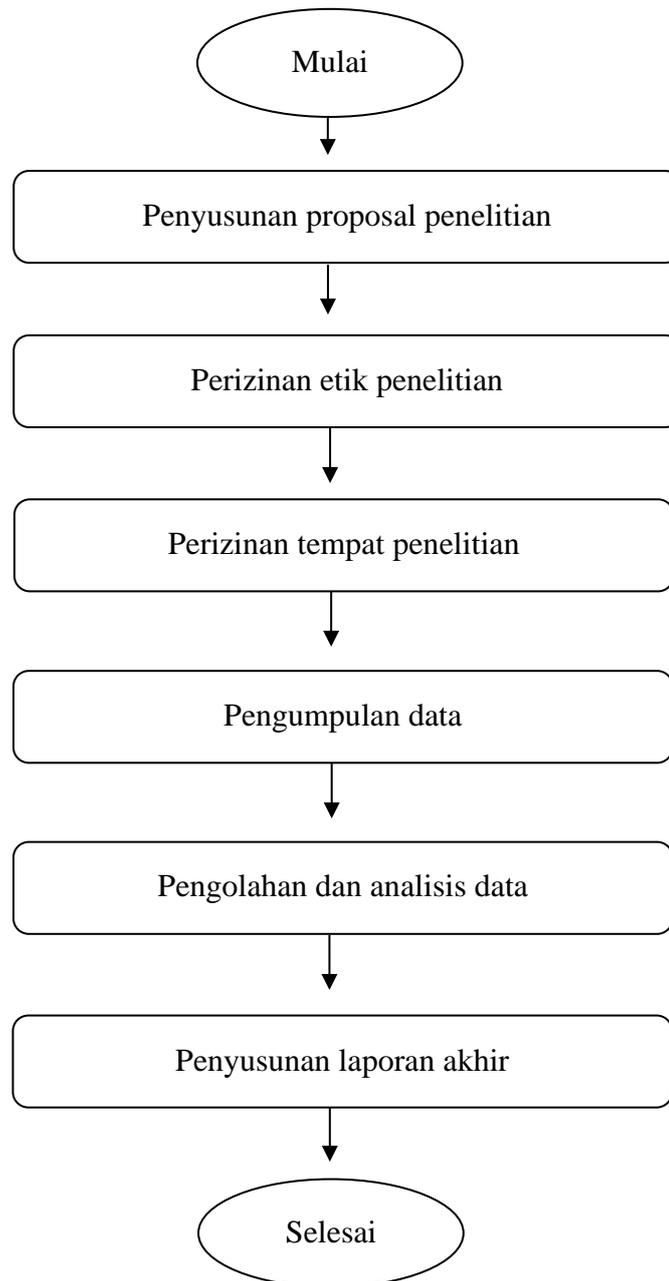
Lembar PSS-10 digunakan untuk mengukur tingkat stres mahasiswa. Kuesioner ini dibuat oleh Sheldon Cohen, dan diadaptasi oleh Hary (2017) dengan hasil uji validitas dan reliabilitas nilai *cronbach's alpha* 0,814. Kuesioner ini memiliki 10 pertanyaan yang terdiri dari 6 pertanyaan positif dan 4 pertanyaan negatif. Hasil yang diperoleh yaitu berupa skor. Total skor 13 menunjukkan nilai rata-rata atau masih dikatakan dalam batas normal. Sedangkan skor stres sekitar 20 atau lebih menunjukkan terdapat stres yang berat (Indira, 2016).

2. Lembar kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)

Lembar FFQ digunakan untuk melihat gambaran frekuensi konsumsi kopi instan. Hasil yang dihitung adalah berupa total skor dari frekuensi konsumsi kopi instan dalam satu minggu terakhir. Semakin sering frekuensi konsumsi kopi instan maka skor FFQ nya semakin besar.

3. Timbangan digital dan *microtoise* yang telah terkalibrasi untuk mengukur berat badan dan tinggi badan serta mengetahui gambaran IMT mahasiswa.

4. *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) untuk membantu pengolahan data.

**G. Alur Penelitian****Gambar 4. 1 Alur Penelitian**

## H. Pengolahan Dan Analisa Data

### 1. Pengolahan Data

Pengolahan data ialah bagian dari proses penelitian setelah dilakukannya pengumpulan data. Teknik pengolahan data menurut Masturoh dan Anggita (2018) terdiri dari *editing*, *coding*, *data entry* dan *cleaning*. Adapun teknik pengolahan data pada penelitian ini meliputi :

#### a. *Editing*

Pemeriksaan data atau koreksi data dilakukan karena data yang diperoleh belum tentu memenuhi persyaratan atau kebutuhan penelitian. Pengeditan data dilakukan untuk mengurangi kesalahan yang terdapat pada data mentah. Kesalahan pada data dapat diperbaiki dengan menghapus data yang tidak memenuhi syarat untuk dianalisis.

#### b. *Coding*

*Coding* ialah pemberian kode-kode tertentu pada tiap data penelitian termasuk berdasarkan kategorinya. Kode dapat dituangkan dengan simbol tertentu seperti dalam bentuk huruf atau angka untuk memberikan identitas pada data. Pada kuesioner FFQ, skor frekuensi konsumsi kopi instan menggunakan skor 0 untuk kategori konsumsi tidak konsumsi kopi instan dalam 1 minggu terakhir, skor 5 kategori konsumsi 1-3 kali dalam 1 minggu terakhir dan skor 10 untuk konsumsi >3 kali dalam 1 minggu terakhir.

#### c. *Data Entry*

Data entry adalah kegiatan memasukan data ke dalam kolom dengan kode yang sesuai dengan hasil pengisian dari setiap pertanyaan.

#### d. *Cleaning*

Merupakan kegiatan mengecek kembali semua data yang telah di masukkan apakah terdapat kesalahan kode untuk dilakukan perbaikan.

## 2. Analisis Data

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Analisis data pada penelitian ini dilakukan secara univariat dan bivariat.

### a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menganalisis satu variabel tanpa dihubungkan dengan variabel lain. Analisis univariat pada penelitian ini dilakukan untuk menganalisis karakteristik responden meliputi umur, jenis kelamin, program studi, tingkat stres, frekuensi konsumsi kopi dan IMT mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

### b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilaksanakan untuk menganalisis hubungan antara dua variabel. Analisis bivariat pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan IMT mahasiswa STIKes Mitra Keluarga dan hubungan antara frekuensi konsumsi kopi instan dengan IMT mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. Jenis uji yang digunakan dalam analisis bivariat pada penelitian ini adalah uji korelasi spearman yang digunakan untuk data yang tidak berdistribusi normal.

## I. Etika Penelitian

Etika berasal dari bahasan Yunani *ethos*, yang berarti kebiasaan dan aturan tingkah laku yang berlaku di masyarakat. Etika dapat membantu peneliti dalam melihat secara kritis moralitas dari sudut pandang subyek penelitian (Masturoh & Anggita, 2018). Etika penelitian adalah pernyataan tertulis dari komisi etik penelitian yang menegaskan bahwa penelitian dapat dilakukan dalam kondisi tertentu (Elisanti. & Ardianto, 2020). Etika penelitian ini telah disetujui oleh komisi etik penelitian Universitas Muhammadiyah Prof. Dr Hamka dengan No : 03/23.03/02339 sebagai tanda bahwa penelitian ini layak untuk dilakukan dan telah memenuhi persyaratan penelitian. Etika penelitian pada penelitian ini antara lain :

1. Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan perizinan kepada institusi terkait yaitu STIKes Mitra Keluarga.
2. Responden secara sukarela telah menyetujui dan berkenan ikut serta dalam penelitian dengan menandatangani *informed consent*.
3. Peneliti menghormati dan menghargai keputusan subjek (*Respect for person*).
4. Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang besar (*Beneficence*).
5. Data subjek yang diperoleh pada penelitian akan dijaga kerahasiaannya dan tidak membahayakan subjek penelitian (*Non Maleficence*).
6. Penelitian ini dilakukan seadil-adilnya tanpa membedakan subjek.

## BAB V HASIL PENELITIAN

### A. Karakteristik Responden

Proses pengambilan data pada penelitian ini dilakukan selama dua hari. Proses pengambilan data dilakukan di laboratorium penilaian status gizi kampus STIKes Mitra Keluarga dengan jumlah responden 110 dari besar sampel minimal 64. Data yang diperoleh dari penelitian ini meliputi data tingkat stres mahasiswa, frekuensi konsumsi kopi instan dalam satu minggu terakhir dan berat badan serta tinggi badan untuk mengetahui IMT. Proses pengambilan data tersebut dilakukan oleh peneliti dan dibantu oleh beberapa rekan peneliti. Analisis univariat pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin dan program studi.

**Tabel 6. 1 Karakteristik Subjek Menurut Umur, Jenis Kelamin, dan Program Studi**

<b>Karakteristik</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Umur (tahun)</b>		
19 - 20	83	75
21 - 22	26	24
23 – 24	1	1
25	0	0
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	104	94
Laki-laki	6	6
<b>Program Studi</b>		
Gizi	78	71
Keperawatan	6	6
Farmasi	14	13
TLM	12	11
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100</b>

*Sumber : Data primer (2023)*

Berdasarkan data yang diperoleh dari 110 responden menurut karakteristik umur, responden terbanyak berumur 19 - 20 tahun yaitu sebanyak 75%. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, 94% responden memiliki jenis kelamin

perempuan. Sedangkan berdasarkan program studi 71% responden berasal dari program studi S1 Gizi.

## B. Uji Normalitas

**Tabel 6. 2 Hasil Uji Normalitas**

<b>Variabel</b>	<b>P-value</b>	<b>Keterangan</b>
Skor Tingkat Stres Mahasiswa	0,2 ( $p > 0,05$ )	Distribusi normal
Frekuensi konsumsi kopi instan	0,001 ( $p < 0,05$ )	Distribusi tidak normal
IMT	0,001 ( $p < 0,05$ )	Distribusi tidak normal

Sumber : Data primer (2023)

Berdasarkan tabel 6.2 dapat diketahui hasil setelah dilakukan uji normalitas data menggunakan *kolmogrov-smirnov* pada variabel tingkat stres memiliki nilai *p-value*  $0,2 > 0,05$  hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Sedangkan pada variabel frekuensi konsumsi kopi instan dan IMT memiliki nilai *p-value*  $0,001 < 0,05$  hal ini menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Atas dasar hal tersebut maka selanjutnya dilakukan uji statistik deskriptif secara numerik dan uji statistik non-parametrik menggunakan uji korelasi spearman.

## C. Tingkat Stres, Frekuensi Konsumsi Kopi Instan dan IMT Mahasiswa

**Tabel 6. 3 Gambaran Tingkat Stres, Frekuensi Konsumsi kopi Instan dan IMT Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga**

<b>Variabel</b>	<b>N</b>	<b>N</b>	<b>Median</b>	<b>Interquartile Range</b>
	<i>minimum</i>	<i>maksimum</i>		
Skor Tingkat Stres Mahasiswa	4	30	19	22 - 16
Skor Frekuensi Konsumsi Kopi Instan	0	115	10	15 - 5
IMT	15,5	37,3	22,5	26,1 - 19,9

Sumber : Data primer (2023)

Berdasarkan tabel 6.3 dapat diketahui bahwa pada variabel tingkat stres mahasiswa memiliki nilai skor minimum 4 dan skor maksimum 30 dengan nilai

median 19 dan variasi *interquartile range* sebesar 6 (berada diantara 16 sampai dengan 22). Selanjutnya pada variabel frekuensi konsumsi kopi instan memiliki nilai skor minimum 0 dan skor maksimum 115 dengan nilai median 5 dan variasi *interquartile range* sebesar 10 (Berada diantara 5 sampai dengan 10). Sedangkan untuk variabel IMT memiliki nilai minimum 15,5 dan nilai maksimum 37,3 dengan nilai median 22,5 dan variasi *interquartile range* sebesar 6,2 (berada di antara 19,9 sampai dengan 26,1). Nilai median pada suatu data menunjukkan kecenderungan pemusatan data. Sedangkan nilai *interquartile range* pada suatu data menunjukkan variasi data tersebut.

#### **D. Hubungan antara Tingkat Stres dan Frekuensi Konsumsi Kopi Instan terhadap Indeks Massa Tubuh Mahasiswa**

**Tabel 6. 4 Hubungan Tingkat Stres dan Frekuensi Konsumsi Kopi Instan terhadap Indeks Massa Tubuh**

Variabel	IMT	
	r	p
Tingkat Stres	-0,011	0,911
Frekuensi Konsumsi Kopi Instan	0,213	0,025

*Sumber : Data primer (2023)*

Berdasarkan tabel 6. 4 dapat dilihat hasil uji statistik yang dilakukan dengan uji korelasi spearman diketahui bahwa hubungan tingkat stres terhadap IMT mahasiswa memiliki nilai  $p=0,911 > 0,05$  hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap IMT mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. Nilai koefisien korelasi antara variabel Tingkat stres terhadap IMT adalah -0,011 bermakna tidak terdapat hubungan satu sama lain. Berdasarkan tabel 6. 4 mengenai hubungan antara frekuensi konsumsi kopi instan terhadap IMT memiliki nilai  $p= 0,025 < 0.05$  hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara frekuensi konsumsi kopi instan terhadap IMT mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. Nilai koefisien korelasi antara variabel frekuensi konsumsi kopi instan dengan IMT adalah 0,213 memiliki hubungan

positif yakni jika frekuensi konsumsi kopi instan meningkat maka IMT juga meningkat dengan kekuatan hubungan lemah.

## **BAB VI**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Karakteristik Mahasiswa**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan sebaran karakteristik responden penelitian yang dibedakan berdasarkan umur, jenis kelamin dan program studi.

##### **1. Umur**

Karakteristik responden menurut umur pada penelitian ini didapatkan bahwa responden berusia antara 19 - 23 tahun dan sebagian besar responden berusia 19 – 20 tahun. Menurut data Kemendikbud (2020) hasil dari perhitungan angka partisipasi kasar, usia rata-rata mahasiswa yang berkuliah adalah antara 18 sampai 24 tahun. Selain itu, kebanyakan mahasiswa di program sarjana berusia 18 hingga 30 tahun.

##### **2. Jenis Kelamin**

Karakteristik responden menurut jenis kelamin pada penelitian ini menunjukkan 94% responden berjenis kelamin perempuan. Hal ini selaras dengan riset yang dilakukan oleh Rahmawati, Sukmaningtyas dan Muti (2021) di Universitas Harapan Bangsa yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa di fakultas kesehatan berjenis kelamin perempuan (75,7%). Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Suranadi, (2017) di Universitas Udayana juga menunjukkan hal yang serupa yaitu 71% mahasiswa di fakultas kesehatan berjenis kelamin perempuan.

##### **3. Program Studi**

Karakteristik responden berdasarkan program studi pada penelitian ini memperlihatkan bahwa 71% responden berasal dari program studi S1 Gizi.

## **B. Tingkat Stres, Frekuensi Konsumsi Kopi Instan dan IMT Mahasiswa**

### **1. Tingkat Stres**

Hasil pengukuran tingkat stres mahasiswa yang dilihat berdasarkan nilai skor tingkat stres memiliki nilai minimum 4 dan nilai maksimum 30 dengan nilai median 19 dan variasi *interquartile range* sebesar 6 (berada diantara 16 sampai dengan 22). Riset yang dilakukan oleh Ambarwati, Pinilih dan Astuti (2019) yang meneliti tingkat stres menunjukkan hasil sebagian besar mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang mengalami stres sedang (57,4%). Begitu pula penelitian Abhari, Irasanti dan Herdiningrat (2023) memperlihatkan sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba memiliki stres menengah (84,1%). Penyebab dari hal tersebut berasal dari faktor internal dan eksternal yakni kurang dapat memahami dan menyikapi masalah dengan baik yang terjadi di lingkungannya dan juga diakibatkan oleh beban kuliah yang semakin berat.

### **2. Frekuensi Konsumsi Kopi Instan**

Salah satu metode untuk mengidentifikasi pola konsumsi kopi adalah dengan mengukur frekuensi konsumsi, yang menunjukkan berapa kali responden mengonsumsi kopi dalam satu minggu. Pada penelitian ini, frekuensi konsumsi kopi instan yang dilihat berdasarkan skor FFQ memiliki nilai minimum 0 dan nilai maksimum 115 dengan nilai median 10 dan variasi *interquartile range* sebesar 10 (Berada diantara 5 sampai dengan 15). Semakin besar skor frekuensi konsumsi kopi instan maka semakin sering juga frekuensi konsumsi kopi instan dalam satu minggu. Penelitian Febriana (2021) yang meneliti frekuensi konsumsi kopi pada mahasiswa menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi kopi pada sebagian besar mahasiswa ialah 1-3 kali/minggu. Penelitian lainnya oleh Maulina, Sayuti dan Said (2020) sebanyak 73% mahasiswa PSPD Universitas Malikussaleh merupakan pengonsumsi kopi, 5,7% diantaranya merupakan pengonsumsi kopi harian, 30,25 pengonsumsi kopi mingguan dan 64,2% pengonsumsi kopi bulanan. Banyaknya jumlah frekuensi konsumsi kopi instan di

kalangan mahasiswa dapat disebabkan oleh efek kopi yang bertindak sebagai agen stimulan, sehingga kopi dikonsumsi sebagai penambah energi dan penghilang rasa kantuk khususnya saat menjelang ujian.

### 3. Indeks Massa Tubuh

Indeks massa tubuh merupakan ukuran yang digunakan untuk menilai status gizi pada orang dewasa. Berdasarkan hasil penelitian ini, nilai IMT mahasiswa memiliki nilai minimum 15,5 dan nilai maksimum 37,3 dengan nilai median 22,5 dan variasi *interquartile range* sebesar 6,2 (berada di antara 19,9 sampai dengan 26,1). Studi yang dilakukan oleh Purwanti *et al* (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki IMT yang normal (43%). Terdapat banyak hal yang dapat mempengaruhi IMT pada orang dewasa seperti pola makan, aktivitas fisik yang kurang, kondisi stres dan lain sebagainya.

#### C. Hubungan Tingkat Stres dengan IMT Mahasiswa

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan memperlihatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres mahasiswa dengan indeks massa tubuh mahasiswa STikes Mitra keluarga ( $p=0,911$ ;  $r=-0,011$ ). Hal ini sejalan dengan penelitian Putri (2021) juga menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara tingkat stres dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. Studi lainnya yang dilakukan oleh Abhari, Irasanti dan Herdiningrat (2023) juga menemukan bahwa tidak ada keterkaitan antara tingkat stres dan indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba angkatan 2022.

Di sisi lain, Studi yang dilakukan oleh Purwanti *et al.*, (2017) memperlihatkan korelasi yang signifikan antara tingkat stres dengan indeks massa tubuh mahasiswa fakultas kedokteran. Hal ini disebabkan oleh perubahan hormon pada individu dalam situasi stres yang dapat memicu meningkatnya penumpukan lemak dalam tubuh. Seseorang dengan indeks massa tubuh yang

tinggi cenderung memiliki konsentrasi kortisol yang lebih tinggi, yang mengaktifkan enzim penyimpanan lemak dan mengirimkan sinyal lapar ke otak. (Siswanto dalam Purwanti *et al.*, 2017).

Stres adalah sebuah respon tubuh atas kondisi yang terjadi di lingkungannya. Berdasarkan teori, pada kondisi stres terjadi peningkatan sekresi hormon kortisol yang dapat merangsang tubuh untuk memproduksi hormon leptin, insulin dan sistem *neuropeptide Y* yang memunculkan rasa lapar (Purwanti *et al.*, 2017). Namun, terjadinya kenaikan IMT dapat disebabkan oleh banyak hal seperti diet yang buruk, nafsu makan tidak normal, kurang aktivitas fisik, faktor genetik, dan kebiasaan tidur yang kurang baik. Sehingga, stres ialah salah satu dari sekian banyak penyebab kenaikan berat badan seseorang. Hasil dari penelitian Abhari, Irasanti dan Herdiningrat (2023) menunjukkan bahwa obesitas yang terjadi pada mahasiswa kedokteran disebabkan oleh adanya perubahan dari gaya hidup seperti, makan yang tidak sehat dan penurunan dari aktivitas fisik.

#### **D. Hubungan Frekuensi Konsumsi Kopi Instan dengan IMT Mahasiswa**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara frekuensi konsumsi kopi instan dengan IMT, artinya semakin besar frekuensi konsumsi kopi instan maka semakin besar IMT. Hal ini sejalan dengan penelitian Lee, Kim dan Kim (2017) dengan responden perempuan di Korea Selatan menunjukkan bahwa konsumsi kopi yang tinggi berhubungan positif dengan obesitas yang diukur dengan IMT. Begitu pula riset yang dilakukan oleh Manja, Marlenywati dan Mardjan (2020) yang memperlihatkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara konsumsi kafein dengan kejadian obesitas ( $p=0,000$ ) dengan presentase mahasiswa yang mengkonsumsi kafein  $\geq 3$  kali/minggu lebih besar (90,9%) lebih besar dari kelompok kontrol (9,1%).

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Putri (2021) juga menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi kopi jenis *espresso based* ( $p=0,000$ ), frekuensi konsumsi kopi ( $p=0,018$ ), volume konsumsi kopi ( $p=0,046$ ), dan kebiasaan konsumsi kopi di malam hari ( $p=0,008$ ), memiliki korelasi dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. Kopi memang menjadi minuman pilihan mahasiswa Indonesia untuk meningkatkan motivasi, menambah energi dan menghilangkan lelah saat mengerjakan tugas dan belajar.

Pada penelitian ini responden memiliki kebiasaan konsumsi kopi instan rata-rata 1-3 kali seminggu. Adapun jenis kopi instan yang dikonsumsi oleh subjek pada penelitian ini mengandung gula tambahan berkisar 11-24 gram dalam satu sajiannya. Apabila frekuensi minum kopi instan semakin sering maka kesempatan seseorang untuk mengalami peningkatan IMT semakin besar. Hal ini karena kandungan gula dalam kopi instan meningkatkan jumlah energi yang dikonsumsi setiap hari. Semakin sering seseorang minum kopi instan, semakin banyak energi yang mereka peroleh. Semakin banyak kopi yang diminum, semakin banyak energi yang dikonsumsi (Putri, 2021). Oleh karena itu, tambahan kalori yang terkandung dalam campuran kopi berkontribusi pada penambahan berat badan subjek (Lee et al., 2017). Berdasarkan hal ini maka konsumsi kopi instan dengan frekuensi yang sering dapat berdampak pada status gizi seseorang.

#### **E. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini tidak luput dari keterbatasan penelitian. Penelitian ini hanya mengukur tingkat stres tanpa meneliti lebih lanjut faktor apa saja yang berkontribusi pada kejadian stres yang dialami oleh subjek seperti faktor pertemanan, masalah keluarga dan sebagainya. Penelitian ini hanya mengukur konsumsi dari kopi instan tanpa melihat faktor konsumsi dari makanan dan minuman lainnya yang berdampak pada IMT subjek.

## **BAB VII**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

4. Karakteristik responden pada penelitian ini berdasarkan umur didapatkan sebagian besar berusia 19 – 20 tahun (75%). Sedangkan berdasarkan jenis kelamin 94% berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan program studi sebagian besar berasal dari program studi S1 Gizi (71%).
5. Tingkat stres mahasiswa berdasarkan skor PSS-10 memiliki skor minimum 4 dan skor maksimum 30 dengan nilai median 19 dan *interquartile range* 6.
6. Frekuensi konsumsi kopi instan mahasiswa berdasarkan skor FFQ memiliki skor minimum 0 dan skor maksimum 115 dengan nilai median 10 dan *interquartile range* 10.
7. IMT mahasiswa berdasarkan nilai IMT memiliki nilai minimum 15,5 dan nilai maksimum 37,3 dengan nilai median 22,5 dan *interquartile range* 6,2.
8. Tidak terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan IMT mahasiswa STIKes Mitra Keluarga ( $p=0,911$ ;  $r=-0,011$ ).
9. Terdapat hubungan positif bermakna antara frekuensi konsumsi kopi instan dengan IMT mahasiswa STIKes Mitra keluarga ( $p= 0,025$ ;  $r=0,213$ ) yang berarti semakin tinggi frekuensi konsumsi kopi instan maka semakin tinggi juga IMT.

#### **B. Saran**

1. Mahasiswa hendaknya dapat mengontrol asupan konsumsi kopi instan agar tidak berlebihan dan berdampak pada indeks massa tubuh.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mendapatkan informasi tambahan dari penelitian ini dan mengembangkan penelitian yang lebih

luas tentang faktor stres dan konsumsi kopi. Mereka juga dapat memperluas penelitian ini dengan mempertimbangkan faktor seperti asupan makanan atau minuman tinggi gula, yang mungkin berdampak pada kesehatan dan status gizi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abhari, R., Irasanti, S. N., & Herdiningrat, R. S. (2023). Tingkat Stres dan Indeks Massa Tubuh. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1), 339–345. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6052>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Amiruddin. (2017). Analisis Faktor - Faktor Penyebab Tingkat Kejadian Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2015. *Universitas Hasanuddin, Skripsi*, 1–114.
- Andriana, J., & Nunu Prihantini, N. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(2), 1351–1361. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v9i2.3527>
- Bellah, R. (2018). *Konsumsi Kopi, Status Gizi, dan Tekanan Darah pada Masyarakat Nelayan di Desa Puger Kulon dan Puger Wetan. [Skripsi]*.
- Chao, A. M., Jastreboff, A. M., White, M. A., Grilo, C. M., & Sinha, R. (2017). Stress, Cortisol and Other Appetite-Related Hormones: Prospective Prediction of 6-Month Changes in Food Cravings and Weight.pdf. *Obesity*, 25. <https://doi.org/10.1002/oby.21790>
- Christianto, D. A., Barus, A. M. B., Dewita, A. N., Ramadhanti, Puspitasari, A. R., Pramudito, P. A., & Fenty. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Di Desa Banjaroyo Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana*, 3(2), 78–88. <https://bikdw.ukdw.ac.id/index.php/bikdw/article/view/97/73>
- Deliviana, E., Maria Helena Erni, Putri Melina Hilery, & Novi Melly Naomi. (2021). Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan. *Jurnal Selaras*, 3(2), 129–138.
- Ekawati, F. R. (2021). Hubungan Konsumsi Kopi dengan Status Gizi Pada Pekerja WFH Selama Covid-19 di Surabaya. *Media Gizi Kemas*, 10(1), 97–105.
- Elisanti., A. D., & Ardianto, E. T. (2020). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif Bidang Kesehatan* (H. Y. Riskiawan (ed.); Cetakan Pe, Nomor Januari 2020). Polije Press.
- Fatmawati, I. (2019). Asupan gula sederhana sebagai faktor risiko obesitas pada siswa-siswi sekolah menengah pertama di Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), 147. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v2i2.113>
- Febriana, I. (2021). *Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Screen-Time dan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi. Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Febriyanti, N. K., Adiputra, I. N., & Sutadarma, I. W. G. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran

- Universitas Udayana. *Erepe Unud*, 831, 1–14.
- Hary, Z. A. P. (2017). *Hubungan Antara Kelelahan Terhadap Ibu Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Perantau*. In Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta. [https://repository.usd.ac.id/8332/1/121414071\\_full.pdf](https://repository.usd.ac.id/8332/1/121414071_full.pdf)
- Indira, I. E. (2016). Stress Questionnaire: Stress Investigation From Dermatologist Perspective. *Psychoneuroimmunology in Dermatology*, 141–142.
- Intan, S. E. N., Palupi, N. S., & Prangdimurti, E. (2022). Tingkat Asupan Makronutrien dan Gaya Hidup terhadap Risiko terjadinya Obesitas di Lima Provinsi di Indonesia. *Jurnal Mutu Pangan : Indonesian Journal of Food Quality*, 8(2), 88–96. <https://doi.org/10.29244/jmpi.2021.8.2.88>
- Kemendikbud. (2020). Statistik Pendidikan Tinggi (Higer Education Statistic) 2020. *PDDikti Kemendikbud*, 5, 81–85. <https://pddikti.kemdikbud.go.id/publikasi>
- Kemenkes. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* (hal. 198). [http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan\\_Nasional\\_RKD2018\\_FINAL.pdf](http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf)
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Pedoman Proses Asuhan Gizi Puskesmas*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kim, J. H., & Park, Y. S. (2017). Light coffee consumption is protective against sarcopenia, but frequent coffee consumption is associated with obesity in Korean adults. *Nutrition Research*, 41, 97–102. <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2017.04.004>
- Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5), 1–7.
- Lee, J., Kim, H. Y., & Kim, J. (2017). Coffee consumption and the risk of obesity in Korean women. *Nutrients*, 9(12), 1–12. <https://doi.org/10.3390/nu9121340>
- Liunima, M. G. M., Sutriningsih, A., & AF, S. M. (2017). Hubungan Antara Konsumsi Kopi Dengan Tingkat Stres Pada Dewasa Muda Ikatan Keluarga Besar (IKB) Nekomese Di Kota Malang. *Nursing News*, 2(3), 8.
- Lusi, V. M. M., Louk, A. C., & Warsito, A. (2018). Sistem Pengukuran Indeks Massa Tubuh Menggunakan Sensor Jarak Infra Merah dan Load Cell. *Jurnal Sains dan Aplikasinya*, 3. <https://doi.org/2503-5274>
- Luwito, J., & Santoso, A. H. (2022). Hubungan Asupan Gula Dalam Minuman Terhadap Obesitas Pada Anak Remaja Usia 15 – 19 Tahun di Sekolah SMA Notre Dame Jakarta Barat. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 1(2), 161. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i2.16501>
- Manja, P., Marlenywati, & Mardjan. (2020). Hubungan Antara Konsumsi Kafein, Screen Time , Lama Tidur, Kebiasaan Olahraga dengan Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak. *Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan*, 7(1), 1–9.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Pusat

## Pendidikan Sumber Daya Kesehatan Manusia.

- Maulidan, M., & Alam, T. S. (2018). Insomnia Dan Kecemasan Pada Masyarakat Yang Mengonsumsi Kopi Insomnia and Anxiety in the Society Consuming Coffee. *Jim Fkep, III*(3), 241–247.
- Maulina, N., Sayuti, M., & Said, B. H. (2020). Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Frekuensi Denyut Nadi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malikussaleh Tahun 2019. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*, 6(1), 17. <https://doi.org/10.29103/averrous.v6i1.2624>
- Maulinda, D. Y. (2022). *Hubungan Konsumsi Minuman Manis Terhadap Kejadian Overweight Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi. Program Studi Ilmu Gizi. Fakultas Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nasrani, L., & Susi, P. (2015). *Perbedaan Tingkat Stres Antara Laki-Laki Dan Perempuan Pada Peserta Yoga Di Kota Denpasar*. Skripsi. Fakultas Kedokteran. Universitas Udayana.
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. *Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30.
- Par'i, M. H., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2017). *Penilaian Status Gizi* (Cetakan Pertama). Pusat Pendidikan Sumber Daya Kesehatan Manusia.
- Pradnyatana, I. M. R., Artana, I. W., & Sherlyna, I. G. A. A. (2022). Drinking Coffee Culture and Distress by Adolescents in Tumbakbayuh Village. *Jurnal Kesehatan, Sains, dan Teknologi*, 1(1), 41–46.
- Pradono, J., Hapsari, D., Supardi, S., & Budiarto, W. (2018). Panduan Manajemen Penelitian Kuantitatif. In *Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Purnami, C. T., & Sawitri, D. R. (2019). Instrumen “ Perceived Stress Scale ” Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat. *Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Kepada Masyarakat UNDIP-UNNES*, 311–314.
- Purwanti, M., Putri, E. A., Ilmiawan, M. I., Wilson, & Rozalina. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa PSPD FK UNTAN. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 3(2), 47–56. <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK>
- Putri, P. A. (2021). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Tinggi Kalori dan Kopi, Durasi Tidur, dan Tingkat Stress dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Media Gizi Kesmas*, 11(02), 464–474.
- Rahmawati, W. D., Sukmaningtyas, W., & Muti, R. T. (2021). Hubungan Antara Jenis Kelamin Dan Program Studi Dalam Mempengaruhi Pengetahuan Bantuan Hidup Dasar Pada Mahasiswa. *Borneo Nursing Journal*, 4(1), 18–24.
- Ridhoi, A. &. (2020). Konsumsi Kopi Domestik di Indonesia Terus Meningkat selama 5 Tahun Terakhir. *Databoks*, 2020. Konsumsi Kopi Domestik di %0AIndonesia Terus Meningkat selama 5 Tahun Terakhir
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas Provinsi Jawa Barat. In *Lembaga Penerbit*

- Badan Litbang Kesehatan*. <https://litbang.kemkes.go.id>
- Saragih, J. H., & Valentina, T. D. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Aktifis Organisasi Kemahasiswaan Di Lingkungan Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 246–255. <https://doi.org/10.24843/jpu.2015.v02.i02.p13>
- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2016). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Sagung Seto.
- Sativa, O., Yuwana, Y., & Bonodikun, B. (2014). Physical Characteristics of Fruit, Beans, and Powder of Coffee Harvested From Sindang Jati Village, Rejang Lebong District. *Jurnal Agroindustri*, 4(2), 65–77. <https://doi.org/10.31186/j.agroind.4.2.65-77>
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>
- Sukendra, I. K., & Atmaja, I. K. S. (2020). *Instrumen Penelitian*. Mahameru Press.
- Suranadi, I. W. (2017). Tingkat Pengetahuan Tentang Bantuan Hidup Dasar (Bhd) Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Keperawatan*, 7, 94–99., 6–8. [https://simdos.unud.ac.id/uploads/file\\_penelitian\\_1\\_dir/973304fec3de838114b0870bf7dbfb40.pdf](https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/973304fec3de838114b0870bf7dbfb40.pdf)
- WHO. (2000). *The Asia-Pasific Perspective: Redefining Obesity and its Treatment* World Health Organization Western Pasific Region (hal. 8–45).
- Widaningsih, R. (2019). *OUTLOOK KOPI*. Pusat Data dan Sistem Informasi Pertanian Sekretariat Jenderal - Kementerian Pertanian 2019.
- Zhaffri, M. (2017). Faktor-Faktor yang Berperan pada Status Gizi Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2017. *Universitas Hasanuddin*, 6(January 2006), 5–9. <https://doi.org/10.1016/j.addr.2018.07.012> <http://www.capsulae.com/media/Microencapsulation-Capsulae.pdf> <https://doi.org/10.1016/j.jaerosci.2019.05.001>

**LAMPIRAN****Lampiran. 1 *Informed Consent*****LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN****(*INFORMED CONSENT*)****HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN FREKUENSI KONSUMSI  
KOPI INSTAN TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWA  
STIKES MITRA KELUARGA****A. INFORMASI PENELITIAN**

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Diah Setiastuti

Nim : 201902016

No. Telepon : 085771045114

Alamat : Jl. Sentosa No.216 Blok E RT 04 RW 019 Perumahan  
Margahayu Bekasi Timur, Kota Bekasi 17113.

IMT (Indeks Massa Tubuh) merupakan cara pengukuran sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa (usia 18 tahun ke atas). Faktor yang dapat mempengaruhi IMT pada usia dewasa muda yaitu seperti stres, aktivitas fisik yang kurang dan perubahan kebiasaan konsumsi makanan. Stres dan perubahan pola makan sering dialami oleh kalangan dewasa muda khususnya mahasiswa. Salah satu bentuk terapi yang sering digunakan kelompok mahasiswa dalam mengatasi rasa stres nya adalah dengan mengonsumsi kopi. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan

antara tingkat stres mahasiswa kesehatan terhadap frekuensi konsumsi kopi instan dan pengaruhnya pada indeks massa tubuh. Oleh karena itu, Saya mengajak Saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini membutuhkan sampel minimal 64 subjek penelitian, dengan jangka waktu keikutsertaan masing-masing subjek sekitar 15 menit.

**1. Judul Penelitian**

Hubungan Antara Tingkat Stres dan Frekuensi Konsumsi Kopi Instan Terhadap Indeks Massa Tubuh Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

**2. Jenis Penelitian**

Kuantitatif

**3. Kewajiban Subjek Penelitian**

Saudara/i diminta untuk memberikan jawaban yang sebenarnya terkait dengan pernyataan yang diajukan untuk mencapai tujuan penelitian ini.

**4. Prosedur Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan mengisi kuesioner, Saudara/i diminta untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan.

**5. Tujuan Penelitian**

Menganalisis hubungan antara tingkat stres mahasiswa kesehatan terhadap frekuensi konsumsi kopi instan dan pengaruhnya pada indeks massa tubuh mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

**6. Manfaat Penelitian**

Sebagai bahan pengetahuan masyarakat mengenai hubungan tingkat stres dengan konsumsi kopi dan efeknya terhadap indeks massa tubuh.

**7. Risiko dan Efek Samping**

Tidak ada risiko dan efek samping dalam penelitian ini.

**8. Rewards**

Saudara/i yang bersedia menjadi subjek penelitian akan mendapatkan rewards berupa souvenir.

**9. Kerahasiaan Data Penelitian**

Informasi yang akan Saudara/i berikan terkait dengan penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah (ilmu pengetahuan).

**B. INFORMED CONSENT/ PERNYATAAN KESEDIAAN RESPONDEN  
PENELITIAN**

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN  
UNTUK IKUT SERTA DALAM PENELITIAN  
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : .....

Usia : .....

Jenis kelamin : .....

Alamat : .....

No. Hp : .....

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden dan sudah mendapatkan penjelasan terkait prosedur penelitian mengenai **“Hubungan antara Tingkat Stres dan Frekuensi Konsumsi Kopi Instan dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga”**

Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak berdampak negatif terhadap diri saya, sehingga jawaban yang saya berikan merupakan jawaban yang sebenarnya dan data yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Bekasi,.....2023

(.....) (.....) (.....)  
Saksi Peneliti Responden

## Lampiran. 2 Kuesioner Penelitian

### Kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS-10)*



#### A. Karakteristik Responden

Nama : .....

Umur : .....

Jenis Kelamin : .....

Program Studi : .....

Semester : .....

*(Diisi oleh peneliti)*

Berat Badan : .....

Tinggi Badan : .....

IMT : .....

#### B. Kuesioner Tingkat Stres

##### **Petunjuk Pengisian :**

Berikut merupakan pertanyaan – pertanyaan yang menanyakan mengenai perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran anda selama **satu bulan terakhir**. Jawablah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda (√) pada jawaban yang tepat.

Pada bulan lalu:

Pertanyaan	Tidak pernah	Hampir tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Sangat Sering
1. Seberapa sering anda sering merasa kecewa karena yang terjadi tidak sesuai dengan apa yang anda harapkan ?					
2. Seberapa sering anda merasa tidak dapat mengendalikan hal-hal penting dalam hidup anda?					

Pertanyaan	Tidak pernah	Hampir tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Sangat Sering
3. Seberapa sering anda merasa gelisah dan tegang?					
4. Seberapa sering anda merasa yakin mengenai kemampuan anda dalam menangani masalah -masalah pribadi anda?					
5. Seberapa sering anda merasa bahwa segalanya berjalan sesuai dengan keinginan anda?					
6. Seberapa sering anda mendapatkan bahwa anda tidak dapat mengatasi segala hal yang harus anda lakukan					
7. Seberapa sering anda mampu mengontrol gangguan dalam hidup anda?					
8. Seberapa sering anda merasa senang dengan segala hal yang anda lakukan?					
9. Seberapa sering anda merasa marah karena sesuatu yang terjadi diluar kendali anda?					
10. Seberapa sering anda merasa begitu banyak kesulitan sehingga anda tidak mampu mengatasinya?					

**Silahkan periksa kembali jawaban anda, jangan sampai ada yang terlewat.**

(Sumber : Hary, 2017)

**Formulir Food Frequency Questionare (FFQ)**

**Nama** : \_\_\_\_\_ **Umur** : \_\_\_\_\_  
**Jenis Kelamin** : \_\_\_\_\_ **Tanggal** : \_\_\_\_\_

**Isilah kolom berikut berdasarkan asupan kopi selama 1 minggu terakhir.**

No	Merk Kopi Instan	Frekuensi Konsumsi (Skor konsumsi Pangan)		
		Tidak pernah	1-3 kali/minggu	>3 kali/minggu
		(0)	(5)	(10)
1.	Good Day			
2.	Caffino			
3.	Kapal Api			
4.	Luwak white coffee			
5.	Nescafe			
6.	Indocafe			
7.	Good day frezze			
8.	Pikopi			
9.	Torabika			
10.	Neo Coffee			
11.	Top Coffee			
12.	Kopi ABC susu			
13.	Good day moccachino (Botol)			
14.	Tora cafe iced cappucino (botol)			
15.	Luwak white coffee original (botol)			
16.	ABC (botol)			

No	Merk Kopi Instan	Frekuensi Konsumsi (Skor konsumsi Pangan)		
		Tidak pernah	1-3 kali/minggu	>3 kali/minggu
		(0)	(5)	(10)
17.	Kopi kenangan (botol)			
18.	Golda Coffee (Botol)			
19.	Fresco			
20.	Gilus mix			
	Merk Lainnya : ( <i>Tuliskan</i> )			

### Lampiran. 3 Surat Persetujuan Etik (*Ethical clearance*)

 <b>Uhamka</b>	<b>Komite Etik Penelitian Kesehatan (Non Kedokteran)</b> <b>Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka</b>	<b>POB-KE.B/008/01.0</b>
	<b>Kodefikasi Kelembagaan KEPKK: 3175022S</b> <a href="http://slm-epk.keppkn.kemkes.go.id/daftar_kepkk/">http://slm-epk.keppkn.kemkes.go.id/daftar_kepkk/</a>	Berlaku mulai: <b>04 Juni 2021</b>  FL/B.06-008/01.0

#### SURAT PERSETUJUAN ETIK

#### PERSETUJUAN ETIK

No : 03/23.03/02339

*Bismillaahirrohmaanirrohiim*  
*Assalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh*

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komite Etik Penelitian Kesehatan (Non Kedokteran) Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPKK-UHAMKA), setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian oleh reviewer yang bersertifikat, memutuskan bahwa protokol penelitian/skripsi/tesis dengan judul :

**"HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN FREKUENSI KONSUMSI KOPI INSTAN TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWA STIKES MITRA KELUARGA"**

Atas nama  
 Peneliti utama : Diah Setiastuti  
 Peneliti lain : -  
 Program Studi : S1 GIZI  
 Institusi : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA BEKASI

dapat disetujui pelaksanaannya dan **Lolos Kaji Etik (*Ethical Approval*)**. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEPKK-UHAMKA dalam bentuk soft copy ke email [kepkk@uhamka.ac.id](mailto:kepkk@uhamka.ac.id). Jika terdapat perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, maka peneliti harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

*Wassalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh*

Jakarta, 03 Maret 2023  
 Ketua Komite Etik Penelitian Kesehatan  
 (Non Kedokteran) UHAMKA



( Dr. Retno Mardhiati, M.Kes )

## Lampiran. 4 Surat Izin Tempat Penelitian



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
**MITRA KELUARGA**

### MEMO INTERNAL

No. : 068/STIKes.MK/BAAK/LPPM-Giz/III/2023  
Kepada : Ketua, Wakil I, II, dan III  
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian Mahasiswa S1 Gizi

Dalam rangka penyusunan Skripsi mahasiswa Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga T. A. 2022/2023, dimana untuk mendapatkan bahan penyusunan Skripsi tersebut, mahasiswa perlu melakukan penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut, bersama ini kami sampaikan bahwa nama - nama yang tersebut dalam lampiran akan melakukan penelitian di lingkungan STIKes Mitra Keluarga pada :

Waktu : Bulan Maret s.d. Agustus 2023  
Kegiatan : Pengumpulan data dengan kuesioner dan pengukuran antropometri

Demikian kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Bekasi, 8 Maret 2023  
Kepala LPPM  
  
Afrinia Eka Sari, S.TP, M.Si

CC arsip  
NFisy

Lampiran 068/STIKes.MK/BAAK/LPPM-Giz/III/2023

**Daftar Mahasiswa S1 Gizi**

No	NIM	Nama Mahasiswa	Judul Penelitian
1	201902016	Diah Setiastuti	Hubungan Antara Tingkat Stres dan Frekuensi Konsumsi Kopi Instan Terhadap Indeks Massa Tubuh Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga
2	201902049	Vini AndrianiTaher	Hubungan Keragaman Konsumsi Pangan dan Pemantauan Berat Badan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga
3	201902001	Amaliafani Puspitadewi	Hubungan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga

**Waktu Penelitian** : Kamis, 16 Maret 2023 & Senin, 20 Maret 2023  
**Tempat** : Ruang Kelas dan Laboratorium Penilaian Status Gizi  
**Metode penelitian** : *Cross Sectional*  
**Instrumen** : Kuesioner  
**Sampel** : Mahasiswa Prodi Gizi (tingkat 1-3), Keperawatan, Farmasi dan TLM (tingkat 2 & 3)

## Lampiran. 5 Hasil Uji Statistik

### 1. Uji Normalitas Data

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor Stres Mahasiswa	.062	110	.200 <sup>*</sup>	.989	110	.504

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor Frekuensi Konsumsi Kopi Instan	.233	110	.000	.677	110	.000

a. Lilliefors Significance Correction

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
IMT	.125	110	.000	.909	110	.000

a. Lilliefors Significance Correction

## 2. Uji Spearman

### Correlations

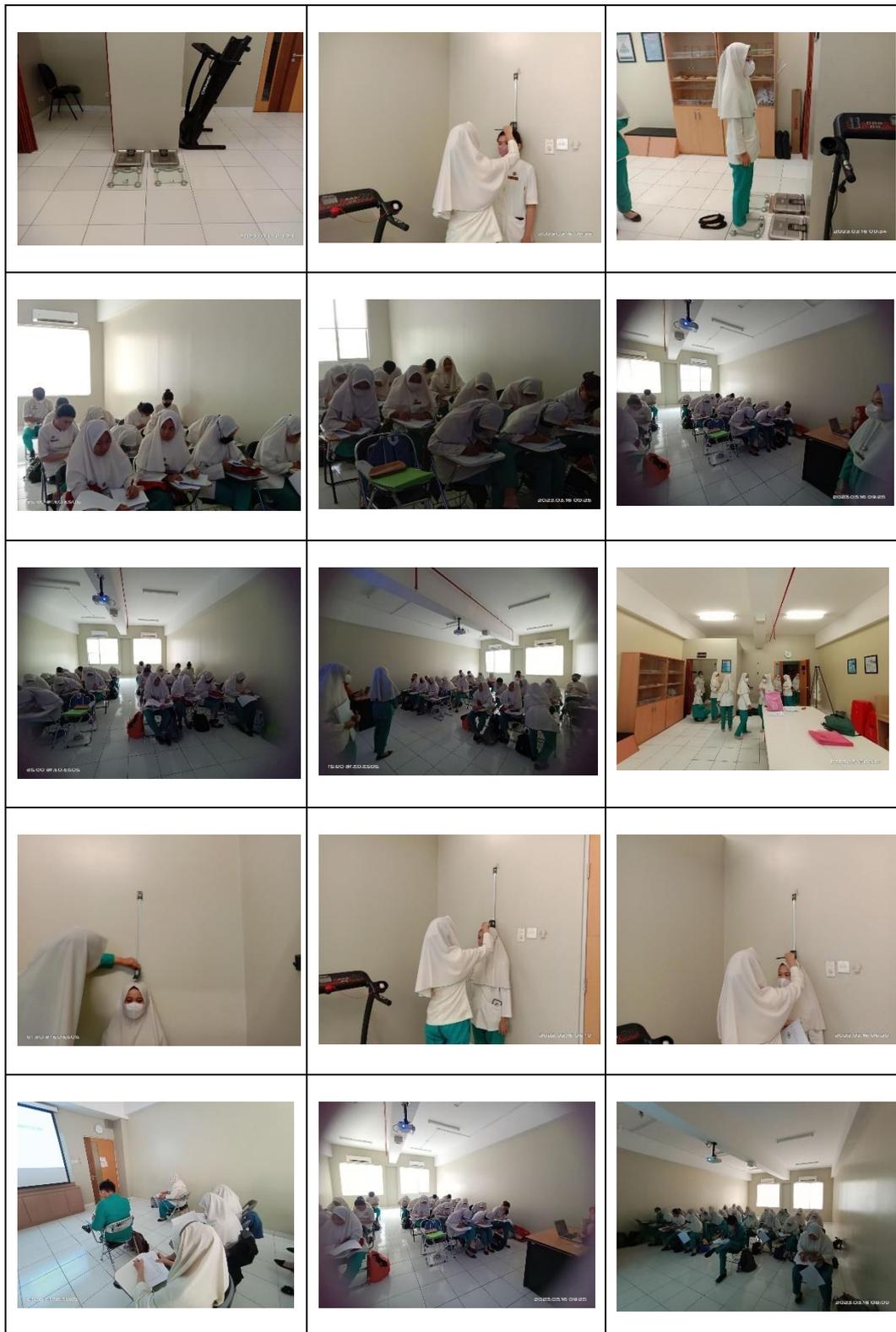
			Skor Stres Mahasiswa	IMT
Spearman's rho	Skor Stres Mahasiswa	Correlation Coefficient	1.000	-.011
		Sig. (2-tailed)	.	.911
		N	110	110
	IMT	Correlation Coefficient	-.011	1.000
		Sig. (2-tailed)	.911	.
		N	110	110

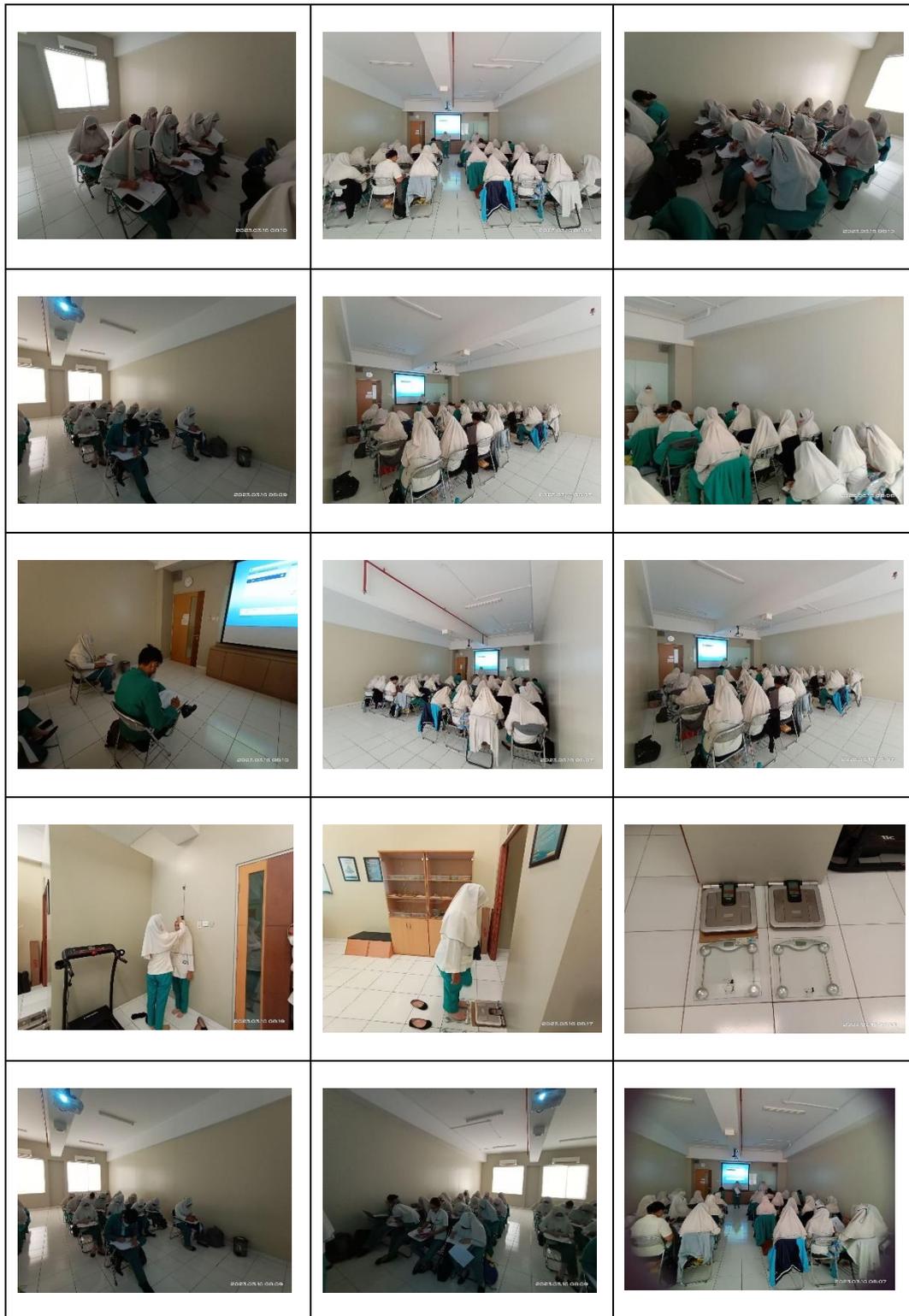
### Correlations

			Skor Frekuensi Konsumsi Kopi Instan	IMT
Spearman's rho	Skor Frekuensi Konsumsi Kopi Instan	Correlation Coefficient	1.000	.213*
		Sig. (2-tailed)	.	.025
		N	110	110
	IMT	Correlation Coefficient	.213*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.025	.
		N	110	110

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## Lampiran. 6 Dokumentasi Penelitian





### Lampiran. 7 Hasil Uji Plagiarisme

