

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. Ada 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