



Hubungan Konsumsi Kopi Kekinian (*Street Coffee*) dan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa

Marsela Safrianti¹, Lira Mufti Azzahri Isnaeni², Milda Hastuty³

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

selasela11@gmail.com liramuftiazzahri.isnaeni@gmail.com upmildahastuty@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa rentan mengalami stres akademik dan gangguan kualitas tidur akibat tuntutan perkuliahan. Di sisi lain, meningkatnya konsumsi kopi dikalangan mahasiswa, khususnya kopi kekinian seperti *street coffee*, juga dapat memengaruhi kualitas tidur karena kandungan kafein didalamnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi kopi dan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20-27 April 2026. Jenis penelitian ini adalah survei analitik dengan rancangan *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 1.173 mahasiswa dengan sampel 92 responden menggunakan teknik *random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner konsumsi kopi kekinian, *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA), dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Fisher's Exact Test*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur dengan nilai *p-value* 0,002 ($p \leq 0,05$) dan POR=14,806. Selain itu, terdapat hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur dengan nilai *p-value* 0,005 ($p \leq 0,05$) dan POR=13,364. Mahasiswa diharapkan dapat lebih bijak dalam menyikapi tuntutan akademik tanpa mengorbankan waktu istirahat maupun menjadikan konsumsi kopi berlebihan sebagai cara utama untuk bertahan dalam aktivitas perkuliahan, sehingga kesehatan fisik, mental, dan kualitas tidur tetap terjaga dengan baik.

Kata Kunci : Konsumsi Kopi kekinian, Kualitas Tidur, Mahasiswa, Stres Akademik, *Street Coffee*

Abstract

Students are vulnerable to academic stress and sleep quality disturbances due to academic demands. In addition, the increasing consumption of coffee among students, particularly trendy coffee beverages such as *street coffee*, may also affect sleep quality because of their caffeine content. This study aimed to determine the relationship between coffee consumption and academic stress with sleep quality among students of the Faculty of Health Sciences at Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. The study was conducted from 20–27 April 2026. This study used an analytic survey with a *cross-sectional* design. The population consisted of 1,173 students, with a sample of 92 respondents selected using a random sampling technique. Data were collected using a trendy coffee consumption questionnaire, the *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA), and the *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with *Fisher's Exact Test*. The results showed a significant relationship between coffee consumption and sleep quality with a *p-value* of 0.002 ($p \leq 0.05$) and POR = 14.806. In addition, there was a significant relationship between academic stress and sleep quality with a *p-value* of 0.005 ($p \leq 0.05$) and POR = 13.364. Students are expected to be wiser in dealing with academic demands without sacrificing rest time or relying excessively on coffee consumption, so that physical health, mental health, and sleep quality can be well maintained.

Keywords: Academic Stress, Modern Coffee Consumption, Sleep Quality, Street Coffee, Student

Address : Kampa
Email : selasela11@gmail.com
Phone : 081349773735

ISSN 2985-4822 (Media Online)

PENDAHULUAN

Mahasiswa berada pada tahap transisi menuju kedewasaan dan menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dapat memicu stres. Beban tugas, ujian, serta tuntutan prestasi sering membuat mahasiswa mengurangi waktu istirahat sehingga berdampak pada kualitas tidur (Racsanjani & Selian, 2026). Tidur merupakan kondisi menurunnya kesadaran yang masih memungkinkan seseorang terbangun apabila mendapat rangsangan yang cukup kuat (Salikunna *et al.*, 2022). Kualitas tidur merupakan kondisi ketika seseorang memperoleh tidur yang memberikan rasa segar dan bugar saat bangun (Maisa *et al.*, 2021). Kualitas tidur yang baik berperan dalam konsolidasi memori, regulasi emosi, dan pemulihan fisik sehingga mendukung kemampuan belajar mahasiswa (Saputra *et al.*, 2025). Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan konsentrasi, daya ingat, dan performa akademik (Sitorus *et al.*, 2025). Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga meningkatkan risiko diabetes, depresi, dan hipertensi (Khasanah *et al.*, 2024).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), sebanyak 16,6% populasi dunia mengalami kualitas tidur buruk, dengan prevalensi tertinggi di Bangladesh sebesar 40% (Anggraini *et al.*, 2025). Di Indonesia, prevalensi kualitas tidur buruk pada remaja mencapai 63% (Ariyanto *et al.*, 2022). Di Provinsi Riau, prevalensinya sebesar 69,4% (Yadi *et al.*, 2022). Pada mahasiswa di Provinsi Riau, angka tersebut bahkan mencapai 84,8% (Syafitri *et al.*, 2022).

Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi lingkungan, status kesehatan, gaya hidup, diet, dan stres akademik (Hutagalung *et al.*, 2022). Salah satu gaya hidup yang berkembang di kalangan mahasiswa adalah konsumsi kopi sebagai respons terhadap tuntutan akademik (Deyamantha *et al.*, 2023). Mahasiswa juga memanfaatkan kafe atau warung kopi sebagai tempat belajar, berdiskusi, maupun bersantai. Penelitian oleh Viado (2024) menunjukkan bahwa 76,44% mahasiswa di Cavite State University mengonsumsi kopi setiap hari. Sementara itu, Indonesia merupakan konsumen kopi terbesar kelima di dunia dengan konsumsi domestik lebih dari 5 juta kantong (60 kg) per tahun dan pertumbuhan sebesar 4,6% (ICO, 2023). Tingginya konsumsi kopi didorong oleh tren gaya hidup, meningkatnya jumlah kedai kopi, serta kebutuhan akan energi tambahan untuk menunjang aktivitas akademik (Muniifah *et al.*, 2026).

Fenomena tersebut turut mendorong meningkatnya popularitas kopi kekinian (*street coffee*) yang mudah dijangkau, terjangkau, dan banyak dijual di sekitar kampus. Kopi mengandung kafein yang bekerja menghambat reseptor adenosin sehingga meningkatkan kewaspadaan, tetapi konsumsi berlebihan atau pada waktu yang tidak tepat dapat memperpanjang latensi tidur dan menurunkan kualitas tidur (Setyawan, 2025). Pada kopi kekinian berbasis espresso, kandungan kafein dipengaruhi oleh jumlah shot, sedangkan penambahan susu atau air memengaruhi konsentrasi dan kecepatan absorpsi kafein. Penelitian oleh Khasanah *et al.* (2024) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara konsumsi kopi dan kualitas tidur pada mahasiswa ($r = 0,312$; $p \leq 0,005$).

Selain konsumsi kopi, stres akademik juga berperan terhadap kualitas tidur. Peningkatan konsumsi kopi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik dapat memperbesar risiko gangguan tidur (Hanafi *et al.*, 2025). Stres akademik merupakan kondisi tertekan akibat tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu (Sholihah, 2023). Kondisi ini ditandai dengan gejala fisik, kognitif, perilaku, dan emosional, termasuk gangguan tidur. Prevalensi stres akademik pada mahasiswa di Indonesia berkisar antara 36,7% hingga 71,6% (Yuda *et al.*, 2023). Penelitian oleh Handayani & Lusida (2025) juga menemukan hubungan yang signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur, dengan 84% responden mengalami kualitas tidur buruk dan 55,5% mengalami stres akademik sedang hingga berat.

Survei pendahuluan dilakukan pada tanggal 3–15 Februari 2026 terhadap 50 mahasiswa dari lima Fakultas di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, yaitu Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Fakultas Teknik (FT), Fakultas Hukum (FH), dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB), dengan masing-masing 10 responden. Pengumpulan data menggunakan Kuesioner Konsumsi Kopi Kekinian (*Street Coffee*), *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA), dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil survei menunjukkan bahwa mahasiswa FIK memiliki proporsi tertinggi dibandingkan fakultas lain, yaitu konsumsi kopi kategori tinggi sebanyak 8 orang (80%), stres akademik tinggi sebanyak 6 orang (60%), dan kualitas tidur buruk sebanyak 7 orang (70%).

Berdasarkan uraian tersebut, maka diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menganalisis hubungan konsumsi kopi kekinian (*Street Coffee*) dan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai pada tanggal 20–27 April 2026. Populasi penelitian berjumlah 1.173 mahasiswa aktif, dengan sampel sebanyak 92 responden yang dipilih menggunakan teknik *random sampling*. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Kesehatan yang bersedia menjadi responden serta mengonsumsi kopi kekinian (*street coffee*). Kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap atau mengundurkan diri selama proses pengumpulan data.

Hubungan Konsumsi Kopi Kekinian (*Street Coffee*) dan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form yang telah mencantumkan *informed consent*. Responden yang menyatakan bersedia selanjutnya mengisi data karakteristik responden, Kuesioner Konsumsi Kopi Kekinian (*Street Coffee*), *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA), dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Seluruh data yang masuk diperiksa kelengkapannya sebelum dilakukan proses pengolahan dan analisis. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi setiap variabel dan secara bivariat menggunakan uji *Fisher's Exact*.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Prodi, Semester, Status Tempat Tinggal, Status Aktivitas Selain Kuliah, Uang Saku dan Alasan Konsumsi Kopi

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentasi (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	19	20,7 %
Perempuan	73	79,3%
Umur		
18-19 Tahun	19	20,7%
20-21 Tahun	39	42,4%
22-23 Tahun	29	31,5%
24 Tahun	5	5,4%
Prodi		
S1 Keperawatan	35	38%
S1 Kesehatan Masyarakat	11	12%
S1 Gizi	15	16,3%
S1 Kebidanan	13	14,1%
D3 Keperawatan	3	3,3%
D3 Kebidanan	3	3,3%
Profesi Ners	8	8,7%
Profesi Bidan	4	4,3%
Semester		
2	21	22,8%
4	19	20,7%
6	20	21,7%
8	20	21,7%
Profesi Ners	8	8,7%
Profesi Bidan	4	4,3%
Status Tempat Tinggal		
Bersama Orang Tua	44	47,8%
Kos/Kontrakan	48	52,2%
Status Aktivitas Selain Kuliah		
Tidak Bekerja	75	81,5%
Bekerja Paruh Waktu	17	15,5%
Uang Saku		
Rp. 300.000-800.000	58	63%
Rp. 900.000-1.400.000	21	22,8%
Rp. 1.500.000-2.000.000	9	9,8%
Rp. 2.100.000-3.000.000	4	4,3%
Alasan Konsumsi Kopi		
Kebiasaan/Gaya Hidup	27	29,3%
Menambah Energi/ Agar tidak mengantuk	27	29,3%
Mengurangi Stres	38	41,3%
Total	92	100%

Sumber: hasil penelitian

Berdasarkan tabel 1 mengenai karakteristik responden, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 73 responden (79,3%), sedangkan berdasarkan kelompok umur sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–21 tahun sebanyak 39 responden (42,4%). Ditinjau dari program studi, responden terbanyak berasal dari Program Studi S1 Keperawatan sebanyak 35 responden (38%), dengan mayoritas berada pada semester 2 yaitu sebanyak 21 responden (22,8%). Berdasarkan status tempat tinggal, sebagian besar responden tinggal di kos atau kontrakan sebanyak 48 responden (52,2%). Selain itu, mayoritas responden tidak memiliki aktivitas pekerjaan di luar kuliah, yaitu sebanyak 75 responden (81,5%). Ditinjau dari uang saku, sebagian besar responden memiliki uang saku sebesar Rp300.000–Rp800.000 sebanyak 58 responden (63%). Sementara itu, alasan utama responden mengonsumsi kopi adalah untuk mengurangi stres, yaitu sebanyak 38 responden (41,3%).

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Variabel Penelitian.

Analisa Univariat	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Konsumsi Kopi Kekinian (<i>Street Coffee</i>)		
Tinggi	52	56,5
Rendah	40	43,5
Stres Akademik		
Tinggi	50	54,3
Rendah	42	45,7
Kualitas Tidur		
Buruk	82	89,1
Baik	10	10,9
Total	92	100

Sumber: hasil penelitian

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa dari 92 responden mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, terdapat sebanyak 52 orang (56,5%) memiliki tingkat konsumsi kopi kekinian (*street coffee*) kategori tinggi, sebanyak 50 orang (54,3%) memiliki tingkat stres akademik kategori tinggi, dan sebanyak 82 orang (89,1%) memiliki kualitas tidur kategori buruk.

Analisis Bivariat

Tabel 3 : Hubungan Konsumsi Kopi Kekinian (*Street Coffee*) dengan Kualitas Tidur di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Konsumsi Kopi Kekinian (Street Coffee)	Kualitas Tidur				Total		P-value	POR (95%CI)
	Ya		Tidak					
	n	%	n	%	n	%		
Tinggi	51	98,1	1	1,9	52	100	0,002	14.806 (1.789-122.574)
Rendah	31	77,5	9	22,5	40	100		
Total	82	89,1	10	10,9	92	100		

Sumber: hasil penelitian

Berdasarkan tabel 3 diatas, diketahui bahwa dari total 92 responden, terdapat 52 responden dengan konsumsi kopi kekinian pada kategori tinggi, terdapat 1 responden (1,9%) dalam kelompok yang memiliki kualitas tidur yang baik. Sementara itu, dari 40 responden dengan konsumsi kopi kekinian pada kategori rendah, terdapat 31 responden (77,5%) dengan kualitas tidur yang buruk. Hasil uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan *p value* = 0,002 ($\leq 0,05$), dengan POR sebesar 14,806 (95% CI: 1,789–122,574), yang menunjukkan bahwa konsumsi kopi kekinian kategori tinggi berisiko 15 kali lebih besar mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan konsumsi kategori rendah.

Tabel 4 : Hubungan stres Akademik dengan Kualitas Tidur di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Stres Akademik	Kualitas Tidur				Total		P-value	POR (95%CI)
	Ya		Tidak					
	n	%	n	%	n	%		
Tinggi	49	98,0	1	2,0	50	100	0,005	13.364 (1.616-110.514)
Rendah	33	78,6	9	21,4	42	100		
Total	82	89,1	10	10,9	92	100		

Sumber: hasil penelitian

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari total 92 responden, terdapat 50 responden dengan stres akademik yang tinggi, terdapat 1 responden (2,0%) dalam kelompok memiliki kualitas tidur baik. Sementara itu, dari 42 responden dengan stres akademik rendah, terdapat 33 responden (78,6%) yang memiliki kualitas tidur buruk. Hasil uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan *p value* = 0,005 ($\leq 0,05$), dengan POR sebesar 13,364 (95% CI: 1,616–110,514), yang menunjukkan bahwa stres akademik kategori tinggi berisiko 13 kali lebih besar mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan stres akademik kategori rendah.

PEMBAHASAN

Hubungan Antara Konsumsi Kopi Kekinian (*Street Coffee*) dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Berdasarkan tabel 3 diatas, diketahui bahwa dari total 92 responden, terdapat 52 responden dengan konsumsi kopi kekinian pada kategori tinggi, terdapat 1 responden (1,9%) dalam kelompok yang memiliki kualitas tidur yang baik. Sementara itu, dari 40 responden dengan konsumsi kopi kekinian pada kategori rendah, terdapat 31 responden (77,5%) dengan kualitas tidur yang buruk.

Peneliti berasumsi bahwa responden yang memiliki konsumsi kopi kekinian kategori tinggi tetapi masih

Hubungan Konsumsi Kopi Kekinian (*Street Coffee*) dan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa

menunjukkan kualitas tidur baik dapat disebabkan karena kualitas tidur tidak hanya dipengaruhi oleh konsumsi kopi, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain. Dari 52 responden dengan konsumsi kopi kategori tinggi, terdapat 1 responden (1,9%) yang memiliki kualitas tidur baik. Responden tersebut merupakan mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan semester akhir dan tidak memiliki aktivitas pekerjaan diluar perkuliahan. Kondisi tersebut memungkinkan responden memiliki waktu istirahat yang lebih optimal karena tidak memiliki beban aktivitas tambahan. Selain itu, sebanyak 27 responden (29,3%) mengonsumsi kopi karena kebiasaan atau gaya hidup. Kebiasaan konsumsi kopi secara rutin tersebut diduga menyebabkan tubuh mengalami adaptasi terhadap efek stimulan kafein. Hal ini sejalan dengan konsep toleransi kafein yang menyatakan bahwa konsumsi kafein secara terus-menerus dapat menyebabkan tubuh beradaptasi sehingga efek stimulan yang ditimbulkan menjadi lebih ringan (Winata, 2024).

Sementara itu, dari 40 responden dengan konsumsi kopi kekinian pada kategori rendah, terdapat 31 responden (77,5%) dengan kualitas tidur yang buruk. Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor lain selain konsumsi kopi. Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar mahasiswa tinggal di kos atau kontrakan sebanyak 48 responden (52,2%). Kondisi tersebut dapat menyebabkan mahasiswa memiliki pola tidur yang kurang teratur, seperti tidur larut malam akibat menyelesaikan tugas, penggunaan gawai sebelum tidur, maupun gangguan lingkungan tempat tinggal. Selain itu, alasan konsumsi kopi yang paling banyak dipilih responden adalah untuk mengurangi stres sebanyak 38 responden (41,3%). Stres dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis dan kadar hormon kortisol sehingga menyebabkan kesulitan memulai tidur dan menurunkan kualitas tidur mahasiswa.

Dari uji *Fisher's Exact Test* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,002 (\leq 0,05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan konsumsi kopi kekinian (*street coffee*) dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2026. Nilai *Prevalence Odds Ratio* (POR) sebesar 14,806 (95% CI: 1,789–122,574), yang berarti responden dengan konsumsi kopi kekinian kategori tinggi memiliki risiko 15 kali lebih besar mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan responden dengan konsumsi kopi kategori rendah.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widhawati *et al.*, (2023) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur mahasiswa dengan nilai $p\text{ value} = 0,001 (\leq 0,05)$ dan nilai OR sebesar 3,907. Penelitian oleh Khasanah *et al.*, (2024) juga menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur mahasiswa dengan nilai $p\text{ value} = 0,000 (\leq 0,05)$ dan koefisien korelasi sebesar 0,312. Menurut Sulaiman *et al.* (2024) dalam Izzah, (2026), kafein dalam kopi bekerja dengan menghambat reseptor adenosin pada sistem saraf pusat yang menyebabkan rasa kantuk berkurang dan meningkatkan kewaspadaan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan keterlambatan waktu tidur, penurunan durasi tidur, serta penurunan kualitas tidur secara keseluruhan.

Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari total 92 responden, terdapat 50 responden dengan stres akademik yang tinggi, terdapat 1 responden (2,0%) dalam kelompok memiliki kualitas tidur baik. Sementara itu, dari 42 responden dengan stres akademik rendah, terdapat 33 responden (78,6%) yang memiliki kualitas tidur buruk.

Peneliti menyimpulkan bahwa responden yang memiliki stres akademik kategori tinggi tetapi tetap menunjukkan kualitas tidur baik dapat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola dan beradaptasi terhadap stres serta adanya faktor pendukung lain. Dari 50 responden dengan stres akademik kategori tinggi, terdapat 1 responden (2,0%) yang memiliki kualitas tidur baik. Responden tersebut merupakan mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan semester 8 dan tidak bekerja. Sebagai mahasiswa semester akhir, responden kemungkinan telah memiliki pengalaman dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik selama perkuliahan, sehingga lebih mampu beradaptasi terhadap tekanan akademik yang dirasakan. Selain itu, kondisi tidak bekerja memungkinkan responden memiliki waktu yang lebih optimal untuk mengatur aktivitas akademik dan waktu istirahat, sehingga tetap dapat mempertahankan kualitas tidurnya meskipun mengalami stres akademik yang tinggi.

Sementara itu, dari 42 responden dengan stres akademik rendah, terdapat 33 responden (78,6%) yang memiliki kualitas tidur buruk. Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh stres akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar responden berasal dari Program Studi S1 Keperawatan sebanyak 35 responden (38%), Profesi Ners sebanyak 8 responden (8,7%), dan Profesi Bidan sebanyak 4 responden (4,3%). Mahasiswa pada program studi kesehatan memiliki tuntutan akademik berupa praktikum, praktik klinik, maupun kegiatan perkuliahan yang padat sehingga dapat memengaruhi waktu istirahat. Selain itu, sebagian besar responden tinggal di kos atau kontrakan sebanyak 48 responden (52,2%). Kondisi tersebut memungkinkan mahasiswa memiliki pola tidur yang kurang teratur, seperti tidur larut malam, penggunaan gawai sebelum tidur, maupun gangguan lingkungan tempat tinggal. Faktor lain yang juga dapat berkontribusi yaitu alasan konsumsi kopi untuk

Hubungan Konsumsi Kopi Kekinian (*Street Coffee*) dan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa

menambah energi atau mengurangi rasa kantuk sebanyak 27 responden (29,3%), yang menunjukkan adanya aktivitas hingga larut malam yang tidak selalu berkaitan dengan stres akademik.

Dari uji *Fisher's Exact Test* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,005 (\leq 0,05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2026. Nilai *Prevalence Odds Ratio* (POR) sebesar 13,364 (95% CI: 1,616–110,514), yang berarti responden dengan stres akademik kategori tinggi memiliki risiko 13 kali lebih besar mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan responden dengan stres akademik kategori rendah.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bullah (2022) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa dengan nilai $p\text{ value} = 0,004 (\leq 0,05)$ dan koefisien korelasi sebesar 0,209. Penelitian oleh Septianingsih *et al* (2024) juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa dengan nilai $p\text{ value} = 0,000 (\leq 0,05)$ dan nilai korelasi $r = 0,481$. Selain itu, penelitian Putri & Ambarwati (2023) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan nilai $p\text{ value} = 0,000 (\leq 0,05)$ dan koefisien korelasi sebesar -0,387.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah meluangkan waktu dan bersedia terlibat dalam penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing, keluarga, serta teman-teman yang senantiasa memberikan dukungan, doa, dan motivasi selama proses penelitian hingga penyusunan hasil penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai memiliki konsumsi kopi kekinian (*street coffee*) kategori tinggi yaitu sebanyak 52 responden (56,5%), stres akademik kategori tinggi sebanyak 50 responden (54,3%), dan kualitas tidur buruk sebanyak 82 responden (89,1%). Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan antara konsumsi kopi kekinian (*street coffee*) dengan kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,002$) serta terdapat hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,005$) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2026. Mahasiswa diharapkan dapat lebih bijak dalam mengatur konsumsi kopi kekinian dengan membatasi frekuensi konsumsi dan menghindari konsumsi kopi pada sore hingga malam hari agar tidak mengganggu waktu tidur. Selain itu, mahasiswa perlu menerapkan manajemen stres akademik dengan mengatur jadwal perkuliahan dan penyelesaian tugas, menentukan prioritas kegiatan, serta menyediakan waktu istirahat yang cukup. Mahasiswa juga diharapkan tidak menjadikan konsumsi kopi berlebihan sebagai cara utama untuk menghadapi tuntutan perkuliahan, sehingga kesehatan fisik, mental, dan kualitas tidur dapat tetap terjaga dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, N. V., Ritanti, R., & Rifai, A. R. (2025). *Hubungan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada siswa SMA X di Kabupaten Bogor*. <https://doi.org/10.32419/jppni.v10i1.652>
- Ariyanto, A., Purnawan, A., & Romlah, S. N. (2022). Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester vii program studi kesehatan masyarakat di stikes widya dharma husada tangerang. *Frame of Health Journal*, 1(1), 80–87. <https://openjournal.wdh.ac.id/index.php/fohj/article/view/348>
- Bullah, H. (2022). Hubungan Stress Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S-1 Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. *Tsaqafatuna: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 4(2), 101–116. <https://doi.org/10.54213/tsaqafatuna.v4i2.140>
- Deyamantha, M. V., Indriarti, W., & Ma'sum, A. (2023). Hubungan Konsumsi Kopi dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 dan Tinjauannya Menurut Islam The Relationship of Coffee Consumption with Stress Levels on Class of 2020 Medical Students Faculty and The Review. *Junior Medical Journal*, 1(5), 537–543. <https://doi.org/10.33476/jmj.v1i5.3087>
- Hanafî, B., Putri, T. D., Pernong, A. F. D., Sariipudin, N., Ismayanti, A., & Herman, A. S. (2025). Pengaruh tekanan psikologis, lingkungan sosial dan pola tidur terhadap konsumsi kopi. *Karimah Tauhid*, 4(7), 4339–4352. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v4i7.19714>
- Handayani, P., & Lusida, N. (2025). Gambaran stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Ilmu Kesehatan Medic Nutricia*, 13. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa tingkat satu program studi keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77–89. <https://doi.org/10.25311/jkh.Vol2.Iss1.535>
- ICO. (2023). *Coffee Report and Outlook December 2023*. International Coffee Organization. December.

- https://icocoffee.org/documents/cy2023-24/Coffee_Report_and_Outlook_December_2023_ICO.pdf
- Izzah, A. N. (2026). Hubungan Konsumsi Kafein, Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental Mahasiswa : Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 7, 4999–5004. <https://doi.org/10.31004/jkt.v7i1.55310>
- Khasanah, N., Rokhmah, N. A., & Kurniasih, Y. (2024). Hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada remaja mahasiswa fakultas ilmu kesehatan Universitas ‘ Aisyiyah Yogyakarta The relationship between coffee consumption and sleep quality in adolescents of the faculty of health , ‘ Aisyiyah University Yogyakarta. 2(September), 2283–2288.
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Munifiyah, A. N. A., Setiadi, D. K., & Nurhidayah, I. (2026). Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kemampuan SOCA pada Mahasiswa Semester 7 Program Studi S1 Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 13(1), 93–104. <https://doi.org/10.55500/jikr.v13i1.335>
- Putri, A. T. H., & Ambarwati, K. D. (2023). Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Kristen Satya Wacana. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 2637–2644. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/6304>
- Racsanjani, A., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman Mahasiswa dalam Menghadapi Stres Akademik dan Dampaknya terhadap Kualitas Tidur. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya*, 2(1), 829–837. <https://doi.org/10.63822/kdx35b60>
- Salikunna, N. A., Astiawan, W. D., Handayani, F., & Ramadhan, M. Z. (2022). Hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(3), 157–163. <https://doi.org/https://doi.org/10.22487/hjt.v8i3.525>
- Saputra, M. A., Fitriani, A., & Yunus, S. (2025). Analisis pengaruh kualitas tidur terhadap akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 10(5), 1. <https://doi.org/10.8734/Liberosis.v1i2.365>
- Septianingsih, N. L. R., Negara, I. G. N. M. K., & Wulansari, N. T. (2024). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat III Di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(2), 144–148. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v8i2.614>
- Setyawan, A. D. (2025). Pengaruh konsumsi kopi terhadap kebiasaan begadang dan kualitas tidur mahasiswa : Tinjauan literatur. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3, 2315–2320. <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>
- Sholihah, N. H. (2023). Stres Akademik pada Mahasiswa : Apakah Peranan Problem Focused Coping ? *Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9917>
- Sitorus, G. E., Samosir, M. I., Sagala, N., Sibarani, K., Kaylana, N., & Munthe, T. M. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Matematika Siswa Kelas VII-3 SMPN 4 Medan. *Mandalika Mathematics and Education Journal*, 7, 204–219. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29303/jm.v7i1.8790>
- Syafitri, H., Kurniawan, D., & Agrina, A. (2022). Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan Unri Dimasa Pandemi Covid-19. *Riau Nursing Journal*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/10.31258/rnj.1.1.115-128>
- Viado, M. P. (2024). Coffee consumption and its perceived effects on the study habits of higher education students. *International Journal of Multidisciplinary: Applied Business and Education Research*, 5(8), 3062–3070. <https://doi.org/10.11594/ijmaber.05.08.11>
- Widhawati, R., Purwanti, H., & Arpiani, S. (2023). Hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur mahasiswa di Universitas Ichsan Satya Tangerang Selatan. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 6(2), 160–165. <https://doi.org/10.63448/0fsytr55>
- Winata, S. D. (2024). Gejala, Diagnosis, dan Tata Laksana pada Pasien Peminum Kafein yang Mengalami Adiksi. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 30(1), 1–6. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v30i1.2702>
- Yadi, N., Hidayat, R., & Indrawati, I. (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kejadian Acne Vulgaris Pada Siswa/I Di SMA Negeri 1 Tambang Kabupaten Kampar Provinsi Riau Tahun 2021. *SEHAT : Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.31004/s-jkt.v1i1.7380>
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Universitas Jambi*. <https://repository.unja.ac.id/52106/1/ABSTRAK.pdf>