

HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI KOPI DENGAN TINGKAT STRES PADA DEWASA MUDA IKATAN KELUARGA BESAR (IKB) NEKMESE DI KOTA MALANG

Merdiant G.M. Liunima¹⁾, Ani Sutriningsih²⁾, Swaidatul Masluhiya AF³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

^{2),3)} Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

E-mail : jurnalpsik.unitri@gmail.com

ABSTRAK

Menurut data *World Health Organisation* (WHO) diperkirakan sekitar 450 juta penduduk dunia mengalami gangguan kesehatan akibat stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsumsi kopi dengan tingkat stres pada dewasa muda Ikatan Keluarga Besar (IKB) Nekmese di kota Malang. Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian *korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota IKB Nekmese di Kota Malang yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 81 orang dan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* yaitu sebanyak 45 orang. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan konsumsi kopi sebagian besar dikategorikan konsumsi sedang yaitu sebanyak 24 orang (53,33%) dengan tingkat stres sebagian besar dikategorikan stres sedang yaitu sebanyak 38 orang (84,44%), selanjutnya data dianalisa menggunakan uji *spearman rank* dan didapatkan nilai signifikansi sebesar $0,004 \leq \alpha 0,05$, artinya ada hubungan antara konsumsi kopi dengan tingkat stres pada dewasa muda Ikatan Keluarga Besar (IKB) Nekmese di Kota Malang. Diharapkan kepada dewasa muda IKB Nekmese di Malang untuk mengkonsumsi kopi dengan beberapa varian rasa, misalnya kopi jahe yang selain memberikan kesegaran juga dapat menghangatkan tubuh, dan dapat mengurangi frekuensi konsumsi kopi. Konsumsi kopi yang baik dengan dosis moderat 300 mg kafein, yaitu sekitar 1-2 gelas per hari.

Kata Kunci : Konsumsi kopi, tingkat stress.

THE RELATIONSHIP BETWEEN COFFEE CONSUMPTION AND STRESS LEVEL ON IKB NEKMESE YOUTH IN MALANG CITY

ABSTRACT

According to the World Health Organisation (WHO) data, it's predicted about 450 million people in the world were inflected by the health disturbance about stress. The purpose of this research is recognizing the relationship between coffee consumption and the stress level on IKB nekmese youth in Malang city. It's designed by correlational style by cross sectional approach. The population of this research was the whole member of IKB Nekmese in Malang city. They were gendered by male, in amount of 81 persons and the research sample used purposive sampling. It's 45 persons. The instrument of data collecting was questionnaire. The result of this research showed the coffee consumption partially was medium. In amount of 24 persons (53.33%) with stress level partially were medium stress. In amount of 38 persons (84.44%). The data analyzed by spearman rank examination and there was significant value in amount of $0.004 \leq 0.05$, means there was relationship between coffee consumption and the stress level on IKB nekmese youth in Malang city. Hopefully, the IKB Nekmese youth in Malang city will consume the coffee in various taste. For example, ginger coffee could give the fresh also make them keep warm, also could decrease the frequency on consuming coffee. The great coffee consumption was moderate dose 300 mg for caffeine, about 1-2 glass per day.

Keywords: *Coffee consumption, stress level.*

PENDAHULUAN

Menurut data *World Health Organisation* (WHO) diperkirakan sekitar 450 juta penduduk dunia mengalami gangguan kesehatan akibat stres. Stres sebagai salah satu problem serius yang mengancam penduduk dunia saat ini. Stres ringan bisa merangsang dan memberikan rasa lebih bersemangat dalam kehidupan yang biasanya

membosankan. Tetapi, stres yang terlalu berat dan berkelanjutan, bila tidak ditanggulangi akan berbahaya bagi kesehatan (Khoirul, 2011).

Stres tidak dapat dipisahkan dari setiap aspek kehidupan. Stres dapat dialami oleh siapa saja dan memiliki implikasi negatif jika berakumulasi dalam kehidupan individu tanpa solusi yang tepat. Menurut penelitian Aprianto (2013), dapat diketahui bahwa usia 21-

40 tahun adalah usia terbanyak yang mengalami stres. Bentuk-bentuk stres dewasa muda yaitu stres budaya, somatic, psikologis, dan ekonomi (Pieter & Lubis, 2010). Dewasa muda termasuk masa transisi, baik transisi secara fisik (*physically transtition*), transisi secara intelektual (*cognitive trantition*), serta transisi peran sosial (*social role trantition*) (Santrock, 2002).

Menurut Kozier (2009), usia dewasa muda merupakan masa dimana seseorang dihadapkan dengan banyak pilihan diantaranya memilih seorang teman hidup, belajar hidup dengan suami atau istri, membentuk sebuah keluarga, membesarkan anak-anak, dan mengelola sebuah rumah tangga. Pada masa ini, penyesuaian diri tergolong radikal dan peran dalam kehidupan yang berubah-ubah khususnya, disertai perubahan fisik dapat mengganggu hemoestasis fisik, ketegangan emosional, dan stres. Tidak hanya sedikit dari mereka yang mengalami stres, bahkan sampai menjadi depresi karena mengalami masa transisi dan proses penyesuaian diri dengan lingkungan sosial. Stres yang mereka alami beragam, baik stres secara emosional dan stres psikologis (Santrock, 2002).

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan yang dipengaruhi oleh lingkungan, maupun penampilan individu di dalam lingkungan (Lestari, 2015), sedangkan menurut

Lazarus (dalam Lumonga, 2009), stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan, yang dinilai individu sebagai suatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimiliki serta mengancam kesejahteraan.

Diperlukan beberapa metode untuk mengatasi stres. Metode yang dapat digunakan untuk mengatasi stres diantaranya adalah melalui pendekatan farmakologis, perilaku, kognitif, meditasi, hipnotis dan terapi musik (Djohan, 2006). Bentuk terapi lain yang dapat mengatasi stres, yaitu berupa terapi religi atau disebut juga terapi mural (Ramolda, 2009). Selain itu, menurut Zakaria (2015) metode yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres adalah dengan mengonsumsi kopi.

Kopi menjadi salah satu minuman yang populer dan di gemari di Indonesia. Satu cangkir kopi menjadi perangkat simbol yang luar biasa, karena tidak hanya berfungsi sebagai penghilang rasa kantuk, stres, lelah, atau teman bergadang, tetapi sebagai kode simbolik yang digunakan oleh sebagian kalangan penikmatnya untuk mengaktualisasikan keberadaan mereka dalam kelompok sosial. Kebiasaan minum kopi di Indonesia rupanya sudah menjadi budaya turun-temurun, karena dari kalangan tua hingga muda saat ini banyak yang menyukai kopi dan bahkan menjadikannya sebuah hobi (Anonim, 2014).

Kopi terkenal akan kandungan

kafeinnya yang tinggi, satu cangkir kopi (120-480 ml) mengandung kafein 75-400 mg atau lebih, tergantung pada jenis biji kopi, cara pengolahan kopi, dan cara mempersiapkan minuman kopi (Weinberg & Bonnie, 2010). Kafein merupakan perangsang susunan saraf pusat, dieuritik, merangsang otot jantung, dan melemaskan otot-otot polos *bronchus*. Pada dosis standar, 50-200 mg kafein utamanya mempengaruhi lapisan luar otak. Pengaruh ini bisa mengurangi kelelahan (Vanzaitan, 2010).

Menurut penelitian Purdiani (2014), menyatakan bahwa responden yang biasanya mengonsumsi kafein dan diminta untuk tidak mengonsumsi kafein menunjukkan gejala kecemasan, letih/lesu, tidak bersemangat dari pada yang tidak biasa mengonsumsi kafein. Sedangkan hasil penelitian Muller (2015) menyatakan bahwa, kafein meredakan gejala-gejala khas stres seperti pelupa, cemas, dan perasaan tertekan. Kafein mengandung alkaloid jenis *xantine*, yang bertindak memblokir reseptor *adenosine A2A*. ketika stres, tubuh memproduksi banyak *adenosine* yang menimbulkan berbagai gejala stres (Salma, 2015).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 3 Juni 2016 pada 10 orang dewasa muda Ikatan Keluarga Besar (IKB) Nekomese di Kota Malang, dikatakan bahwa 7 orang diantaranya mengatakan mengalami gejala stres seperti gangguan pola tidur (sering terbangun tengah malam, insomnia, sulit

bangun pagi), kehilangan semangat, dan kelelahan fisik. Selain itu, 3 orang mengatakan sulit bangun pagi, merasa kelelahan, sulit mengatur waktu, kurang mampu berkonsentrasi, kurang mampu membuat jadwal kegiatan. Dari ke-10 orang tersebut memiliki pola konsumsi kopi lebih dari 2 gelas perhari, dengan alasan bahwa konsumsi kopi merupakan kebiasaan sehari-hari, agar pikiran tenang, tubuh kembali segar, dan tetap berkonsentrasi dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsumsi kopi dengan tingkat stres pada dewasa muda Ikatan Keluarga Besar (IKB) Nekomese di kota Malang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah penelitian *korelasional* yang bertujuan mengungkapkan hubungan antar variabel dan pendekatan yang dipakai yaitu *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota IKB Nekomese di Kota Malang yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 81 orang dan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* yaitu sebanyak 45 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Metode analisa data yang di gunakan yaitu uji *spearman rank* untuk menguji hipotesis penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Kategori Konsumsi Kopi pada Dewasa Muda Ikatan Keluarga Besar (IKB) Nekomese di Kota Malang

Kategori	f	(%)
Rendah	16	35,56
Sedang	24	53,33
Berat	5	11,11
Total	45	100

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa dari total sampel yang diteliti sebanyak 45 orang, sebagian besar responden dikategorikan konsumsi kopi sedang yaitu sebanyak 24 orang (53,33%).

Tabel 2. Kategori Tingkat Stres pada Dewasa Muda Ikatan Keluarga Besar (IKB) Nekomese di Kota Malang

Tingkat Stres	f	(%)
Ringan	3	6,67
Sedang	38	84,44
Berat	4	8,89
Total	45	100

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui bahwa dari total sampel yang diteliti sebanyak 45 orang, sebagian besar responden dikategorikan stres sedang yaitu sebanyak 38 orang (84,44%). Jika dikaitkan dengan umur, maka umur juga dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang. Semakin tinggi umur seseorang, maka semakin tinggi tingkat stres seseorang sebagai akibat dari

persoalan atau masalah yang sedang dihadapi. Hal ini didukung hasil penelitian Aiska (2014), yang menemukan bahwa faktor status umur, jenis kelamin, status perkawinan, pendidikan terakhir, masa kerja dan beban kerja berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres.

Tabel 3. Uji Spearman Rank

Variabel	N	Sig.	Keterangan
Konsumsi Kopi Tingkat Stres	45	0,004	H ₁ Diterima

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil perhitungan Spearman Rank hubungan konsumsi kopi dengan tingkat stres pada dewasa muda Ikatan Keluarga Besar (IKB) Nekomese di Kota Malang didapatkan nilai Sig. (signifikansi) = 0,004 ≤ α (0,05) yang berarti data dinyatakan signifikan dan H₁ diterima. Artinya ada hubungan antara konsumsi kopi dengan tingkat stres pada dewasa muda Ikatan Keluarga Besar (IKB) Nekomese di Kota Malang.

Konsumsi Kopi

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa dari total sampel yang diteliti sebanyak 45 orang, sebagian besar responden dikategorikan konsumsi kopi sedang yaitu sebanyak 24 orang (53,33%). Jika dikaitkan dengan data umum berupa umur, maka umur juga dapat mempengaruhi pola konsumsi kopi

pada dewasa muda IKB Nekomese di Kota Malang. Seperti halnya dalam penelitiannya Poh dan Budi (2012) menemukan bahwa dari segi usia terdapat 2 indikator yaitu: 1) mencari atau mendapat informasi dari teman sebelum mengonsumsi produk; dan 2) Kesukaan untuk membeli produk.

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar dewasa muda Ikatan Keluarga Besar (IKB) Nekomese di Kota Malang dikategorikan konsumsi kopi sedang yaitu sebanyak 24 orang (53,33%). Sebagian besar responden konsumsi kopi dengan kategori sedang dapat dikarenakan pola konsumsi kopi pada responden hanya untuk mengurangi rasa kantuk, merupakan kebiasaan yaitu konsumsi kopi ketika berkumpul bersama teman-teman, dan untuk menyegarkan badan. Hal ini sama seperti yang diungkapkan oleh Wahyudian, dkk (2004) yang mengungkapkan bahwa mengonsumsi kopi untuk mengurangi kantuk merupakan dasar biologis bagi konsumen untuk tetap mengonsumsi kopi.

Konsumsi kopi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan atau budaya. Budaya masyarakat Dawan-Timor biasanya mengonsumsi kopi di pagi hari setelah sarapan atau sore hari ketika bersantai bersama dengan anggota keluarga. Hal ini didukung dengan iklim di daerah Kabupaten Timor Tengah Selatan yang merupakan daerah dingin, sehingga ada sebagian orang yang

mengonsumsi kopi untuk menghangatkan tubuh ketika bangun pagi dan di sore hari. Konsumsi kopi tidak terlepas dengan budaya kebiasaan masyarakat Dawan-Timor, dimana kopi juga dijadikan sebagai alat pemersatu silaturahmi yaitu selain “sirih pinang” yang diberikan kepada kerabat/keluarga yang bertamu, kopi juga disajikan sesaat setelah tamu mengonsumsi sirih pinang.

Budaya konsumsi kopi tersebut di atas didukung dengan pendapat Pangabean (2011), yang mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi seseorang untuk mengonsumsi kopi yaitu faktor budaya dan pengetahuan. Budaya minum kopi di Indonesia adalah warisan budaya kolonial Belanda, yaitu pada perang dunia I dan II kopi mulai menjadi komoditas untuk diperdagangkan. Perkembangan tersebut menjadi titik awal dari apa yang dinamakan gelombang budaya kopi (*Waves of Coffee Culture*).

Budaya konsumsi kopi, jika dilihat dari responden yang sebagian besar adalah mahasiswa dan tinggal pisah dengan orang tua (kos) maka tentu sangat kental budaya atau kebiasaan mengonsumsi kopi, yaitu kopi yang dikonsumsi tidak sepenuhnya 1 cangkir untuk 1 orang, dimana 1 cangkir dapat diminum oleh beberapa orang. Selain itu konsumsi kopi dilakukan pada saat sedang santai atau berkumpul di kantin. Kopi juga merupakan suatu

minuman yang dapat dihidangkan ketika ada teman atau ada yang bertamu.

Selain budaya, pengetahuan tentang konsumsi kopi juga berpengaruh pada tingkat konsumsi kopi. Kebiasaan minum kopi ini juga dapat dinilai dari jenis kopi yang sering digunakan, karena disetiap jenis kopi dan cara pengolahannya mengandung nilai kafein yang berbeda-beda. Hal tersebut didukung dengan pendapat Erowid (2005) yang menyatakan kopi merupakan minuman atau bahan penyegar yang banyak dikonsumsi masyarakat yang mengandung kafein. Dalam dosis rendah, dapat mengurangi rasa lelah dan membuat pikiran menjadi segar. Bagi Masyarakat umum, kafein pada biji kopi digunakan untuk sumber energy, meningkatkan kewaspadaan, dan memacu tubuh agar terjaga lebih lama. Wahyudian, dkk (2004) berpendapat bahwa pengetahuan konsumen mengenai kandungan kafein dalam kopi merupakan pengetahuan umum dan tidak terkait dengan jenis kelamin.

Tingkat Stres

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar dewasa muda Ikatan Keluarga Besar (IKB) Nekomese di Kota Malang dikategorikan stres sedang yaitu sebanyak 38 orang (84,44%). Sebagian besar responden dengan tingkat stres kategori sedang dapat dikarenakan responden memiliki masalah pribadi, dan biasanya dianggap sepele oleh setiap

orang akan tetapi masalah pribadi tersebut dapat menimbulkan kecemasan pada dirinya sendiri. Seperti yang diungkapkan oleh Alvin (2007), stressor internal berasal dari diri sendiri berupa pikiran-pikiran negatif, keyakinan dalam diri, dan kepribadian yang dimiliki.

Mengingat karena sebagian besar responden adalah mahasiswa dan semuanya tinggal pisah dengan orang tua (kos) maka tingkat stres sedang yang dialami ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti tugas kuliah yang menumpuk, persaingan antar teman dalam hal ini untuk memperoleh nilai mata kuliah yang baik, kiriman yang sedikit tertunda atau mungkin lebih sedikit dari bulan-bulan sebelumnya, tugas yang blum dikumpulkan, masalah pribadi dan kondisi lingkungan.

Faktor-faktor tersebut didukung dengan pendapat Hartono (2007) yang menyebutkan faktor penyebab stres yang terdiri dari: 1) Tekanan fisik, meliputi: kerja otot yang berat, kerja otak yang terlalu lama; 2) Tekanan psikologis, meliputi: hubungan suami istri, orang tua, anak, persaingan antara saudara/teman, menghadapi atasan dan relasi sulit, etika moral, dan kompetisi baik dalam pekerjaan maupun lingkungan rumah; 3) Tekanan sosial ekonomi, meliputi: kesulitan ekonomi, perubahan situasi bisnis; 4) Faktor organisasi, meliputi: tekanan untuk menghindari kekeliruan, menyelesaikan tugas dalam waktu terbatas, beban kerja berlebihan,

pemimpin yang menuntut dan tidak peka, tekanan jatuh tempo yang terus menerus; 5) Faktor Individu: Mencakup kehidupan pribadi terutama soal keluarga, masalah ekonomi pribadi, dan karakteristik kepribadian bawaan; dan 6) Faktor lingkungan, meliputi: buruknya kondisi lingkungan kerja, kebisingan, diskriminasi ras, kekerasan di tempat kerja, kemacetan, suhu udara.

Jika stres yang dialami dibiarkan maka dapat berdampak kesehatan fisik dan psikis. Hal ini senada dengan yang diungkapkan oleh Sarfino (2008) yang menyatakan dampak dari stres terdiri dari 2 aspek yaitu aspek biologis dan aspek psikologis. Dampak biologis seperti sakit kepala yang berlebihan, tidur menjadi tidak nyenyak, gangguan pencernaan, hilangnya nafsu makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan di seluruh tubuh. Sedangkan dampak psikologis sendiri terdiri atas 3 yaitu gejala kognisi yaitu daya ingat menurun, kurang konsentrasi; gejala emosi yaitu mudah marah, kecemasan yang berlebihan, sedih dan depresi; dan gejala tingkahlaku yaitu mudah menyalahkan orang lain dan mencari kesalahan orang.

Hubungan Antara Konsumsi Kopi dengan Tingkat Stres

Berdasarkan Tabel 3 hasil analisis data dengan menggunakan uji *spearman rank* hubungan konsumsi kopi dengan tingkat stres pada dewasa muda Ikatan Keluarga Besar (IKB) Nekomese di

Kota Malang didapatkan nilai $\text{Sig.} = 0,004 \leq 0,05$ yang berarti data dinyatakan signifikan dan H_1 diterima. Artinya ada hubungan antara konsumsi kopi dengan tingkat stres pada dewasa muda Ikatan Keluarga Besar (IKB) Nekomese di Kota Malang. Hasil analisa *Spearman Rank* juga menemukan nilai koefisien korelasi (*Correlation Coefficient*) $-0,794$ yang berarti peningkatan X (konsumsi kopi) berdampak pada penurunan Y (hubungan yang tidak searah), artinya bahwa jika semakin tinggi konsumsi kopi, maka akan semakin rendah tingkat stres pada dewasa muda Ikatan Keluarga Besar (IKB) Nekomese di Kota Malang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Purdiani (2014) yang dalam penelitiannya menemukan bahwa responden yang biasanya mengonsumsi kafein ketika diminta untuk tidak mengonsumsi kafein menunjukkan gejala kecemasan, letih/lesu, tidak bersemangat dari pada yang tidak biasa mengonsumsi kafein. Penelitian lain yang dilakukan oleh Muller (dalam Salma, 2015) menyatakan bahwa, kafein meredakan gejala-gejala khas stres seperti pelupa, cemas, dan perasaan tertekan.

Kopi terkenal akan kandungan kafeinnya yang tinggi, satu cangkir kopi (120-480 ml) mengandung kafein 75-400 mg atau lebih, tergantung pada jenis biji kopi, cara pengolahan kopi, dan cara mempersiapkan minuman kopi (Weinberg & Bonnie, 2010). Kafein merupakan perangsang susunan saraf

pusat, dieuritik, merangsang otot jantung, dan melemaskan otot-otot polos *bronchus*. Pada dosis standar, 50-200 mg kafein utamanya mempengaruhi lapisan luar otak. Pengaruh ini bisa mengurangi kelelahan (Vanzaitan, 2010).

Kopi/Kafein mengandung alkaloid jenis *xantine*, yang bertindak memblokir reseptor *adenosine A2A*, ketika stres tubuh memproduksi banyak *adenosine* yang menimbulkan berbagai gejala stres (Salma, 2015). Sehingga dapat dikatakan bahwa kopi selain menghilangkan rasa stres, juga dapat menghilangkan rasa kantuk dan memberi energy semangat.

KESIMPULAN

- 1) Konsumsi kopi, sebagian besar dikategorikan konsumsi sedang yaitu sebanyak 24 orang (53,33%).
- 2) Tingkat stres, sebagian besar dikategorikan stres sedang yaitu sebanyak 38 orang (84,44%).
- 3) Hasil analisa menggunakan uji *spearman rank* didapatkan nilai signifikansi (sig.) sebesar $0,004 \leq \alpha$ 0,05. Artinya ada hubungan antara konsumsi kopi dengan tingkat stres pada dewasa muda Ikatan Keluarga Besar (IKB) Nekomese di Kota Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarini. 2013. *Hubungan Antara Aiska, Selviana. 2014. Analisis Faktor-Faktor yang Berpengaruh pada Tingkat Stres Kerja Perawat di Rumah Sakit Jiwa Grhasia Yogyakarta*. Naskah Publikasi, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Anonim, 2014. *Budaya Ngopi di Indonesia*. [online]. <http://javabica.com/blog/38-kopi-tubruk/88-budaya-ngopi-di-indonesia.html>. Diakses pada tanggal 5 Mei 2016.
- Alvin. 2007. *Mengatasi Stres Belajar*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Aprianto, D. 2013. *Efektifitas Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pre Operasi*. Skripsi. STIKES Telogorejo. Semarang.
- Djohan. 2006. *Terapi Musik: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press.
- Erowid. 2005. *Kandungan Kafein Dalam Kopi*. <http://.> Kandungan kafein dalam kopi. Diakses pada tanggal

- 10 April 2016.
- Hartono, L. 2007. *Stres dan Stroke*. Yogyakarta : Kanisius.
- Khoirul, A. 2011. *Pengaruh Senam Pernapasan Satria Nusantara Terhadap Penurunan Tingkat Stres*. <http://eprints.umm.ac.id/1563/1/>. Diakses pada tanggal 10 April 2016.
- Kozier, B., Glenora, E., Berman, A., Snider, S. 2009. *Buku Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses & Praktik*. Jakarta : EGC.
- Lestari, T. 2015. *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Panggabean, E. 2011. *Buku Pintar Kopi*. Jakarta: Agro Media Pustaka.
- Pieter, Herry. Z., Lubis., Namora, L. 2010. *Pengantar Psikologis dalam Keperawatan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Poh, Sylvia Indrayana & Budi Hendrawan. 2012. *Perilaku Konsumsi dan Faktor yang Mempengaruhi Masyarakat Surabaya dalam Mengonsumsi Produk-Produk Pastry dan Bakery*. Naskah Publikasi, Manajemen Perhotelan, Universitas Kristen Petra, Surabaya.
- Purdiani, M. 2014. *Hubungan Penggunaan Minuman Berkafein Terhadap Pola Tidur dan Pengaruhnya pada Tingkah Laku Mahasiswa/I Universitas Surabaya*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. 3 (1). Pdf. Diakses pada tanggal 08 Mei 2016.
- Ramolda, P. 2009. *Pengaruh Al-Quran pada Manusia dalam Perspektif Fisiologis dan Psikologis*. <http://www.theedc.com>. Diakses pada tanggal 08 Mei 2016.
- Salma, 2015. *Majalah Kesehatan : Anda sedang stress? Minum saja kopi!*. [Online]. <http://majalahkesehatan.com/anda-sedang-stres-minum-kopi-saja/2015/02/.html?m=1>. Diakses pada tanggal 20 April 2016.
- Santrock, J. W. 2002. *Life-Span Development : PerkembanganMasa Hidup*, Edisi 5, jilid II. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, H. 2008. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Sixth Edition*. United States: John Willey & Sons, inc.
- Vanzaitan, 2010. *Chapter II.pdf*.

Universitas Sumatera Utara.
Diakses pada tanggal 10 April
2016.

Wahyudian, Ujang Sumarwan, Hartono.
2004. *Analisis Faktor-Faktor yang
Mempengaruhi Konsumsi Kopi dan
Analisis Pemetaan Beberapa Merek
Kopi dan Implikasinya pada
Pemasaran Kopi*. Jurnal
Manajemen & Agribisnis, Vol. 1
No.1 Maret 2004 : 55-68.

Weinberg, BA., Bonnie KB. 2010. *The
Miracle of Caffeine: Manfaat Tak
Terduga Kafein Berdasarkan
Penelitian Paling Mutakhir*.
Bandung: Penerbit Qanita.

Zakaria, 2015. *Ingin bebas stress?
Perbanyak Konsumsi Kopi*.
[online].
[http://m.tecno.id/science/ingin-
bebas-stres-perbanyak-konsumsi-
kopi-1506107.html](http://m.tecno.id/science/ingin-bebas-stres-perbanyak-konsumsi-kopi-1506107.html). Diakses pada
tanggal 5 Mei 2016.