

Drinking Coffee Culture and Distress by Adolescents in Tumbakbayuh Village

Budaya Ngopi dan Distress pada Remaja di Desa Tumbakbayuh

I Made Riska Pradnyatana¹, I Wayan Artana^{2*}, I GAA Sherlyna Prihandhani³

^{1,2,3}STIKES Bina Usada Bali

(*) Corresponding Author: wayan.artana473@gmail.com

Article info

Keywords:

Drinking coffee, distress level, adolescent

Abstract

Distress felt by adolescents in Tumbakbayuh Village is expected to be controlled, however, in reality, adolescents in the village cannot control their distress, as evidenced by the fact that seven adolescents experienced symptoms of distress such as sleeping patterns disorder. Drinking coffee assessed using a coffee consumption questionnaire, while the level of stress by using the standard Perceived Stress Scale (PSS-10). This study aimed to determine the correlation between drinking coffee and adolescents' distress level in Tumbakbayuh Village. This study had a quantitative paradigm, the type was observational, with a cross-sectional time approach, and a correlational design. The sampling technique used the slovin formula with a simple random sampling technique with a total sample of 48 respondents. Data collection used a questionnaire sheet with google form. The results of the Spearman Rank statistical test showed that there was a significant correlation ($p = 0.001$) between drinking coffee and adolescents' distress level in Tumbakbayuh Village, with a moderate strength of the correlation between the two variables and a positive correlation ($r = 0.554$) or in the same direction, which means that the more coffee adolescents drink, the lower the level of distress will be.

Kata kunci:

Minum kopi, tingkat distress, remaja

Abstrak

Distress pada remaja di Desa Tumbakbayuh diharapkan dapat terkontrol akan tetapi, kenyataannya remaja di desa tersebut tidak dapat mengontrol distressnya, terbukti dari didapatkan tujuh orang remaja yang mengalami gejala distress seperti gangguan pola tidur. Minum kopi dinilai menggunakan kuesioner Konsumsi Kopi, sedangkan tingkat distress memakai standar Perceived Stress Scale (PSS-10). Penelitian ini berparadigma kuantitatif, jenisnya observasional, dengan pendekatan waktu cross sectional, dan desain korelasional. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan rumus slovin dengan teknik simple random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 48 responden. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner dengan google form. Hasil uji statistik spearman rank didapatkan hasil ada korelasi yang signifikan ($p = 0,001$) antara minum kopi dengan tingkat distress remaja di Desa Tumbakbayuh, dengan kekuatan korelasi yang sedang antar kedua variabel dan sifat korelasi positif ($r = 0,554$) atau searah yang artinya semakin banyak kopi yang di minum oleh remaja, maka semakin

menurun tingkat *distresnya*.

PENDAHULUAN

Remaja mengalami perkembangan masa transisi dari periode anak-anak menuju periode dewasa yang mengarah pada perubahan secara biologi, kognisi, dan sosio emosional. Perubahan emosional seperti mencari kebebasan, konflik dengan orang tua, dan keinginan untuk lebih meluangkan waktu dengan teman. Pada periode ini, remaja dihadapkan pada stres, kebingungan, dan frustrasi, (Dewi, 2016). *Distress* adalah respon emosional yang berlebih terhadap peristiwa yang dinilai menekan, mengancam, dan memberikan dampak negatif bagi individu yang ditandai dengan gejala depresi berupa gangguan afeksi, dan kecemasan (Pramestuti & dewi, 2018).

Data prevalensi kejadian stres cukup tinggi dimana hamper dari 350 juta penduduk dunia mengalami stress, penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia. Pada studi epidemiologi yang dilakukan oleh American Institute of Stress pada populasi remaja (berusia 12-18 tahun) di Amerika Serikat, yang mengalami stres 59,7 %. Dari jumlah tersebut, yang mengalami stres ringan 12%, stres sedang 37% dan stres berat 49%. Di Indonesia sebesar 6,0% (37.728 orang) berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan dan depresi (Saifudin & Ayyin, 2020). Di Provinsi Bali prevalensi usia diatas 15 tahun menunjukkan angka 4.4% mengalami stress (Dewi, 2019).

Dapat disimpulkan bahwa *distress* memiliki beberapa dampak, yang pertama yaitu dampak fisik meliputi kelelahan, sakit kepala, gangguan tidur. Sulit konsentrasi, pikiran tidak tenang, panik merupakan dampak kedua dari *distress*. Emosi menjadi dampak yang ketiga yaitu mudah marah, menangis dan sensitif. Pada aspek perilaku stress berdampak pada hilangnya keinginan untuk bersosialisasi, kecenderungan untuk ingin menyendiri, keinginan untuk menghindari orang lain dan timbulnya rasa malas (Musabiq & Karimah, 2018).

Kopi berkorelasi positif dapat menurunkan *distress* pada remaja, saat meminum kopi, kafein masuk ke dalam sirkulasi darah menuju otak. Bagian sel saraf, kafein mengambil alih reseptor andenosin dan dengan demikian sel saraf akan merangsang pelepasan *hormone adrenalin*, untuk merangsang kerja jantung, dan merangsang hati untuk mengubah glikogen menjadi gula sebagai bahan energi tubuh. Asam *klorogenat* yang terkandung dalam kopi berperan mengatur tekanan darah, selain itu dapat dikatakan bahwa kopi selain menghilangkan rasa stres, kantuk dan memberi energi (Suwardi, 2016).

Pendapat tersebut juga sejalan oleh penelitian yang telah dilakukan oleh di antaranya: Liunima, Sutriningsih, & Masluhiya (2017), meneliti tentang hubungan antara konsumsi kopi dengan tingkat stres pada dewasa muda Ikatan Keluarga Besar (IKB) Nekomese di Kota Malang, menemukan bahwa responden yang tidak mengonsumsi kafein menunjukkan gejala kecemasan, letih/lesu, tidak bersemangat. Penelitian lain yang dilakukan oleh Muller (2015) menyatakan bahwa, kafein meredakan gejala-gejala khas stres seperti lupa, cemas, dan perasaan tertekan.

Distress pada remaja di Desa Tumbakbayuh diharapkan dapat terkontrol akan tetapi, kenyataannya remaja di desa tersebut tidak dapat mengontrol *distressnya*. Dari studi pendahuluan yang dilakukan 5 Mei 2021 pada remaja didapatkan tujuh orang di antaranya mengalami gejala *distress* seperti gangguan pola tidur, dan kehilangan semangat. Tiga orang mengatakan kelelahan, sulit mengatur waktu, dan kurang berkonsentrasi. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 38 responden didapatkan, bahwa upaya remaja dalam menghilangkan *distressnya* bermacam-macam ada yang

mengonsumsi kopi berjumlah 9 orang (23,6%), dengan berlibur sebanyak 9 orang (23,6%), 7 orang (18,4%) mengatakan main game, mendengarkan musik 8 orang (21%), dan 5 orang (13,1%) lainnya yaitu berolahraga.

METODE

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui korelasi minum kopi dengan tingkat *distress* pada remaja di Desa Tumbakbayuh. Penelitian ini berparadigma kuantitatif, jenisnya *observasional*, dengan pendekatan waktu *cross sectional*, dan *desain korelasional*. *Desain korelasional* adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk memengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel (Ibrahim et al., 2018).

Pemilihan sampel menggunakan *Simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah penyampelan acak sederhana, dimaksudkan bahwa sebanyak n sampel diambil dari populasi N dan tiap anggota populasi mempunyai peluang yang sama untuk terambil, (Retnawati, 2017). Menyusun kerangka sampling berupa daftar nama-nama remaja di Desa Tumbakbayuh, diberi nomor urut dari no. 1 s.d 54. Selanjutnya dipilih sejumlah sampel yang diperlukan dengan melingkari daftar nomor secara acak menggunakan pulpen dan dipilih 48 dari 54 nomor remaja tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

A. Karakteristik Responden

1. Umur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Variabel	N	Rerata	Min	Max	SD
Umur	48	18,69	15	20	1,274

Berdasarkan tabel 1 bahwa rata-rata umur responden adalah 18,69 tahun dengan umur tertinggi yaitu 20 tahun dan terendah 15 tahun.

2. Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	35	72,9
Perempuan	13	27,1
Total	48	100

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui dari 48 responden sebagian besar responden adalah laki-laki yaitu sebanyak 35 orang (73,1%).

3. Pendidikan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
SMP	0	0
SMA/SMK	21	43,8
Pendidikan Tinggi (Diploma/S1)	27	56,3
Total	48	100

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui dari 48 responden sebagian besar responden memiliki pendidikan tinggi (Diploma/S1) yaitu sebanyak 27 orang (56,3%).

B. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisis yang bertujuan untuk menjelaskan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti (Priantoro, 2018). Pada penelitian ini akan dilakukan analisis univariat terhadap tingkat minum kopi, tingkat *distress*, rata-rata tingkat minum kopi dan tingkat *distress*.

1. Tingkat Minum Kopi

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Minum Kopi

Tingkat Minum Kopi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	15	31,3
Sedang	29	60,4
Berat	4	8,3
Total	48	100

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat diketahui dari 48 responden sebagian besar minum kopi sedang yaitu sebanyak 29 orang (60,4%).

2. Tingkat *Distress*

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat *Distress*

Tingkat <i>Distress</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	15	31,3
Sedang	30	62,5
Berat	3	6,3
Total	48	100

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat diketahui dari 48 responden sebagian besar mengalami tingkat *distress* sedang yaitu sebanyak 30 orang (62,5%).

C. Analisis Bivariat

Analisis korelasi minum kopi dengan tingkat *distress* pada remaja di Desa Tumbakbayuh, skala ukur yang digunakan adalah ordinal-ordinal dengan taraf pemaknaan 5%, dengan demikian analisis korelasi yang digunakan adalah uji statistik *spearman rank* dengan α 0,05. Didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 6. Korelasi Minum Kopi Dengan Tingkat *Distress* Pada Remaja di Desa Tumbakbayuh

Variabel	N	R	P
Tingkat Minum Kopi	48	0,554	0,001
Tingkat <i>Distress</i>			

Berdasarkan data pada tabel 6 di atas korelasi tingkat minum kopi dengan tingkat *distress* pada remaja di Desa Tumbakbayuh dengan jumlah sampel 48 responden, ditemukan nilai r (*rho*) 0,554 dengan p value (*Sig. (2-tailed)*) 0,001.

Pembahasan

Tingkat Minum Kopi pada Remaja di Desa Tumbakbayuh

Pada penelitian ini tingkat minum kopi dikelompokkan menjadi 3 yaitu: tingkat minum kopi ringan (1-2 gelas/hari), tingkat minum kopi sedang (3-4 gelas/hari) dan tingkat minum kopi berat (≥ 5 gelas/hari). Dikaitkan dengan hasil penelitian ada 29 (60,4%) orang minum kopi sedang, 15 (31,3%) minum kopi ringan, dan 4 (8,3%) orang

minum kopi berat. Paling banyak remaja di Desa Tumbakbayuh tingkat minum kopinya adalah tingkat sedang yaitu 3-4 gelas/hari.

Tingkat *Distress* pada Remaja di Desa Tumbakbayuh

Tingkat *Distress* Pada Remaja di Desa Tumbakbayuh terdiri dari stress rendah (skor 0-13), stress sedang (skor 14-26) dan stress berat (skor 27-40), Dari 48 responden sebagian besar mengalami tingkat *distress* sedang yaitu sebanyak 30 orang (62,5%), rendah 15 orang (31,3%), dan berat 3 orang (6,3%). Paling banyak remaja di Desa Tumbakbayuh tingkat *distressnya* adalah tingkat sedang yaitu skor 14-26.

Korelasi Minum Kopi dengan Tingkat *Distress* pada Remaja di Desa Tumbakbayuh

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari 48 responden, bahwa ada korelasi yang signifikan antara minum kopi dengan tingkat *distress* pada remaja di Desa Tumbakbayuh yang dibuktikan dengan nilai *p value* (Sig. (2-tailed)) sebesar 0,001 lebih kecil dari nilai *p value* < α (0,05). Kekuatan dan sifat korelasi dapat dilihat dari nilai *r* (*rho*) 0,554 menunjukkan korelasi yang sedang antar kedua variabel (0,4-<0,6) dan sifat korelasi positif atau searah yang artinya semakin banyak minum kopi pada remaja, maka semakin menurun tingkat *distressnya*.

SIMPULAN

Ada korelasi yang signifikan ($p = 0,001$) antara minum kopi dengan tingkat *distress* remaja di Desa Tumbakbayuh, dengan kekuatan korelasi yang sedang antar kedua variabel dan sifat korelasi positif ($r = 0,554$) atau searah yang artinya semakin banyak kopi yang di minum oleh remaja, maka semakin menurun tingkat *distressnya*. Diharapkan bila remaja mengalami *distress* bisa minum kopi 1-2 gelas/hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Dhyana Pura yang telah mendukung kami dalam penulisan Artikel Ilmiah ini. terselesaikan nya Artikel Ilmiah ini dikarenakan dukungan dari kampus. Semoga Artikel ini bermanfaat bagi para peneliti lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi. (2019). Hubungan Tingkat Stres Remaja Putri dengan Keluhan Keputihan pada Mahasiswi Semester VIII di Kampus Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1(69), 5–24.
- Dewi, J. & M. S. (2016). Pengaruh kecerdasan emosi dan coping stress terhadap psychological distress pada remaja. 4(1), 2016.
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharuddin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). Metodologi Penelitian (Ms. Dr.H.Ilyas Ismail, M.Pd. (ed.); 1st ed.). Gunadarma.
- Merdiant G.M. Liunima1), Ani Sutriningsih2), S. M. A. (2017). Hubungan antara konsumsi kopi dengan tingkat stres pada dewasa muda ikatan keluarga besar (ikb) nekmese di kota malang. 2.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Pramestuti & dewi. (2018). Distres ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa tahun pertama universitas diponegoro. 68–70.
- Priantoro, H. (2018). Hubungan Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Dengan Kejadian Burnout Perawat Dalam Menangani Pasien Bpjs. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(3), 9–16. <https://doi.org/10.33221/jikes.v16i3.33>
- Retnawati, H. (2017). Teknik Pengambilan Sampel. *Ekp*, 13(3), 1576–1580. http://staffnew.uny.ac.id/upload/132255129/pengabdian/15-Teknik_Penyampelan_alhamdulillah.pdf
- Suwardi, D. M. (2016). Sehat dengan Air Ala Rasulullah, di unduh dari google, pada tanggal 3 Juni 2021.
- Saifudin, M., & Ayyin, I. F. H. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Putri (Usia 12-15 Tahun) di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. *Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 12(2), 70–76.