SKRIPSI

EFEKTIVITAS KONSUMSI KOPI HITAM TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI KEPERAWATAN STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN MADIUN

Ia

Oleh :
RIO HERNANDA SUBASTIAN
NIM : 202002043

PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2024

SKRIPSI

EFEKTIVITAS KONSUMSI KOPI HITAM TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI S1 KEPERAWATAN STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

Diajukan Untuk Memenuhi syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh :

RIO HERNANDA SUBASTIAN

NIM : 202002043

PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :
Nama : Rio Hernanda Subastian
NIM : 202002043
Program Studi : Keperawatan
Judul : EFEKTIVITAS KONSUMSI KOPI HITAM TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI S1 KEPERAWATAN STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal 14 Agustus 2024

Menyetujui Pembimbing I	Menyetujui Pembimbing II
Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes	Sagita Hariyati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0716047801	NIDK. 8880940017

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan

Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0701068901

ii

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh :
Nama : Rio Hernanda Subastian
NIM : 202002043
Program Studi : Keperawatan
Judul : EFEKTIVITAS KONSUMSI KOPI HITAM TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI KEPERAWATAN STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal : 14 September 2024

Ketua : Asrina Pitayanti, S.Kep., Ns., M.Kes : .....
NIDN. 0712098107

Penguji I : Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes : .....
NIDN. 0716047801

Penguji II : Sagita Hariyati, S.Kep., Ns., M.Kep : .....
NIDK. 8880940017

Mengesahkan,
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Zaenal Abidin, S.KM., M.Kes (Epid)
NIDN. 0217097601

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rio Hernanda Subastian

NIM : 202002043

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalam nya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, Agustus 2024



Rio Hernanda Subastian
NIM. 202002043

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Rio Hernanda Subastian
Tempat dan Tanggal Lahir	: Blitar, 27 Februari 2003
Jenis Kelamin	: Laki-Laki
Agama	: Islam
Alamat	: Desa Kedungbanteng RT. 02 / RW. 05 Kec. Bakung, Kab. Blitar
Email	: riohernanda27@gmail.com
Riawayat Pendidikan	:
1. 2008-2011	: TK Banaran Blitar
2. 2011-2016	: SDN Kedungbanteng 3 Blitar
3. 2016-2018	: SMP Bakung 1 Blitar
4. 2018-2020	: SMAN 1 Kademangan Blitar
5. 2020- sekarang	: STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

ABSTRAK

EFEKTIVITAS KONSUMSI KOPI HITAM TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI KEPERAWATAN STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

Rio Hernanda Subastian

Stres bisa terjadi pada siapapun termasuk pada mahasiswa. Mahasiswa sendiri mengalami tekanan stres atau tuntutan yang berbeda-beda di setiap semester. mahasiswa semester akhir menghadapi tekanan stres lebih berat karena tuntutan untuk menghadapi ujian akhir semester (UAS), ujian praktik, dan tugas akhir ilmiah atau skripsi. ilmiah atau skripsi. Peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Bahkan yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelasaian masalah, dan kemampuan akademik. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh pemberian Kopi Hitam terhadap penurunan Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir.

Jenis penelitian ini quasy exsperimental menggunakan rancangan pretest posttest with control group. Populasi penelitian adalah mahasiswa yang memiliki tingkat stress di atas ringan. Jumlah sampel yang digunakan yaitu 36 orang yang di bagi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi yang diberikan Kopi Hitam dan kelompok kontrol yang di berikan air gula. Analisa statistik penelitian menggunakan uji Paired T-Test dan Uji Independent T-Test.

Hasil Uji Paired T-Test terhadap kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapatkan perubahan tingkat stress dengan nilai p value 0,000 $\alpha \leq 0,05$. Hasil Uji Independent T-Test terhadap 36 responden perubahan didapatkan tingkat stress dengan nilai p value 0,000 $\leq \alpha$ (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara kelompok kontrol yang di berikan air gula dan kelompok intervensi yang di berikan kopi hitam.

Pada kelompok perlakuan dari total 18 responden semua responden mengalami penurunan tingkat stress. Sedangkan pada kelompok kontrol dari total 18 mahasiswa terdapat 16 mahasiswa mengalami peningkatan stress dan 2 mahasiswa memiliki tingkat stress yang tetap. Berdasarkan hasil penelitian terdapat perbedaan pemberian kopi hitam pada kelompok intervensi dan air gula pada kelompok kontrol. Pemberian kopi hitam dapat dijadikan alternatif menurunkan tingkat stress terutama mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat stress tinggi.

Kata Kunci : Stress, Kopi Hitam.

ABSTRACK

EFFECTIVENESS OF BLACK COFFEE CONSUMPTION ON STRESS LEVEL OF FINAL LEVEL STUDENTS OF NURSING PROGRAM STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

Rio Hernanda Subastian

Stress can happen to anyone, including students. Students themselves experience different stressors or demands in each semester. Final semester students face heavier stress due to the demands of facing final semester exams (UAS), practical exams, and final scientific assignments or theses. scientific or thesis. An increase in the amount of academic stress will reduce academic abilities which will affect the achievement index. Even what is felt to be too heavy can trigger problems with memory, concentration, decreased problem solving abilities and academic abilities. The aim of the research is to determine the effect of giving Black Coffee on reducing stress levels in final year students.

This type of research is quasi experimental using a pretest posttest with control group design. The research population was students who had stress levels above mild. The number of samples used was 36 intervention people who were given Black Coffee. Statistical analysis of the research used the Paired T-Test and Independent T-Test.

The results of the Paired T-Test for the treatment group and control group showed changes in stress levels with a p value of 0.000 $\alpha \leq 0.05$. The results of the Independent T-Test on 36 respondents showed changes in stress levels with a p value of 0.000 $\leq \alpha$ (0.05). This shows that there is an influence of black coffee on stress levels, because black coffee contains caffeine.

In the treatment group, 18 respondents experienced a decrease in stress levels. Meanwhile, in the control group, 9 respondents experienced an increase in stress levels, while 9 respondents experienced no change in stress levels. Based on the research results, there is an effect of giving black coffee on reducing stress levels in students who have symptoms of stress. Providing black coffee can be an alternative to reduce stress levels, especially for final year students who have high stress levels.

Keyword : Stress, Black Coffe