

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

Nabilah Syukriyyah¹, Dara Ugi Aras², Irwan Ashari², Dahlan Lamabawa³

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar, Angkatan 2022 / Email: nabilahsyukriyyah08@gmail.com , ²Dosen

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar,

³Dosen Departemen Al-Islam Kemuhammadiyah Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

“Hubungan antara Kafein dan Gangguan Kecemasan pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Makassar”

ABSTRAK

Latar Belakang: Kafein adalah zat stimulan yang sering dikonsumsi mahasiswa untuk membantu meningkatkan fokus dan tetap waspada selama kegiatan akademik. Namun, jika kafein dikonsumsi secara berlebihan, dapat memengaruhi kesehatan mental, termasuk menyebabkan kecemasan. Mahasiswa kedokteran berisiko tinggi mengalami kecemasan karena tekanan akademik yang berat, sehingga penting untuk mempelajari hubungan antara konsumsi kafein dan tingkat kecemasan. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi kafein dan tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar yang lulus pada tahun 2022. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian dipilih menggunakan *purposive sampling*, dan melibatkan 74 mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang telah divalidasi untuk menilai konsumsi kafein dan tingkat kecemasan responden. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. **Hasil:** Menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori konsumsi kafein sedang dengan tingkat kecemasan ringan hingga sedang. Analisis statistik menunjukkan hubungan yang signifikan antara konsumsi kafein dan tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa FKIK Universitas Muhammadiyah Makassar ($p = 0,023$). **Kesimpulan:** Konsumsi kafein berhubungan dengan tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa FKIK Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2022. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi masyarakat tentang kebiasaan konsumsi kafein yang sehat untuk mengurangi risiko kecemasan pada mahasiswa. **Kata Kunci:** konsumsi kafein, tingkat kecemasan, mahasiswa kedokteran, *cross-sectional*.