

HUBUNGAN STRES, KONSUMSI KOPI, DAN KUALITAS TIDUR DENGAN RISIKO HIPERTENSI PADA MAHASISWA

Ardhia Redina Cahyani*, Rian Tasalim, Nurul Hidayah

Universitas Sari Mulia, Jln Pramuka No. 2, Pemurus Luar, Banjarmasin Timur, Banjarmasin, Kalimantan
Selatan 70238, Indonesia

**ardhiaredinacahyani017@gmail.com*

ABSTRAK

Mahasiswa memiliki salah satu kewajiban yang harus diselesaikan yaitu penyusunan tugas akhir. Kualitas tugas akhir akan diuji sehingga mengharuskan mahasiswa serius dan teliti dalam pengerjaannya. Mahasiswa memerlukan waktu yang tenang dan panjang untuk menyelesaikan sehingga sering membutuhkan minuman tambahan seperti kopi yang diyakini memberikan efek tidak mengantuk. Selama aktivitas pengerjaan skripsi dalam waktu yang panjang, konsumsi kopi diyakini mengakibatkan dampak yang negatif salah satunya yaitu berisiko mengalami hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi pembuluh darah mengalami peningkatan secara terus-menerus yang dapat terjadi akibat stres, konsumsi kopi, dan kualitas tidur yang tidak baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan stres, konsumsi kopi, dan kualitas tidur dengan resiko hipertensi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sari Mulia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif study case control dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang diambil dengan purposive sampling. Data didapatkan dengan membagikan kuesioner. Analisis yang digunakan uji Spearman Rank. Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mempunyai tingkat stres sedang sebanyak 47 orang (78,33%) dengan perilaku mengonsumsi kopi kategori sedang berjumlah 33 orang (55%) dan memiliki kualitas tidur yang buruk berjumlah 56 orang (93,33%) serta tidak berisiko hipertensi berjumlah 50 orang (83,33%). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres, konsumsi kopi, dan kualitas tidur dengan risiko hipertensi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sari Mulia ($p > \alpha = 0,05$).

Kata kunci: hipertensi; mahasiswa; stres

THE RELATIONSHIP OF STRESS, COFFEE CONSUMPTION, AND SLEEP QUALITY WITH THE RISK OF HYPERTENSION IN FINAL LEVEL STUDENTS

ABSTRACT

Students have one obligation that must be completed, namely the preparation of a final assignment. The quality of the final assignment will be tested so that it requires students to be serious and thorough in their work. Students need a quiet and long time to finish so they often need additional drinks such as coffee which is believed to have a non-drowsy effect. During long term thesis work, drinking coffee is believed to have negative impacts, one of which is the risk of developing hypertension. Hypertension is a condition where blood vessels continuously increase which can occur due to stress, coffee consumption and poor sleep quality. This study aims to identify and analyze the relationship between stress, coffee consumption and sleep quality with the risk of hypertension in final year students at Sari Mulia University. This research uses a quantitative case control study approach with a sample size of 60 people taken using purposive sampling. Data was obtained by distributing questionnaires. The analysis used the Spearman Rank test. Based on the results of the research that has been conducted, it can be concluded that the majority of respondents have a moderate level of stress, 47 people (78.33%), with moderate coffee consumption behavior, 33 people (55%) and 56 people having poor sleep quality. (93.33%) and 50 people (83.33%) were not at risk of hypertension. There was no significant relationship between stress, coffee consumption and sleep quality with the risk of hypertension in final year students at Sari Mulia University ($p > \alpha = 0.05$).

Keywords: hypertension; stress; student

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menjalani proses dalam menempuh pendidikan di suatu perguruan tinggi. Mahasiswa tingkat akhir akan disibukkan dengan banyaknya tugas akademik dalam menempuh pendidikan, salah satu diantaranya yaitu menyelesaikan skripsi sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (Paususeke *et al.*, 2015). Mahasiswa tingkat akhir memiliki kepentingan akademik dan memiliki banyak tuntutan dari dirinya sendiri maupun dari tuntutan eksternal yang dapat mengakibatkan stres (Azis & Bellinawati, 2015). Mahasiswa termasuk dalam golongan usia dewasa muda, dimana jika seseorang berperan sebagai mahasiswa pastinya akan mempunyai banyak tuntutan akademik seperti mendapatkan tugas yang banyak yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa lebih rentan mengalami stres dan mengalami gangguan tidur (Widuri & Riyadi, 2015). Gangguan tidur yang terjadi pada seseorang dapat mempengaruhi kualitas tidurnya, dimana jika kualitas tidur seseorang buruk maka dapat mengakibatkan tekanan darah yang abnormal (Lumantow *et al.*, 2016). Selain stres dan gangguan tidur, tuntutan yang dimiliki mahasiswa juga dapat berakibat pada pola makan, seperti lebih banyak makan atau lebih sedikit makan (Wijayanti *et al.*, 2019). Seseorang yang sering mengalami stres, gangguan tidur, serta mengalami perubahan pada pola makan akan berisiko mengalami hipertensi (Fatmawati *et al.*, 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO), hipertensi atau yang dikenal dengan tekanan darah tinggi adalah kondisi dimana pembuluh darah mengalami peningkatan secara terus-menerus. Penyakit ini biasa disebut sebagai *silent killer* karena penyakit hipertensi sering muncul pada seseorang tanpa disertai dengan gejala. Penyakit hipertensi menjadi salah satu dari banyaknya permasalahan kesehatan di dunia yang cukup berbahaya, karena hipertensi menjadi faktor risiko utama yang dapat menyebabkan penyakit jantung iskemik dan stroke yang dimana menjadi penyebab utama kematian di dunia (WHO, 2021). Berdasarkan data yang didapat pada tahun 2015 menunjukkan bahwa penderita hipertensi mengalami peningkatan yang awalnya berjumlah 594 juta orang pada tahun 1975 menjadi 1,13 milyar orang pada tahun 2015 (WHO, 2021). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 dari hasil pengukuran pada penduduk yang berusia ≥ 18 tahun menyatakan bahwa jumlah angka kejadian penyakit hipertensi sebesar 34,1%. Angka kejadian tertinggi terjadi di Kalimantan Selatan yaitu sebanyak 44,1% dan angka kejadian terendah terjadi di Papua yaitu sebanyak 22,2%. Diperkirakan jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebanyak 63 juta lebih orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 400 ribu lebih kematian (P2PTM Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi lebih sedikit terjadi pada orang yang lanjut usia dan lebih banyak terjadi pada usia dewasa muda. Hal ini dapat menjadi masalah kesehatan yang mengkhawatirkan yang dapat mengganggu kegiatan dan dapat mengakibatkan bahaya dari komplikasi yang tidak ditangani segera (Sarumaha & Diana, 2018). Banyak faktor yang dapat menyebabkan seseorang terkena hipertensi. Faktor-faktor risiko tersebut dibagi menjadi faktor risiko yang dapat diubah dan yang tidak dapat diubah (Anyaeibu & Dharnidharka, 2014). Faktor risiko yang tidak dapat diubah yaitu mempunyai riwayat keluarga yang mengidap hipertensi, usia dan jenis kelamin. Sedangkan faktor risiko yang dapat diubah yaitu berat badan berlebih/obesitas, kebiasaan stres, konsumsi kopi, merokok, kurangnya aktivitas fisik seperti berolahraga, pola asupan garam yang berlebih dan buruknya kualitas tidur seseorang (Yuliani *et al.*, 2016). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 orang mahasiswa tingkat akhir menggunakan media *google form* dengan total 37 pertanyaan pada tanggal 17 Desember 2021 di Universitas Sari Mulia Banjarmasin, didapatkan hasil 8 dari 10 orang mahasiswa (80%) mengalami permasalahan berupa stress, 8 dari 10 orang mahasiswa (80%) mempunyai kebiasaan mengonsumsi kopi, dan 10 dari 10 orang mahasiswa (100%) mengalami perubahan

pola tidur. Hal tersebut diperkirakan dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan darah bahkan terjadinya hipertensi. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait Hubungan Stres, Konsumsi Kopi, dan Kualitas Tidur dengan Risiko Hipertensi di Universitas Sari Mulia untuk mencegah terjadinya hipertensi pada mahasiswa tingkat akhir.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *Study Case Control*. Penelitian ini dilakukan di Universitas Sari Mulia. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa reguler Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia yang berjumlah 242 orang mahasiswa. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 60 orang mahasiswa, pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah *sfigmomanometer* dan kuesioner PSS (*Perceived Stress Scale*), kuesioner konsumsi kopi, dan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality*) yang telah baku dan tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas lagi oleh peneliti. Prosedur pengumpulan data dimulai dari mengatur jadwal pertemuan dengan responden, peneliti menjelaskan tujuan dan manfaat dari penelitian, membagikan lembar persetujuan kepada responden, peneliti melakukan persamaan persepsi dengan responden terkait proses penelitian yang akan dilakukan, kemudian meminta responden untuk mengisi kuesioner yang dibagikan, serta melakukan pengukuran tekanan darah. Penelitian ini telah mendapat izin etik No. 093/KEP-UNISM/III/2022. Analisis data yang digunakan yaitu *Spearman Rank*.

HASIL

Penelitian ini dianalisis dalam bentuk analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat yang dilakukan untuk melihat gambaran dari responden dan variabel yang diteliti, sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antar variabel penelitian. Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji *spearman rank*.

Tabel 1.
Data Demografi Responden (n=60)

Data Demografi Responden	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	11	18,33
Perempuan	49	81,67
Usia		
Remaja	3	5
Dewasa Awal	57	95
Stres		
Berat	2	3,33
Sedang	47	78,33
Ringan	11	18,34
Konsumsi Kopi		
Sedang	33	55
Ringan	27	45
Kualitas Tidur		
Buruk	56	93,33
Baik	4	6,67
Risiko Hipertensi		
Berisiko	10	16,67
Tidak Berisiko	50	83,33

Tabel 2.
 Hubungan Tingkat Stres, Konsumsi Kopi, Kualitas Tidur dengan Risiko Hipertensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir (n=30)

Stres	Risiko Hipertensi				Total	
	Berisiko		Tidak Berisiko			
	f	%	f	%	f	%
Berat	0	0	2	3,33	2	3,33
Sedang	8	13,34	39	65	47	78,33
Ringan	2	3,33	9	15	11	18,34
Spearman Rank $p = 0,935$						
Konsumsi Kopi	Risiko Hipertensi				Total	
	Berisiko		Tidak Berisiko			
	f	%	f	%	f	%
Sedang	5	8,33	28	46,67	33	55,00
Ringan	5	8,33	22	36,67	27	45,00
Spearman Rank $p = 0,679$						
Kualitas Tidur	Risiko Hipertensi				Total	
	Berisiko		Tidak Berisiko			
	f	%	f	%	f	%
Buruk	10	16,66	46	76,67	56	93,34
Baik	0	0	4	6,67	4	6,67
Total	10	16,66	50	83,34	60	100,00
Spearman Rank $p = 0,331$						

PEMBAHASAN

Hubungan Stres dengan Risiko Hipertensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan risiko hipertensi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sari Mulia ($p\text{-value} = 0,935$ atau $p\text{-value} > 0,05$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kawi & Dwiana (2019) yang melibatkan 40 responden pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara, menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara stres dengan tekanan darah pada mahasiswa kedokteran yang akan menjalani ujian keterampilan klinis dengan $p\text{-value}$ untuk tekanan darah sistolik sebesar 0,228 dan $p\text{-value}$ untuk tekanan darah diastolik sebesar 0,257 ($p > 0,05$). Hal tersebut dapat terjadi ketika mahasiswa yang mengalami tingkat stres ringan dan sedang merasa mampu mengatasi permasalahan yang sedang dia hadapi dan menganggap itu suatu hal yang tidak perlu untuk dihindari. Pernyataan tersebut sejalan dengan Rosidah (2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres ringan masih bisa untuk berpikir positif untuk menyelesaikan suatu permasalahan.

Stres ringan merupakan stres yang tidak merusak aspek fisiologis seseorang, biasanya stres ini terjadi hanya dalam beberapa menit atau beberapa jam, sedangkan stres sedang biasanya akan memiliki durasi yang lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari (Mahmud & Uyun, 2016). Tingkat stres ringan dan sedang yang dialami responden hanya terjadi dalam beberapa menit atau bahkan beberapa hari dan tidak berlanjut lama seperti tingkat stres berat yang dapat menimbulkan suatu reaksi yang somatik yang dapat meningkatkan tekanan darah. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardian *et al* (2018) yang menyatakan bahwa ketika seseorang mengalami tingkat stres berat dan keadaan emosi yang kuat dengan durasi waktu yang lama dapat menimbulkan suatu reaksi yang somatik yang secara langsung dapat mengenai sistem peredaran darah sehingga dapat menimbulkan terjadinya peningkatan tekanan darah, frekuensi nadi, dan pernafasan. Berdasarkan hal di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres ringan dan sedang dikarenakan besar permasalahan setiap responden pun berbeda-beda. Akan tetapi, dalam hal ini setiap responden masih merasa mampu untuk menghadapi dan mengatasi

permasalahan tersebut. Oleh karena itu, stres yang mereka alami tidak mengakibatkan risiko hipertensi.

Hubungan Konsumsi Kopi dengan Risiko Hipertensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan risiko hipertensi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sari Mulia ($p\text{-value} = 0,679$ atau $p > 0,05$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Bistara & Kartini (2018) yang melibatkan 40 responden pada dewasa muda di Demak Jaya kelurahan Tembok Dukuh kecamatan Bubutan, Surabaya, menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi kopi dengan tekanan darah ($p\text{-value} = 0,465$ atau $p > 0,05$). Hal tersebut dapat terjadi karena sebagian besar responden mengonsumsi kopi 1-2 cangkir dalam sehari dan jenis kopi yang paling banyak dipilih yaitu kopi instan yang memiliki campuran bahan lain, selain itu juga jenis kopi dekafein. Kandungan kafein yang terdapat di dalam kedua jenis kopi tersebut tidak sampai melebihi 400 mg sehingga responden tidak berisiko mengalami hipertensi. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian oleh Bistara & Kartini (2018) yang menyatakan bahwa kebiasaan mengonsumsi kopi dengan tingkat sedang (200 mg-300 mg) perhari tidak akan menyebabkan kerusakan jangka panjang.

Menurut Susistri (2016), kopi mengandung kafein, polifenol, dan kalium yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Kandungan kafein dapat menyebabkan terjadinya peningkatan pada tekanan darah dengan mekanisme kerja yang paling utama yaitu sebagai antagonis kompetitif pada reseptor adenosin, sedangkan kandungan kalium dan polifenol diketahui dapat bekerja sebaliknya yaitu menurunkan tekanan darah. Polifenol berfungsi sebagai penghambat terjadinya atherogenesis serta memperbaiki fungsi vaskular, sedangkan kalium berfungsi sebagai penghambat pelepasan renin yang dapat menurunkan tekanan darah, sehingga polifenol dan kalium dapat menyeimbangkan efek dari kafein (Chawla, 2018; Bistara & Kartini, 2018). Hasil dari beberapa studi menunjukkan bahwa konsumsi kopi dan kafein dapat meningkatkan atau bahkan menurunkan tekanan darah karena terdapat toleransi dari tubuh terhadap konsumsi kopi dan kafein secara berulang (Hill, 2018). Berdasarkan hal di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kategori konsumsi kopi ringan dan sedang karena responden hanya mengonsumsi 1-2 cangkir dalam sehari dan jenis kopi yang paling banyak dipilih yaitu jenis kopi instan dan kopi dekafein. Oleh karena itu, kebiasaan mengonsumsi kopi tersebut tidak mengakibatkan risiko hipertensi.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Risiko Hipertensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan risiko hipertensi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sari Mulia ($p\text{-value} = 0,331$ atau $p > 0,05$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yolanda (2017) yang melibatkan 43 responden pada mahasiswa Program Studi Teknik Informatika Fakultas Teknik UHAMKA, didapat bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi ($p\text{-value} = 0,203$ atau $p > 0,05$). Hal tersebut dapat terjadi karena sebagian besar dari responden tidak membutuhkan waktu yang lama untuk tertidur dan mempunyai durasi tidur 6-8 jam ketika malam hari yang dimana waktu tersebut masih dalam rentang durasi tidur yang cukup sehingga tidak mempengaruhi tekanan darah. Pendapat tersebut diperkuat oleh Chen *et al* (2015) yang menyatakan bahwa durasi tidur yang terlalu singkat atau terlalu lama menjadi faktor risiko hipertensi. Tidur mempunyai peranan yang penting dalam menjaga sistem imun tubuh, daya ingat, sistem metabolisme, pembelajaran serta fungsi penting lainnya.

Selain hal tersebut, beberapa faktor lain juga dapat mempengaruhi tekanan darah responden seperti usia. Dilihat dari hasil penelitian ini, didapatkan bahwa seluruh mahasiswa berada pada rentang usia dewasa muda (18-25 tahun). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lontoh & Gunawan (2022) yang menyatakan bahwa sebagian besar dari responden penelitiannya berusia muda sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi hasil tekanan darah normal. Pada usia dewasa muda fungsi jantung masih dalam keadaan baik dibandingkan pada usia lanjut yang mengalami penurunan fungsi jantung (Azhari, 2017). Selain faktor usia, kuantitas tidur juga menjadi faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah responden. Dilihat dari hasil penelitian ini, didapatkan bahwa mayoritas dari mahasiswa mempunyai durasi tidur selama 7-8 jam di malam hari. Hal tersebut diasumsikan bahwa durasi tidur mahasiswa masih dalam kategori cukup sehingga tidak mempengaruhi tekanan darah. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Rahmadani (2017) yang menyatakan bahwa durasi tidur yang singkat dapat meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah, serta juga dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik dan merangsang stres, yang akhirnya dapat menyebabkan terjadinya hipertensi.

Hasil penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumaningrum *et al* (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo PSIK Reguler dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal tersebut terjadi karena gangguan tidur yang dialami secara terus-menerus yang mengakibatkan perubahan fisiologis tubuh berupa ketidakseimbangan homeostatis tubuh. Ketika hal tersebut terjadi, maka hipotalamus akan mengaktifkan sistem saraf simpatis sebagai efek dari ketidakseimbangan homeostatis. Aktifnya sistem saraf simpatik akan menimbulkan terjadinya peningkatan tahanan perifer dan peningkatan pada curah jantung yang akhirnya mengakibatkan meningkatnya tekanan darah. Menurut Javaheri *et al* (2017) menyatakan bahwa kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menjaga kesehatan, durasi tidur yang kurang diketahui dapat menyebabkan risiko terjadinya peningkatan tekanan darah, jam tidur yang optimal dapat membantu mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah. Berdasarkan hal di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Namun, sebagian besar responden mempunyai durasi waktu tidur yang cukup sehingga membuat responden tidak berisiko hipertensi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mempunyai tingkat stres sedang sebanyak 47 orang (78,33%) dengan perilaku mengonsumsi kopi kategori sedang berjumlah 33 orang (55%) dan memiliki kualitas tidur yang buruk berjumlah 56 orang (93,33%) serta tidak berisiko hipertensi berjumlah 50 orang (83,33%). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres, konsumsi kopi, dan kualitas tidur dengan risiko hipertensi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sari Mulia ($p > \alpha = 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Anyagbu, E. I., & Dharnidharka, V. R. (2014). Hypertension in the teenager. *Pediatric Clinics of North America*, 61(1), 131–151. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2013.09.011>
- Ardian, I., Haiya, N. N., & Sari, T. U. (2018). Signifikansi tingkat stres dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Proceeding Unissula Nursing Conference*, 1(1), 152–156. <https://doi.org/10.26532/V1I1.2907>
- Azhari, M. H. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di

- Puskesmas Makrayu Kecamatan Ilir Barat II Palembang. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 23–30. <https://doi.org/10.30604/jika.v2i1.29>
- Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 197–202. <https://doi.org/10.1063/1.3106611>
- Bistara, D. N., & Kartini, Y. (2018). Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Kopi dengan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(1), 23–28. <https://doi.org/10.22146/JKESVO.34079>
- Chawla, J. (2015). Neurologic Effects of Caffeine Physiologic Effects of Caffeine. *Medscape Reference*, 1–8. <https://emedicine.medscape.com/article/1182710-overview>
- Chen, X., Wang, R., Zee, P., Lutsey, P. L., Javaheri, S., Alcántara, C., Jackson, C. L., Williams, M. A., & Redline, S. (2015). Racial/ethnic differences in sleep disturbances: The Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis (MESA). *Sleep*, 38(6), 877–888. <https://doi.org/10.5665/sleep.4732>
- Fatmawati, S., Junaid, D. H., Ibrahim, K., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ole, H. (2017). Hubungan Life Style dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa (20-44 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Puuwatu Kota Kendari Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6), 1–10. <https://media.neliti.com/media/publications/198151-hubungan-life-style-dengan-kejadian-hipe.pdf>
- Hill, A. (2018, March 4). How Does Coffee Affect Your Blood Pressure? Healthline; Taylor and Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/14779072.2017.1287563>
- Javaheri, S., Storfer-Isser, A., Rosen, C. L., & Redline, S. (2017). Sleep Quality and Elevated Blood Pressure in Adolescents. *Circulation*, 118(10), 1034–1040. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.108.766410>
- Kawi, B. A., & Dwiana, A. (2019). Dampak stres terhadap tekanan darah Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara sebelum ujian Keterampilan Klinis Dasar Blok Sistem Muskuloskeletal. *Tarumanegara Medikal Jurnal*, 1(2), 442–448. <https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/3855/2268>
- Kusumaningrum, W., Rosalina, R., & Setyoningrum, U. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 3(2), 57. <https://doi.org/10.35473/ijnr.v3i2.901>
- Lontoh, S. O., & Gunawan, M. (2022). GAMBARAN KUALITAS TIDUR DAN TEKANAN DARAH MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA. *Ebers Papyrus*. https://journal.untar.ac.id/index.php/ebers_papyrus/article/view/19424/10597
- Lumantow, I., Rompas, S., Onibala, F., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Sam, U., & Manado, R. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Remaja di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat. *JURNAL KEPERAWATAN*, 4(1). <https://doi.org/10.35790/JKP.V4I1.11905>

- Mahmud, R., & Uyun, Z. (2016). Studi Deskriptif Pola Stres pada Mahasiswa Pratikum. *Jurnal Indigenous*, 1(2), 52–61.
- P2PTM Kemenkes RI. (2019). Hari Hipertensi Dunia 2019: “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.”. In Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (p. 1). <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>
- Paususeke, L. J., Bidjuni, H., Lolong, J. J. S., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Sam, U., & Manado, R. (2015). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran Program Studi Ilmu Keperawatan UNSRAT Manado. *JURNAL KEPERAWATAN*, 3(2). <https://doi.org/10.35790/JKP.V3I2.7970>
- Rahmadani, O. (2017). Hubungan antara Pola Tidur terhadap Tekanan Darah pada Remaja SMA di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. Naskah Publikasi, 1–10.
- Rosidah, I. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Tadris Matematika. Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.
- Sarumaha, E. K., & Diana, V. E. (2018). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di UPTD Puskesmas Perawatan Plus Teluk Dalam Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(2), 70–77. <https://doi.org/10.33085/JKG.V1I2.3914>
- Susistri, M. (2016). Hubungan Konsumsi Kopi Dan Makanan Bersantan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Tanjung Kemuning Kabupaten Kaur Tahun 2016. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dehasen.
- WHO. (2021, August 25). Hypertension. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Widuri, H., & Riyadi, S. (2015). Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat diagnosis NANDA. In *KEPERAWATAN*. Gosyen Publishing. http://ucs.sulselib.net//index.php?p=show_detail&id=97310
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.14710/JNC.V8I1.23807>
- Yolanda, D. (2017). Hubungan Kebiasaan Merokok, Konsumsi Kopi, Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi pada Mahasiswa Program Studi Teknik Informatika Fakultas Teknik Uhamka Tahun 2017. Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.
- Yuliani, H., Santoso, H., Adi, M., & Saraswati, L. (2016). Gambaran Faktor Risiko Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, dan Stres dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 4(4), 387–393. <https://doi.org/10.2/JQUERY.MIN.JS>