

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI CAIRAN TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA GEN-Z

Maldini Madhyantika Thatang¹, Silvi Lailatul Mahfida², Muhammad Hafizh
Hariawan³

maldinimadhyantikat@gmail.com¹, silvilailatul@unisayogya.ac.id²,
hafizhhariawan@unisayogya.ac.id³

Universitas Aisyiyah Yogyakarta

ABSTRAK

Mahasiswa generasi Z (Gen-z) menghadapi tekanan akademik, sosial, dan teknologi yang tinggi, sehingga rentan mengalami stress. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat stress adalah kebiasaan konsumsi cairan. Dehidrasi diketahui dapat memperburuk kondisi kognitif, suasana hati, dan meningkatkan kecemasan. Namun, penelitian mengenai hubungan konsumsi cairan dengan tingkat stress pada mahasiswa gen-z masih menunjukkan hasil yang bervariasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi cairan terhadap tingkat stress pada mahasiswa gen-z. Penelitian ini menggunakan desain *analitik observasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel independent adalah konsumsi cairan yang diambil menggunakan kuesioner FFQ catatan minuman, sedangkan variabel dependent yaitu tingkat stress yang diambil menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)*. Sampel penelitian sebanyak 115 responden dengan Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan (34,78%) konsumsi cairan kurang dan konsumsi cairan cukup (65,22%). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi cairan dengan tingkat stress pada responden. Data analisis menggunakan uji *chi-square* untuk melihat signifikansi hubungan antara kedua variabel. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai *pearson chi-square* sebesar 6,7418 dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,034. Karena nilai $p < 0,05$, ada hubungan konsumsi cairan terhadap tingkat stress mahasiswa gen-z. Diperlukan peningkatan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya konsumsi cairan yang cukup sebagai upaya menjaga kesetabilan kondisi psikologis. Institusi Pendidikan juga dapat menyediakan edukasi mengenai hidrasi dan manajemen stress sebagai bagian dari program kesehatan mahasiswa.

Kata Kunci: Konsumsi Cairan, Tingkat Stress.

ABSTRACT

Generation Z (Gen-Z) students face high academic, social, and technological pressures, making them vulnerable to stress. One of the factors that may influence stress levels is fluid consumption habits. Dehydration is known to worsen cognitive function, mood, and increase anxiety. However, research on the relationship between fluid intake and stress levels among gen-z students has shown varying results. This study aims to analyze the relationship between fluid consumption habits and stress levels among gen-z students. This research employs an analytical observational design with a cross-sectional approach. The independent variable is fluid consumption, measured using a beverage intake record questionnaire (FFQ), while the dependent variable is stress level, assessed using the *Perceived Stress Scale (PSS)* questionnaire. The study sample consists of 115 respondents selected through *purposive sampling*. The results show that 34,78% of respondents had inadequate fluid intake, while 65,22% had adequate fluid intake. This study aims to determine the relationship between fluid consumption and stress levels among respondents. Data were analyzed using the *chi-square* test to assess the significance of the relationship between the two variables. Based on the analysis results, the *Pearson chi-square* value was 6,7418 with a significance level (*p-value*) of 0,034. Since the $p\text{-value} < 0,05$ there is a significant relationship between fluid consumption and stress levels among Gen-Z students. There is a need to increase student awareness regarding the importance of adequate fluid intake as an effort to maintain psychological stability. Educational institutions can also provide education on hydration and stress management as part of student health programs.

Keywords: *Fluid Intake, Stress Level.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa generasi Z (*Gen-Z*) adalah kelompok yang dibentuk antara tahun 1997 dan 2012, mengalami tekanan akademik, sosial, dan teknologi yang lebih tinggi dibanding generasi sebelumnya, yang berdampak pada meningkatnya stress. Stress yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kesehatan mental, konsentrasi, serta akademik mahasiswa (Kurnia *et al.*, 2024). Stress pada mahasiswa dapat berasal dari tuntutan akademik, tekanan sosial, dan kurangnya adaptasi terhadap kehidupan kampus. Gangguan tidur dan pola makan yang buruk dapat memperburuk kondisi stress, terutama jika diiringi dengan kebiasaan konsumsi cairan yang tidak cukup. Mahasiswa yang mengalami dehidrasi cenderung mengalami gangguan kognitif, perubahan suasana hati, serta peningkatan kecemasan (Rahayu & Arianti, 2020).

Tingkat stress merupakan salah satu isu kesehatan mental yang semakin mendapat perhatian dikalangan mahasiswa, terutama dalam konteks kehidupan akademik yang penuh tekanan. Stress dapat di definisikan sebagai respons tubuh terhadap tuntutan dan ancaman, baik fisik maupun emosional. Dalam situasi stress, tubuh merespons dengan melepaskan hormon seperti kortisol dan adrenalin, yang berfungsi untuk mempersiapkan individu menghadapi situasi sulit (Putri, 2024). Hasil penelitian dari Rahma *et al.*, (2024) mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan rata-rata diantara mahasiswa tercatat pada 11,06 pada skala 20. Angka ini menunjukan tingkat sedang kecemasan yang lazim dalam tubuh mahasiswa, menunjuk pada stress psikologis yang meluas yang berpotensi berdampak pada hasil akademik dan pribadi. Sebanyak 49,27% mahasiswa di STIKes Ranah Padang Minang melaporkan memiliki riwayat masalah kesehatan mental. Menurut data dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Indonesia pada tahun 2021, sekitar 63,6% mahasiswa mengalami kecemasan dan gangguan kesehatan mental akibat pandemi.

Survei Wahyu Widiyanti & Daryaswanti, (2023), Mengungkapkan bahwa hanya 16% responden dari generasi muda memiliki kebiasaan rutin minum air putih yang cukup setiap hari. Banyak mahasiswa mengaku sering lupa untuk minum air putih, dan sebagian besar dari mereka lebih memilih minuman manis. Penelitian menunjukkan rata-rata asupan cairan harian sebesar $2750,4 \pm 411,2$ ml untuk laki-laki dan $2100,2 \pm 199,1$ ml untuk perempuan pada hari kerja (Asiah, 2020). Penelitian dari Leonita *et al.*, (2024), menunjukan bahwa perempuan adalah kelompok yang asupan cairan hariannya kurang dari pada lain, dengan jumlah sebanyak 43 orang (58,10%), Subjek penelitian yang berusia 20-21 tahun merupakan kelompok yang memiliki asupan cairan harian kurang berdasarkan usia, dengan jumlah sebanyak 45 orang (60,81%).

Air memiliki peran penting dalam tubuh, seperti pengaturan suhu, transportasi nutrisi, serta menjaga keseimbangan elektrolit. Penelitian menunjukan bahwa mahasiswa yang lebih sering mengkonsumsi air putih memiliki tingkat stress yang lebih rendah dibanding mereka yang lebih sering mengkonsumsi minuman berkafein atau tinggi gula. Saat mengalami stress, mahasiswa cenderung mengabaikan kebutuhan hidrasi, yang kemudian memperburuk kondisi mental mereka (Zaman, 2024). Berdasarkan data-data diatas, masalah konsumsi cairan dehidrasi pada mahasiswa berdampak pada hasil akademik dan pribadi. Mahasiswa gen-z lebih beresiko mengalami stress dibandingkan generasi lain. Penelitian sebelumnya banyak menganalisis hubungan konsumsi cairan dengan tingkat stress pada mahasiswa, namun hasilnya belum konsisten, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kebiasaan konsumsi cairan terhadap tingkat stress pada mahasiswa gen-z.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional study* yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi cairan dengan tingkat stress pada mahasiswa Gen-Z di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari hingga Mei 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, yaitu setiap subjek yang memenuhi kriteria inklusi akan dijadikan sampel secara berturut-turut hingga jumlah yang ditentukan tercapai. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi mahasiswa berusia 18–25 tahun, aktif sebagai mahasiswa, bersedia menjadi responden, serta mampu berkomunikasi dengan baik. Kriteria eksklusi mencakup mahasiswa dengan riwayat penyakit kronis (seperti gagal ginjal atau diabetes melitus) dan gangguan mental yang telah didiagnosis dokter, serta mahasiswa yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 115 responden.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan konsumsi cairan, sedangkan variabel dependen adalah tingkat stres. Data karakteristik responden yang dikumpulkan meliputi usia, jenis kelamin, dan jurusan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode pengisian secara mandiri. Instrumen penelitian terdiri dari: (1) kuesioner karakteristik responden, (2) *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* catatan minuman untuk menilai kebiasaan konsumsi cairan, dan (3) *Perceived Stress Scale (PSS)* untuk mengukur tingkat stress. Kebiasaan konsumsi cairan dikategorikan menjadi cukup (≥ 8 kali/hari) dan kurang (< 8 kali/hari). Skor PSS dikategorikan menjadi stress ringan (0–13), stress sedang (14–26), dan stress berat (27–40).

Uji validitas dan reliabilitas telah dilakukan terhadap instrumen kuesioner. Kuesioner FFQ catatan minuman memiliki nilai *r*-hitung antara 0,1981–0,5017 ($> r$ -tabel 0,1832), serta nilai Cronbach's alpha sebesar 0,4128, menunjukkan bahwa kuesioner tersebut valid dan reliabel. Sementara kuesioner PSS juga telah tervalidasi secara luas, dengan nilai Cronbach's alpha antara 0,79–0,86 dan construct reliability (CR) sebesar 0,81–0,93 dinyatakan andal dalam mengukur stress psikologis (Hakim *et al.*, 2024). Pengolahan dan analisis data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu editing, coding, entry data, tabulasi, dan cleaning. Analisis dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan masing-masing variabel dan bivariat untuk menguji hubungan antar variabel menggunakan uji *chi-square*. Proses analisis data dilakukan menggunakan software STATA14. Hasil analisis dianggap signifikan apabila nilai $p < 0,05$.

Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan Nomor: 4439/KEP-UNISA/V/2025, dan dinyatakan layak etik berdasarkan standar WHO 2011 dan pedoman CIOMS 2016. Masa berlaku persetujuan etik ini adalah dari tanggal 13 Mei 2025 hingga 13 Mei 2026.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dilakukan untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi karakteristik responden secara umum seperti usia, jenis kelamin, rata-rata frekuensi konsumsi jenis cairan, frekuensi kategori konsumsi cairan, dan rata-rata skor tingkat stress. Adapun hasil analisis univariat yang diperoleh sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	
	N	%
Jenis kelamin		
Perempuan	78	67,83%
Laki-laki	37	32,17%
Usia		
18 tahun	2	1,74%
19 tahun	15	13,04%
20 tahun	26	22,61
21 tahun	38	33,04
22 tahun	25	21,74%
23 tahun	7	6,09%
24 tahun	2	1,74%

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 78 orang (67,83%), sedangkan laki-laki berjumlah 37 orang (32,17%). Proporsi ini sejalan dengan karakteristik populasi mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang memang didominasi oleh perempuan, sehingga hasil ini lebih mencerminkan distribusi populasi kampus dibandingkan dengan responsivitas berdasarkan jenis kelamin. Dari segi usia, sebagian besar responden berada pada usia 21 tahun yaitu sebanyak 38 orang (33,04%), diikuti oleh usia 20 tahun sebanyak 26 orang (22,61%), dan usia 19 tahun sebanyak 15 orang (13,04%).

Dari segi usia, sebagian besar responden berada pada usia 21 tahun yaitu sebanyak 38 orang (33,04%), diikuti oleh usia 20 tahun sebanyak 26 orang (22,61%), dan usia 19 tahun sebanyak 15 orang (13,04%). Usia 21 tahun merupakan fase transisi menuju kedewasaan awal yang sering kali ditandai dengan peningkatan tekanan akademik, persiapan karier, dan pencarian identitas diri. Hal ini selaras dengan studi sebelumnya yang menemukan bahwa mahasiswa usia 21 tahun memiliki tingkat stress lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Oleh karena itu, dominasi responden usia 21 tahun dan mayoritas berjenis kelamin perempuan menjadi konteks penting dalam memahami hasil penelitian ini, terutama dalam melihat bagaimana variabel kebiasaan konsumsi cairan dan tingkat stres saling berkaitan pada populasi yang rentan mengalami stress (Benjet *et al.*, 2022).

Frekuensi Konsumsi Cairan

Tabel 2. Rata-Rata Frekuensi Konsumsi Jenis Cairan Dalam Sehari

Jenis Minuman	Frekuensi Konsumsi Cairan
Air Putih	6,80
Minuman Berkafein	0,960
Minuman Tinggi Kalori	0,650
Minuman Pemanis Buatan	0,296
Susu dan Produk Olahannya	0,230
Jus dan Sari Buah	0,285
Minuman Isotonik dan Elektrolit	0,192

Berdasarkan Tabel 2. didapatkan hasil bahwa rata-rata frekuensi konsumsi cairan berdasarkan frekuensi tertinggi yaitu air putih 6,80 kali, diikuti oleh minuman berkafein 0,97 kali, dan minuman tinggi kalori 0,65 kali. Sementara itu, tiga jenis minuman dengan frekuensi konsumsi terendah adalah minuman isotonik dan elektrolit 0,192 kali, serta jus dan sari buah 0,28 kali.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh peneliti (Muzakir, 2024), mengungkapkan bahwa generasi Z, termasuk mahasiswa, mulai menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap pentingnya hidrasi yang cukup, terutama didorong oleh maraknya kampanye kesehatan melalui media sosial. Studi yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik pada lebih dari 500 responden usia 18-25 tahun menunjukkan bahwa sekitar 70% responden telah meningkatkan konsumsi air putih mereka hingga rata-rata 2 liter per hari. Kesadaran ini dipicu oleh informasi yang tersebar luas mengenai bahaya minuman instan yang tinggi gula dan bahan kimia, serta risiko penyakit kronis seperti diabetes dan obesitas (Generasi Z cenderung memilih air putih sebagai minuman utama karena dianggap paling alami dan menyehatkan).

Dalam penelitian ini, konsumsi minuman berkafein menempati urutan kedua setelah air putih dengan frekuensi rata-rata sebesar 0,97 kali. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih mengandalkan minuman berkafein, seperti kopi atau teh, untuk meningkatkan fokus dan mengurangi rasa kantuk, terutama saat menghadapi beban akademik yang tinggi.

Konsumsi kafein dalam jumlah moderat dapat memberikan efek positif terhadap kewaspadaan dan performa kognitif. Namun, konsumsi berlebihan dapat memicu efek samping seperti kegelisahan, gangguan tidur, bahkan peningkatan tingkat stress. Penelitian oleh (Rosdi, 2023) di International Islamic University Malaysia menemukan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa mengonsumsi kafein secara rutin, tidak terdapat hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi kafein dengan tingkat stress dan kualitas tidur. Hal ini menunjukkan bahwa efek kafein dapat bervariasi antar individu, tergantung pada toleransi dan faktor-faktor lain seperti pola tidur dan manajemen stress.

Konsumsi minuman isotonik dan elektrolit memiliki frekuensi 0,192 yang menunjukkan bahwa jenis minuman ini sangat jarang atau bahkan tidak dikonsumsi oleh responden. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor.

Konsumsi minuman isotonik dan elektrolit menunjukkan angka terendah (0,192) karena minuman ini umumnya dikaitkan dengan aktivitas fisik berat, sehingga mahasiswa yang kurang aktif tidak merasa membutuhkannya. Selain itu, harga yang relatif mahal dan kurangnya pemahaman akan manfaat spesifiknya turut menjadi alasan rendahnya konsumsi. Mahasiswa juga cenderung menghindari minuman ini karena kandungan gula tambahan yang dinilai kurang sehat jika dikonsumsi tanpa kebutuhan khusus seperti olahraga.

Tabel 3. Frekuensi Kategori Konsumsi Cairan pada Mahasiswa

Kategori Konsumsi Cairan	n	%
Kurang	40	34,78
Laki-laki	16	13,91
Perempuan	24	20,87
Cukup	75	65,22
Laki-laki	21	18,26
Perempuan	54	46,96
Total	115	100

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa frekuensi kategori konsumsi cairan pada mahasiswa menunjukkan mayoritas berada dalam kategori konsumsi cairan cukup, yaitu sebanyak 75 responden (65,22%), sedangkan dalam kategori konsumsi cairan kurang sebanyak 40 responden (34,78%). Pada kategori konsumsi cairan cukup, mayoritas merupakan mahasiswa perempuan sebanyak 54 responden (46,96%), dan laki-laki sebanyak 21 responden (18,26%). Sementara itu, pada kategori konsumsi cairan kurang, terdapat 24 responden perempuan (20,87%) dan 16 responden laki-laki (13,91%).

Hal ini menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki pola konsumsi cairan yang lebih baik dibandingkan laki-laki. Kebiasaan konsumsi cairan pada mahasiswa Gen Z dipengaruhi oleh kombinasi faktor biologis, sosial, lingkungan, dan tren gaya hidup yang berkembang. Perempuan umumnya lebih peduli terhadap kebutuhan cairan tubuh sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan penampilan. Sementara itu, mahasiswa laki-laki cenderung kurang memperhatikan asupan cairan, terlebih jika memiliki aktivitas fisik yang padat dan tidak membawa air minum sendiri (Ummah, 2019).

Upaya peningkatan kesadaran melalui media sosial dan lingkungan kampus dapat mendorong perubahan perilaku menuju pola konsumsi cairan yang lebih sehat dan optimal. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa faktor-faktor seperti jenis kelamin, kesibukan, aktivitas harian, dan lingkungan turut memengaruhi kebiasaan konsumsi cairan pada mahasiswa (Sari, 2022).

Tingkat Stress pada Mahasiswa

Tabel 4. Rata-Rata Skor Tingkat Stress pada Mahasiswa

Tingkat Stress	n	%
Ringan	22	19,13%
Sedang	54	46,96%
Berat	39	33,91%
Total	115	100

Berdasarkan tabel 4. rata-rata skor tingkat stress pada mahasiswa didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa dalam tingkat stress sedang dengan Jumlah 54 mahasiswa (46,96%), tingkat stress berat 39 mahasiswa (33,91%) sedangkan tingkat stress ringan berjumlah 22 mahasiswa (19,13%). Gambaran rata rata skor tingkat stress pada mahasiswa gen-Z dipengaruhi oleh kombinasi faktor biologis, sosial, lingkungan, serta tren gaya hidup yang berkembang (Nadhifah *et al.*, 2024).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu menyebutkan bahwa ada beberapa faktor terutama faktor internal seperti kondisi fisik yang kurang prima, pola tidur yang tidak teratur, serta perilaku maladaptif seperti penundaan tugas dan kurangnya aktivitas fisik dapat memperparah tingkat stress pada mahasiswa. Kondisi kognitif seperti pola pikir negatif dan kecenderungan overthinking juga berkontribusi signifikan terhadap peningkatan stress. Sementara itu, faktor eksternal seperti tekanan dari lingkungan sosial, termasuk hubungan interpersonal dan dukungan sosial yang minim, serta ketidakpastian ekonomi yang dialami oleh banyak mahasiswa turut memperberat beban psikologis mereka (Giddens, 2023).

Penelitian menemukan bahwa 53,23% mahasiswa mengalami tingkat stress tinggi, dengan variabel signifikan meliputi jenis kelamin, usia, jenjang pendidikan, dan pengalaman cemas atau depresi (Ningrum, 2024).

Hubungan Konsumsi Cairan Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa

Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan konsumsi cairan dengan tingkat stress pada mahasiswa gen-Z dengan Analisa data menggunakan uji *Chi Square*.

Tabel 5. Analisis Hubungan Konsumsi Cairan Terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa

Konsumsi Cairan	Tingkat Stress						Total		P-Value
	Berat		Sedang		Ringan		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Kurang	8	20	25	62,55	7	17,5	40	100	0,034
Cukup	31	41,33	29	38,66	15	20	75	100	
Total	39		54		22		115		

Berdasarkan Tabel 5. diketahui bahwa dari jumlah 115 mahasiswa, sebanyak 40 responden memiliki pola konsumsi cairan dalam kategori kurang, dan 75 responden dalam kategori cukup, dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa pada responden yang konsumsi cairannya kurang berjumlah 25 responden dengan tingkat stress sedang. Kemudian pada mahasiswa yang mengalami konsumsi cairannya yang cukup dengan jumlah 31 responden serta memiliki tingkat stress yang berat. Hasil dari uji *Chi Square* dari jumlah total responden yang diteliti didapatkan hasil *p-value* = 0,034 dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi cairan dengan tingkat stress pada mahasiswa, artinya pola konsumsi cairan berpengaruh terhadap tingkat stress yang dialami responden.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 115 mahasiswa, ditemukan hubungan signifikan antara konsumsi cairan dan tingkat stress (*p-value* = 0,034). Menariknya, mahasiswa dengan konsumsi cairan cukup justru lebih banyak mengalami stress berat (41,3%), sedangkan yang konsumsi cairannya kurang cenderung mengalami stress sedang (20%). Hal ini menunjukkan bahwa hidrasi yang baik memang penting untuk fungsi fisiologis dan psikologis, namun tingkat stress juga dipengaruhi oleh mekanisme coping individu. Mahasiswa yang mengalami stress berat mungkin lebih sadar akan pentingnya menjaga hidrasi sebagai strategi menghadapi tekanan.

Hubungan antara hidrasi dan tingkat stress tidak hanya dapat dijelaskan dari segi statistik, tetapi juga didukung oleh mekanisme fisiologis yang kuat. Air memegang peranan penting dalam berbagai fungsi tubuh, termasuk regulasi suhu, transportasi nutrisi dan hormon, serta menjaga keseimbangan elektrolit. Kekurangan cairan (dehidrasi) dapat memicu respons stress fisiologis melalui aktivasi sistem saraf simpatik dan peningkatan hormon kortisol, yang merupakan indikator utama stress (Zhang *et al.*, 2019).

Dalam kondisi dehidrasi, volume darah menurun dan tekanan osmotik meningkat, yang memicu pelepasan hormon antidiuretik (ADH) dan kortisol oleh hipotalamus dan kelenjar adrenal. Peningkatan kadar kortisol ini berhubungan erat dengan peningkatan gejala stress seperti kecemasan, iritabilitas, dan kelelahan. Selain itu, dehidrasi juga berdampak pada fungsi kognitif, seperti memori kerja dan konsentrasi, yang memperburuk persepsi terhadap tekanan akademik pada mahasiswa. Hidrasi berperan penting dalam menjaga stabilitas fisiologis tubuh, termasuk regulasi suhu, aliran darah, serta fungsi sistem saraf pusat. Ketika tubuh mengalami dehidrasi, kadar hormon stress seperti kortisol meningkat sebagai respons terhadap ketidakseimbangan cairan. Kondisi ini dapat memicu gejala stress psikologis seperti kecemasan dan gangguan fokus. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa status hidrasi berpengaruh langsung terhadap fungsi kognitif mahasiswa, terutama pada aspek konsentrasi dan memori jangka pendek (Sambuaga *et al.*, 2024).

Secara fisiologis, dehidrasi ringan dapat menurunkan fokus, mengganggu suasana hati, dan menurunkan performa kognitif tanpa disadari. Jika berlanjut, dehidrasi sedang akan meningkatkan pelepasan hormon stress seperti ADH dan kortisol, memperparah gejala kecemasan, iritabilitas, serta menurunkan daya ingat dan konsentrasi. Sementara itu, dehidrasi berat dapat menyebabkan ketidakseimbangan cairan otak, memicu stress fisiologis serius hingga gangguan emosi dan perilaku. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa usia 21 tahun rentan mengalami dehidrasi sedang akibat tingginya aktivitas akademik dan kurangnya kesadaran hidrasi (Ghani *et al.*, 2024).

Selain itu, hidrasi memengaruhi keseimbangan neurotransmitter otak seperti serotonin dan dopamin, yang berperan penting dalam pengaturan emosi. Ketidakseimbangan cairan dapat memengaruhi transmisi sinyal saraf yang berdampak pada suasana hati dan tingkat stress. Hidrasi yang buruk dapat mengganggu kebugaran

jasmani dan psikologis remaja, khususnya jika tidak disertai edukasi tentang konsumsi cairan sehat (Sari, 2022).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Ghani *et al.*, 2024) dengan menggunakan metode analitik observasional dengan desain *cross sectional*, menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara hubungan status hidrasi dengan fungsi kognitif. Hasil uji komparasi Mann-Whitney menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan antara kelompok dehidrasi dan euhidrasi terhadap fungsi kognitif ($p > 0,05$). Uji Spearman menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara status hidrasi dengan fungsi kognitif ($p > 0,05$). Dehidrasi dibagi menjadi tiga tingkat: ringan, sedang, dan berat. Dehidrasi ringan ($<2\%$ kehilangan cairan tubuh) biasanya hanya menimbulkan rasa haus dan sedikit penurunan konsentrasi. Dehidrasi sedang ($2-5\%$) sudah menyebabkan penurunan volume darah, peningkatan denyut jantung, gangguan konsentrasi, dan iritabilitas. Sedangkan dehidrasi berat ($>5\%$) dapat menimbulkan gangguan tekanan darah, ketidakseimbangan elektrolit, serta pelepasan hormon stress seperti kortisol dan ADH, yang memperburuk kondisi psikologis dan fisiologis individu. Oleh karena itu, pada tingkat dehidrasi sedang hingga berat, perubahan fisiologis yang bermakna sangat mungkin terjadi dan dapat memperburuk tingkat stress.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi cairan dan tingkat stress, perlu diperhatikan bahwa hubungan tersebut tidak bersifat linier sepenuhnya. Mayoritas mahasiswa dengan konsumsi cairan yang cukup justru menunjukkan tingkat stress berat. Hal ini dapat dijelaskan oleh adanya fenomena *reverse causality*, di mana mahasiswa yang mengalami stress tinggi lebih sadar akan pentingnya hidrasi dan secara aktif meningkatkan konsumsi cairan sebagai bentuk strategi koping. Perilaku ini termasuk dalam kategori *health-seeking behavior*, yakni upaya individu untuk memperbaiki kondisi kesehatan melalui perubahan gaya hidup sehat (Putri, 2022).

Mahasiswa yang mengalami stress cenderung mengkonsumsi minuman tertentu sebagai bentuk koping, seperti kopi, teh, minuman energi, atau minuman tinggi gula. Meskipun minuman berkafein dapat meningkatkan kewaspadaan sesaat, konsumsi berlebihan justru dapat meningkatkan hormon stress seperti kortisol dan adrenalin, memperparah kecemasan dan gangguan tidur (Rosdi, 2023). Minuman manis pun memberikan efek nyaman sementara, namun berisiko menyebabkan fluktuasi suasana hati dan penurunan fungsi kognitif (Sambuaga *et al.*, 2024). Sebaliknya, air putih memiliki efek netral dan mendukung keseimbangan fisiologis, namun sering terabaikan saat stres (Zhang *et al.*, 2019). Oleh karena itu, pemilihan jenis cairan yang dikonsumsi saat stres turut berperan dalam memperburuk atau meredakan gejala stress mahasiswa.

Selain itu, penting untuk mempertimbangkan bahwa tidak hanya jumlah cairan yang dikonsumsi, tetapi juga jenis cairan yang memiliki pengaruh terhadap kondisi psikologis. Konsumsi air putih tentu memberikan efek hidrasi yang optimal, namun sebagian mahasiswa mungkin memenuhi kebutuhan cairan melalui minuman berkafein atau tinggi gula. Minuman semacam ini, jika dikonsumsi berlebihan, justru dapat meningkatkan produksi hormon stress seperti adrenalin dan kortisol, serta mengganggu kualitas tidur, yang pada akhirnya memperparah stress (Sambuaga *et al.*, 2024).

Disamping itu, hasil penelitian ini juga dapat dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dikendalikan dalam studi ini, seperti durasi dan kualitas tidur, beban akademik, dukungan sosial, serta faktor-faktor psikososial lainnya. Faktor-faktor tersebut sangat berperan dalam menentukan persepsi stress dan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan. Oleh karena itu, ketidaksesuaian antara tingkat hidrasi dan stress bisa saja

dipengaruhi oleh variabel perancu yang belum dievaluasi dan variabel ini juga tidak melihat jumlah yang dikonsumsi secara kuantitatif.

Temuan ini memberikan implikasi penting bagi institusi pendidikan tinggi untuk tidak hanya mendorong konsumsi cairan yang cukup, tetapi juga menyertakan edukasi tentang jenis cairan sehat dan kaitannya dengan stress. Intervensi berbasis kampus seperti kampanye "minum air putih cukup setiap hari", penyediaan dispenser air minum gratis, dan pelatihan manajemen stress dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Penelitian ini lebih fokus pada jenis dan pola konsumsi, tidak melihat jumlah cairan yang dikonsumsi. Jika dihubungkan stress dengan tingkat dehidrasi seseorang, penelitian ini tidak bisa secara langsung menggambarkan dampak jumlah konsumsi cairan responden.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap mahasiswa Gen-Z di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi cairan dan tingkat stress ($p = 0,034$), di mana mayoritas responden dengan konsumsi cairan cukup justru mengalami stress berat, sedangkan mayoritas yang konsumsi cairannya kurang cenderung mengalami stress sedang. Konsumsi cairan dipengaruhi oleh kesadaran individu terhadap kondisi tubuhnya, strategi coping yang digunakan, serta faktor-faktor eksternal seperti jenis kelamin, aktivitas harian, dan lingkungan. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya hidrasi sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental. Institusi pendidikan diharapkan mendukung hal ini melalui penyediaan fasilitas air minum dan edukasi rutin. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode yang lebih mendalam seperti wawancara dan observasi langsung, serta mengeksplorasi variabel lain seperti kualitas tidur, aktivitas fisik, dan jumlah minuman yang dikonsumsi agar hasil yang diperoleh lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Asiah, N. (2020). Air dan Gangguan Fungsi Kognitif Email: nur.asiah@yarsi.ac.id. *Majalah Kesehatan Pharmamedika* 2013, Vol 5 No. 1, 5(1), 38–43.
- Benjet, C., Borges, G., Orozco, R., Andrade, L. H., Stagnaro, J. C., Torres, Y., Viana, M. C., & Vigo, D. (2022). Dropout from treatment for mental disorders in six countries of the Americas: A regional report from the World Mental Health Surveys.
- Ghani, M. F., Lestari, S., Rini, S., Setiawan, R. J., Mada, U. G., & Mada, U. G. (2024). HUBUNGAN STATUS HIDRASI TERHADAP FUNGSI KOGNITIF PADA MAHASISWA UNIVERSITAS GADJAH MADA Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Departemen Fisiologi Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan xv. 0–1.
- Giddens, J. F. (2023). *Concepts for Nursing Practice E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Hakim, A. R., Mora, L., Leometa, C. H., & Dimala, C. P. (2024). Psychometric Properties Of The Perceived Stress Scale (PSS-10) In Indonesian Version. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 13(2), 117–129. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v13i2.35482>
- Kurnia, A., Jamaludin, J., Humamurizqi, H., Safruddin, M., & Hafiz, M. Z. A. (2024). Pengembangan Karakter Islami Untuk Meningkatkan Partisipasi Generasi Z Dalam Pendidikan Formal Di Kek Mandalika. *Al-Mabsut : Jurnal Studi Islam Dan Sosial*, 18(2), 303–315. <https://doi.org/10.56997/almabsut.v18i2.1583>
- Leonita, S., Yanti, D., & Silaban, L. (2024). ASUPAN CAIRAN MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA. In *EBERS PAPYRUS* (Vol. 30, Issue 1).
- Muzakir, M. A. (2024). *Peqquruang: Conference Series*. 6. <https://doi.org/10.35329/jp.v6i2.5827>
- Nadhifah, H. A., Arif, M., Sucipto, B., Sudibyo, H., Tegal, U. P., & Arif, M. (2024). Tingkat

- Perilaku Konsumtif Generasi Z Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Pancasakti. *Jurnal Fokus Konseling*, 10(1), 17–27. <https://doi.org/10.52657/jfk.v10i1.2195>
- Ningrum, N. K. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Farmasi Di Universitas Gadjah Mada.
- Putri, N. G. (2022). Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Perilaku Help Seeking pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 7(2), 16–22. <https://doi.org/10.51933/health.v7i2.817>
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Rahma, G., Hasnah, F., & Alhamda, S. (2024). Determinan Kesehatan Mental Pada Remaja Usia 11-18 Tahun di Kota Padang Determinants of Mental Health in Adolescents Aged 11-18 Years in Padang. 8(2).
- Rosdi, N. (2023). Caffeine Intake and Its Association With Stress and Sleep Quality Among Undergraduate Students At International Islamic University Malaysia (Iium) Kuantan. 7(5), 143–153.
- Sambuaga, M. C., Wuisang, M., & Lainsamputty, F. (2024). Korelasi perilaku konsumsi minuman manis dan kesehatan mental pada mahasiswa keperawatan. 18(9), 1083–1090.
- Sari, O. L. (2022). PERBEDAAN PENINGKATAN KONSUMSI AIR MINUM, STATUS HIDRASI, DAN KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN JENIS KELAMIN PADA REMAJA SETELAH PEMBERIAN EDUKASI YANG DISERTAI AIR MINUM OKKY LUPITA SARI, Dr. dr. H. Zaenal M. Sofro, AIFM, Sport & Circ. Med; Dr. rer. nat. 2–3.
- Ummah, M. S. (2019). PENGARUH PROMOSI MELALUI MEDIA SOSIAL DAN KESADARAN MEREK TERHADAP MINAT BELI AIR MINUM DALAM KEMASAN DENGAN MEREK AQUA PADA MAHASISWA PENDIDIKAN EKONOMI FKIP UNS. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Wahyu Widiartari, M. A., & Daryaswanti, P. I. (2023). Gambaran Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Mengonsumsi Air Putih. *ProHealth Journal*, 20(1), 17–24. <https://doi.org/10.59802/phj.2023201105>
- Zaplatosch, M. E., Wideman, L., McNeil, J., Sims, J. N. L., & Adams, W. M. (2025). Relationship between fluid intake, hydration status and cortisol dynamics in healthy, young adult males. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*, 21(November 2024), 100281. <https://doi.org/10.1016/j.cpnec.2024.100281>
- Zhang, N., Du, S. M., Zhang, J. F., & Ma, G. S. (2019). Effects of dehydration and rehydration on cognitive performance and mood among male college students in Cangzhou, China: A self-controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(11), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph16111891>