

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kafein merupakan salah satu gaya hidup masyarakat saat ini, dimana sebagian besar masyarakat mengonsumsi kafein sehari-hari. Selain karena aroma dan cita rasa yang dimiliki oleh minuman berkafein seperti kopi, teh, dan coklat, kafein membantu masyarakat menunjang kegiatan masyarakat. Konsumsi kafein yang meluas disebabkan oleh fakta bahwa kebiasaan mengonsumsi kafein secara signifikan mampu meningkatkan kewaspadaan, meningkatkan kinerja, meningkatkan memori jangka panjang, dan kecepatan motorik.¹ Namun, di lain sisi ketika seseorang mengonsumsi kafein secara terus menerus akan mengakibatkan situasi yang membuat seseorang menjadi toleran terhadap kafein dan ketika terjadi pemberhentian secara tiba-tiba akan terjadi gejala putus kafein, hal ini menjadi salah satu dari indikator seseorang mengalami gangguan konsumsi kafein.²

Gangguan konsumsi kafein merupakan pola konsumsi kafein yang mengalami masalah sehingga menyebabkan gangguan serta penderitaan klinis yang signifikan selama 12 bulan. Gangguan konsumsi kafein sudah termasuk ke dalam kriteria *Diagnosis and Statistical Manual of Mental Disorder-5* (DSM-5) dan didiagnosis sebagai ketergantungan kafein yang telah diakui oleh *World Health Organizations* (WHO) dan tertera pada *International Classification of Disease-10* (ICD-10).^{2,3} Karakteristik yang ditunjukkan pada seseorang dengan gangguan konsumsi kafein ialah kegagalan untuk mengontrol konsumsi kafein meskipun telah mengalami konsekuensi fisik dan atau psikologis. Beberapa konsekuensi fisik ketika seseorang mengonsumsi kafein dalam jumlah yang kronik adalah terjadinya keluhan dan disfungsi pada organ seperti keluhan saluran pencernaan, liver, fungsi ginjal, dan keluhan otot serta persendian.⁴ Toksisitas kafein pada orang dewasa juga dapat memunculkan berbagai keluhan medis seperti

seseorang tiba-tiba menjadi gugup, iritabilitas serta gangguan tidur hingga gangguan sensorik dan juga dapat mengalami aritmia, takikardia, dan laju napas yang meningkat.⁵

Pada beberapa studi menyebutkan bahwa kafein merupakan salah satu faktor dari makanan yang dapat menginisiasi terjadinya migrain. Migrain adalah jenis sakit kepala primer yang bersifat melumpuhkan dan paling umum terjadi.² Berdasarkan data dari WHO, secara global pada orang dewasa prevalensi terjadinya gangguan sakit kepala ialah sekitar 50%, dimana 50-75% orang dewasa berusia 18-65 tahun pernah mengalami sakit kepala dalam satu tahun terakhir, dan di antara orang-orang tersebut, 30% atau lebih dilaporkan mengalami migrain.⁶ Migrain memiliki ciri-ciri klinis berupa nyeri kepala yang bersifat unilateral, berdenyut, dapat berlangsung dalam jangka waktu 4-72 jam, dan disertai dengan gejala lain seperti mual, muntah, fotofobia, dan fonofobia.⁷ Stres merupakan penyebab utama dari migrain, sebanyak 79% kasus migrain disebabkan oleh stres, selain itu gangguan tidur dan faktor makanan yang dikonsumsi menjadi penyebab kedua dan ketiga.⁸ Beberapa makanan yang menjadi faktor pencetus terjadinya migrain ialah coklat, kafein, susu, keju, dan minuman serta makanan beralkohol.⁹ Hal ini sejalan dengan studi oleh Sharon Tai et al. yang menemukan bahwa di Asia Tenggara, kopi berkafein merupakan faktor utama pemicu migrain.¹⁰

Sebuah studi yang dipublikasikan oleh Saadeh menyatakan bahwa 90% dari mahasiswa fakultas kedokteran mengonsumsi minuman berkafein, dengan jenis yang paling tinggi dikonsumsi ialah kopi atau teh, pada studi ini ditemukan bahwa konsumsi kafein pada mahasiswa fakultas kedokteran digunakan untuk membantu proses belajar menjelang ujian, untuk meningkatkan konsentrasi, maupun sebagai bagian dari kebiasaan sehari-hari.¹¹ Hal ini sejalan dengan studi potong lintang oleh Al-turki et al. yang dilakukan kepada mahasiswa fakultas kedokteran di Universitas King Saud,

97.5% dari 550 mahasiswa mengonsumsi kafein sehari-hari dengan 96.2% dari mahasiswa tersebut memilih kopi sebagai sumber utama kafein. Adapun alasan konsumsi kafein pada studi ini adalah agar mahasiswa menjadi lebih terjaga, untuk membantu bangun di pagi hari, membantu konsentrasi dalam belajar, dan untuk mencegah rasa ngantuk.¹²

Oleh karena itu, peneliti hendak melakukan penelitian antara gangguan konsumsi kafein dengan kejadian nyeri kepala migrain pada mahasiswa fakultas kedokteran.

1.2 Rumusan Masalah

Konsumsi kafein dalam kadar rendah hingga sedang hingga saat ini umumnya aman, namun konsumsi kafein yang berlebihan dan polanya tidak teratur dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami konsekuensi kesehatan, dikemudian hari kafein juga dapat memberikan efek ketergantungan dan kecanduan pada pengonsumsinya. Salah satu dampak kesehatan yang dapat terjadi adalah nyeri kepala migrain. Mahasiswa fakultas kedokteran merupakan kelompok yang sehari-hari mengonsumsi kafein untuk membantu proses pembelajaran. Pada salah satu studi menunjukkan terdapat korelasi antara jumlah kafein yang dikonsumsi oleh mahasiswa fakultas kedokteran dengan intensitas nyeri kepala terkhususnya migrain yang dialami oleh mahasiswa tersebut.

Kurangnya studi yang secara spesifik fokus terhadap hubungan antara gangguan konsumsi kafein dan kejadian nyeri kepala migrain, dan hasil beberapa studi yang menunjukkan bahwa mahasiswa fakultas kedokteran merupakan sampel yang mengonsumsi kafein secara rutin, mendorong penulis untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai hubungan gangguan konsumsi kafein dengan kejadian nyeri kepala migrain pada mahasiswa FK UPH.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah ada hubungan gangguan konsumsi kafein dengan kejadian nyeri kepala migrain.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gangguan konsumsi kafein dengan kejadian nyeri kepala migrain pada mahasiswa fakultas kedokteran.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a) Mengetahui derajat keparahan gangguan konsumsi kafein mahasiswa fakultas kedokteran
- b) Mengetahui persentase sampel yang mengalami migrain

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

Memperkaya pengetahuan ilmu kedokteran mengenai gangguan konsumsi kafein dengan nyeri kepala migrain.

1.5.2 Manfaat Praktis

Meningkatkan kepedulian mahasiswa fakultas kedokteran dalam mengonsumsi jumlah kafein sehari-hari.