

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Salah satu jenis zat stimulan yang sering dikonsumsi oleh masyarakat adalah Kafein, zat kimia ini juga dikenal dengan nama 1,3,7 trimethylxanthine. Di Indonesia, kafein dapat ditemukan dalam buah, daun, dan biji dari tanaman kopi dan kakao. Dalam kehidupan sehari-hari, kafein dapat ditemukan dengan mudah pada banyak jenis makanan dan minuman, seperti pada kopi, teh, minuman penambah energi, dan minuman bersoda. Jenis kafein yang sering dikonsumsi oleh banyak golongan masyarakat adalah kopi.^[1] Masyarakat beranggapan bahwa dengan mengonsumsi kopi dapat menghilangkan rasa kantuk, meningkatkan konsentrasi serta menjaga energi mereka saat melakukan aktivitas sehari-harinya. Hampir seluruh kalangan masyarakat gemar mengonsumsi kopi, tak terkecuali pelajar dan mahasiswa.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, mahasiswa fakultas kedokteran memiliki beban dan tuntutan akademik yang tinggi dari segi pengetahuan dan keterampilan. Hal ini dikarenakan bahan ajar yang banyak dan persyaratan kelulusan akademis yang membuat mahasiswa membutuhkan waktu lebih banyak untuk belajar dan mengorbankan jam tidur mereka.^[2] Penelitian yang sebelumnya telah dilakukan di Universitas Baiturrahmah Padang, didapatkan hasil apabila seseorang memiliki kualitas tidur yang tergolong buruk dapat menyebabkan gangguan terhadap daya konsentrasi serta kemampuan kognitif seseorang.^[3] Untuk mencapai konsentrasi yang maksimal, seseorang butuh untuk meminum minuman berkafein namun tidak melebihi anjuran takaran batas normal, yaitu maksimal 300 mg atau setara dengan 2 sampai 3 cangkir per harinya. ^[4, 5]

Menurut penelitian yang telah dilakukan sebelumnya di Institut Pertanian Bogor (IPB), menyebutkan bahwa 70.5% dari seluruh responden mahasiswa IPB yang mengonsumsi minuman berkafein didapatkan hasil bahwa semakin tinggi jumlah konsumsi kopi maka responden merasakan lebih

konsentrasi dan merasa lebih tenang.^[6] Studi lain yang dilakukan pada Institute of Medicine Food and Nutrition Board Committee On Military Nutrition Research mengatakan apabila seseorang mengkonsumsi kafein sebanyak 150 miligram dapat menyebabkan adanya peningkatan kemampuan kognitif serta daya konsentrasi yang efeknya dapat bertahan selama 10 jam setelah mengkonsumsi.^[7] Namun, penelitian lain yang pernah dilakukan oleh Rogers dan Dernoncourt sebelumnya didapatkan hasil yaitu seseorang yang mengkonsumsi kafein tidak memberikan efek apapun terhadap konsentrasi.^[8]

Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian yang bersifat eksperimental ini dengan tujuan untuk mengetahui apakah kafein memiliki efek terhadap daya konsentrasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2019.

1.2. Perumusan Masalah

Penelitian mengenai pengaruh mengkonsumsi kafein terhadap tingkat konsentrasi seseorang memang sudah beberapa kali dilakukan. Namun, masih ada penelitian lain yang mengatakan bahwa kafein tidak mempengaruhi konsentrasi seseorang. Selain itu, belum pernah dilakukan penelitian yang secara spesifik menjelaskan pengaruh mengkonsumsi kafein terhadap konsentrasi pada mahasiswa fakultas kedokteran. Dengan demikian, Peneliti hendak melakukan penelitian mengenai pengaruh konsumsi kafein terhadap konsentrasi pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2019.

1.3. Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat pengaruh antara mengkonsumsi kafein terhadap daya konsentrasi pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2019?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mencari tahu apakah terdapat pengaruh antara mengkonsumsi kafein terhadap daya konsentrasi pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2019.

1.4.2. Tujuan Khusus

- Untuk mengamati prevalensi konsumsi kafein pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2019.
- Untuk mengetahui daya konsentrasi pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2019.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Akademis

- Memberikan wawasan baru terhadap responden dan pembaca mengenai pengaruh kafein terhadap konsentrasi.
- Dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian lain yang berhubungan dengan pengaruh kafein terhadap konsentrasi.

1.5.2. Manfaat Praktis

- Dapat memberikan wawasan dan ilmu untuk mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2019 serta masyarakat umum lain mengenai pengaruh kafein terhadap konsentrasi.
- Dapat meningkatkan wawasan mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2019 dan masyarakat umumlain mengenai efek dan dampak dari mengkonsumsi kafein