

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kopi adalah salah satu jenis minuman yang banyak dikonsumsi oleh semua kalangan. Jumlah kopi yang dikonsumsi bervariasi antar tiap kelompok ras, umur, dan jenis kelamin. Umur remaja hingga dewasa muda mengonsumsi kopi lebih sering dibanding kelompok umur lainnya.¹ Hasil riset kesehatan dasar Indonesia 2013 juga menunjukkan bahwa proporsi penduduk Indonesia umur ≥ 10 tahun dengan perilaku konsumsi kopi ≥ 1 kali per hari mencapai 29,3%.²

Kafein sebagai salah satu zat psikoaktif yang terkandung dalam kopi dinyatakan aman apabila dikonsumsi setiap hari dalam dosis tertentu.³ Kafein dapat dengan mudah didapatkan melalui kopi, teh, coklat, minuman/pil berkafein.⁴ Penggunaan substansi psikoaktif seperti kafein dalam jumlah berlebih dapat mengakibatkan beberapa kelainan.⁵ Sebaliknya, kafein dalam dosis yang rendah (12,5 - 100 mg) akan memberikan efek positif seperti menurunkan ansietas dan meningkatkan *mood*.^{6,7} Kadar kafein juga dipengaruhi oleh jenis kopi. Pada kopi instan terdapat 66-100 mg kafein/saji⁷, untuk kopi *brew*/ kopi saring terdapat 97-140 mg kafein/saji.⁸

Kafein memiliki struktur yang serupa dengan adenosin⁶, dengan kerja sebagai prostimulan untuk mengaktifkan psikomotor.⁹ Menurut penelitian oleh Gareth Richard dan Andrew Smith 2015, Penggunaan kafein yang berlebih; 300-500 mg/hari atau >1000 mg/minggu, terutama untuk anak-anak dan remaja dapat menyebabkan kelainan seperti ansietas, tremor, aritmia, diuresis, gangguan saluran cerna dan peningkatan tekanan darah.^{6,27}

Ansietas dapat menyebabkan penurunan dari kualitas dan fungsi hidup penderita.³⁵ WHO (*World Health Organization*) mengatakan bahwa pada tahun 2015, 3,6% populasi dunia mengalami ansietas. Dari total populasi ansietas di dunia (264 juta jiwa), Asia tenggara merupakan peringkat pertama yang mengalami ansietas yaitu 23%. Di Indonesia sendiri terdapat 3,3% atau 8,11 juta

populasi orang yang mengalami ansietas.³⁴ Di Jakarta masih belum ada data tentang jumlah orang yang mengalami ansietas.

Banyaknya kedai kopi yang berjamuran di Indonesia mendukung mahasiswa fakultas kedokteran untuk menghabiskan waktu belajar sambil mengonsumsi kopi untuk menjaga performa tetap prima saat menjelang ujian dengan mencegah kantuk dan meningkatkan stamina.¹⁰

Dari uraian di atas terdapat kesenjangan yang menarik perhatian peneliti, sehingga timbul dorongan untuk melakukan penelitian yang berfokus pada konsumsi kopi sebagai sumber utama kafein yang menyebabkan ansietas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2016 sebagai populasi yang dianggap rentan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka disusun pernyataan dan pertanyaan masalah sebagai berikut:

- Pernyataan masalah
Tingginya prevalensi ansietas akibat konsumsi kopi di Indonesia.
- Pertanyaan masalah
 - a. Berapakah prevalensi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang mengonsumsi kopi?
 - b. Berapakah prevalensi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang mengalami ansietas?
 - d. Apakah terdapat hubungan yang mengonsumsi kopi dengan ansietas?

1.3 Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan konsumsi kopi dengan ansietas.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Diturunkannya prevalensi ansietas akibat konsumsi kopi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Diketahui prevalensi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang mengonsumsi kopi.
- b. Diketahui prevalensi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang mengalami ansietas.
- c. Diketahui hubungan yang mengonsumsi kopi dengan ansietas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan

Sebagai referensi bidang ilmu kedokteran terhadap penelitian yang akan datang, khususnya mengenai hubungan antara kopi dan ansietas.

1.5.2 Manfaat Bagi Peneliti

Untuk mendapatkan pengalaman dan memahami proses penelitian tentang efek kopi terhadap kejadian ansietas.