

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Seseorang mahasiswa pastinya membutuhkan konsentrasi dalam menuntut ilmu. Pada proses belajar, dengan adanya konsentrasi akan lebih cepat untuk memahami pelajaran. Selain saat perkuliahan, konsentrasi diperlukan untuk mengerjakan tugas, maupun aktivitas di luar perkuliahan. Konsentrasi merupakan pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan<sup>1</sup>. Kemampuan konsentrasi yang baik membantu seseorang untuk mengabaikan gangguan, serta menghemat waktu dan energi dalam mengerjakan tugas<sup>2</sup>. Secara harfiah, konsentrasi merupakan kemampuan seorang agar dapat memberikan perhatian dalam rentang waktu yang cukup lama. Mahasiswa dapat dikatakan berkonsentrasi pada waktu pelajaran ketika mahasiswa bisa memfokuskan perhatiannya pada pelajaran. Tanda mahasiswa yang sukar berkonsentrasi adalah: saat melakukan kegiatan sering bosan, terlihat tidak dapat duduk dengan tenang, ketika pelajaran tidak mendengarkan melamun, dan mudah teralihkannya pandangannya, menggerak – gerakan jari tangan dan kaki saat duduk<sup>3</sup>. Studi sebelumnya menjelaskan bahwa laki – laki lebih sukar berkonsentrasi daripada perempuan<sup>4</sup>.

Terdapat banyak tes untuk mengukur daya konsentrasi, salah satunya adalah *Trail Making Test*. *Trail Making Test* dapat digunakan untuk mengukur daya konsentrasi dengan cara menghubungkan angka – angka dari yang terkecil menuju terbesar. Hasil dari *Trail Making Test* normal adalah jika seseorang dapat

menyelesaikan tes dalam waktu <29 detik. Jika seseorang dapat menyelesaikan *Trail Making Test* dalam rentan waktu 29 detik – 78 detik termasuk daya konsentrasi yang menurun. Jika seseorang menyelesaikan *Trail Making Test* >78 detik termasuk kerusakan daya konsentrasi <sup>5</sup>. Beberapa penelitian menggunakan *Trail Making Test* sebagai tes terhadap daya konsentrasi <sup>5,6</sup>.

Banyak hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi, seperti istirahat yang cukup, olahraga secara teratur, sarapan pagi, ataupun mengonsumsi minuman yang mengandung kafein. Kafein merupakan salah satu zat aktif yang bekerja pada sistem saraf pusat termasuk meningkatkan daya konsentrasi <sup>7</sup>. Beberapa minuman yang mengandung kafein adalah kopi, teh, dan coklat. Kopi salah satu minuman yang disukai oleh masyarakat di seluruh dunia, karena dipercaya dapat meningkatkan daya konsentrasi. Jenis kopi yang sering di konsumsi adalah Robusta dan Arabika <sup>8</sup>. Dalam secangkir kopi Arabika sebanyak 15 gram mengandung kafein sebesar 1,2% atau sebesar 80-125 mg <sup>9</sup>. Selain kafein, dalam kopi juga terkandung zat psikoaktif lainnya, yaitu teofilin dan teobromin, walaupun kadarnya hanya sedikit <sup>10</sup>.

Selain kopi, salah satu makanan yang mengandung kafein yaitu *dark chocolate*. Penelitian yang dilakukan oleh Wijaya membuktikan bahwa *dark chocolate* dapat meningkatkan konsentrasi dengan nilai  $p=0.000$  <sup>11</sup>. Katarina melakukan penelitian menggunakan teh putih terhadap daya konsentrasi dengan hasil  $p=0.000$  <sup>12</sup>. Seperti halnya yang sudah dijelaskan di atas, selain kopi Arabika, kopi Robusta salah satu jenis kopi yang banyak dikonsumsi. Penelitian terhadap kopi Robusta yang dapat meningkatkan daya konsentrasi dilakukan oleh Lazarus dengan hasil  $p=0.000$  <sup>13</sup>.

Sepanjang tahun 2012 hingga 2015, berdasarkan data yang dirilis oleh *International Coffee Organization* (ICO) menunjukkan konsumsi kopi dunia menjadi tren saat ini. Indonesia sendiri masuk dalam 5 negara konsumen kopi terbesar<sup>14</sup>. Asosiasi Eksportir dan Industri Kopi Indonesia mencatat bahwa seiring dengan bertambahnya jumlah penduduk Indonesia, jumlah konsumsi kopi meningkat dari 0,94 kg/kapita pada tahun 2012 menjadi 1,00 kg/kapita pada tahun 2013<sup>15</sup>. Survei Sosial Ekonomi Nasional pada tahun 2013 mencatat bahwa pertambahan rata-rata konsumsi kopi Indonesia per kapita per tahun mencapai 5,42% dalam kurun waktu 2009-2013. Sebelumnya Survei Sosial Ekonomi Nasional pada tahun 2009 mencatat rata-rata konsumsi kopi Indonesia per kapita per tahun 4,95% dalam kurun waktu 2002-2009<sup>16</sup>. Hasil riset Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa perilaku konsumsi kopi  $\geq 1$  kali per hari di Indonesia tahun 2013 mencapai 31,5%, sedangkan pada tahun 2012 mencapai 29,3%<sup>17</sup>.

Meskipun jumlah konsumsi kopi bervariasi pada tiap ras, kelompok umur, dan jenis kelamin, umur remaja hingga dewasa muda mengonsumsi kopi lebih sering dibanding kelompok umur lainnya<sup>18</sup>. Berdasarkan beberapa penelitian tentang konsumsi kopi, laki – laki adalah jenis kelamin yang sering mengonsumsi kopi<sup>19,20</sup>. Sementara itu, 30% kelompok umur remaja hingga dewasa muda (19-24 tahun) tercatat sebagai pelajar dan mahasiswa, yaitu sebanyak 6.906.057 orang<sup>21</sup>. Beberapa alasan terbanyak mahasiswa mengonsumsi kopi sambil belajar diantaranya meningkatkan konsentrasi, menjaga *mood*, mencegah kantuk, dan menyukai rasanya<sup>18</sup>.

Provinsi Aceh adalah salah satu penghasil kopi arabika terbesar kedua di Indonesia setelah Provinsi Sumatera Utara dengan rata-rata produksi sebesar 44.540 ton per tahun pada tahun 2014. Kabupaten yang menjadi sentra produksi kopi arabika tertinggi di Provinsi Aceh adalah Kabupaten Gayo. Tercatat pada tahun 2014, 62,8% kopi arabika di Provinsi Aceh dihasilkan oleh Kabupaten Gayo<sup>22</sup>. Kopi arabika Aceh Gayo memiliki *tasting notes* yang khas, seperti bebungaan, rempah-rempahan hingga *lemongrass*<sup>23</sup>. Kopi arabika Aceh Gayo memiliki kandungan kafein sebesar 0.194 – 0.328% atau sebesar 20 mg. Nilai ini lebih rendah dari kandungan kafein biji kopi arabika lainnya yang rata – rata mengandung kafein sebesar 0,5% – 1,2%<sup>24</sup>.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti merasa tertarik untuk meneliti perbedaan daya konsentrasi sebelum dengan sesudah mengonsumsi kopi untuk memperkuat teori – teori yang ada sebelumnya dan menggunakan kopi arabika Aceh Gayo.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada perbedaan daya konsentrasi sebelum dengan sesudah mengonsumsi kopi arabika Aceh Gayo ?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan daya konsentrasi sebelum dengan sesudah mengonsumsi kopi arabika Aceh Gayo.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui daya konsentrasi sebelum mengonsumsi kopi arabika Aceh Gayo.
2. Mengetahui daya konsentrasi setelah mengonsumsi kopi arabika Aceh Gayo.
3. Menganalisis perbedaan daya konsentrasi sebelum dengan sesudah mengonsumsi kopi arabika Aceh Gayo.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah wawasan dan pengetahuan tentang perbedaan daya konsentrasi antara sebelum dengan sesudah mengonsumsi kopi arabika Aceh Gayo.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

##### 1.4.2.1 Bagi Peneliti

1. Menambah pengalaman dan menjadi wadah dalam menerapkan disiplin ilmu yang sudah dipelajari di Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
2. Menambah pemahaman mengenai perbedaan daya konsentrasi sebelum dengan sesudah mengonsumsi kopi arabika Aceh Gayo.

1.4.2.2 Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

1. Mengetahui perbedaan daya konsentrasi sebelum dengan sesudah mengonsumsi kopi arabika Aceh Gayo.
2. Mengetahui manfaat mengonsumsi kopi arabika Aceh Gayo.

1.4.2.3 Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Menunjang keilmuan kedokteran keluarga yang menjadi unggulan Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dalam hal menganalisis perbedaan daya konsentrasi antara sebelum dengan sesudah mengonsumsi kopi arabika Aceh Gayo.

1.4.2.4 Bagi Masyarakat

Mengetahui manfaat mengonsumsi kopi arabika Aceh Gayo.