

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang sedang menjalani jenjang pendidikan tingkat perguruan tinggi. Untuk menempuh pendidikan mahasiswa perlu belajar, karena belajar merupakan salah satu kebutuhan dasar dalam menempuh suatu pendidikan. Konsentrasi belajar sangat dibutuhkan bagi proses belajar mahasiswa karena konsentrasi belajar adalah salah satu dari faktor penting yang dapat menunjang dan mempengaruhi keberhasilan akademik mahasiswa.¹

Kualitas belajar mahasiswa yang baik dapat dinilai dari tingkat konsentrasi, di mana ketika perhatian dan konsentrasi mahasiswa tinggi maka daya ingatnya akan menjadi lebih baik sedangkan jika perhatian dan konsentrasi mahasiswa rendah maka mahasiswa biasanya akan susah untuk menangkap dan mengikuti pelajaran dan mudah melupakan suatu hal.²

Beberapa faktor dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi mahasiswa, diantaranya lingkungan, hingga makanan dan minuman yang di konsumsi. Kondisi lingkungan yang kondusif sangat diperlukan dalam proses belajar agar dapat menyerap materi dengan lebih mudah. Kondisi lingkungan yang dimaksud seperti kondisi ruangan, letak dan keadaan di dalam nya. Kondisi lingkungan yang kurang mendukung atau tidak kondusif tentu saja akan mengganggu proses pembelajaran mahasiswa sehingga penyerapan materi yang dipelajari dapat terhambat.³

Mahasiswa sering mengkonsumsi kafein seperti minuman kopi dengan tujuan meningkatkan kinerja kognitif, fisik, dan psikoaktif saat sedang belajar. Selain karena manfaat dari minuman kopi tersebut, cita rasa dan aroma kopi yang khas juga menjadi daya tarik bagi mahasiswa.⁴

Kopi adalah salah satu minuman yang paling umum dikonsumsi di seluruh dunia. Konsumsi kopi dunia pada tahun 2019/2020 mencapai 164.202 ton. Sebanyak 66% orang Amerika sekarang minum kopi setiap hari, dan naik

hampir 14% sejak Januari 2021. Berdasarkan Global Agricultural Information Network, Data Tahunan Konsumsi Kopi Indonesia pada 2019/2020 mencapai 294.000 ton atau meningkat sekitar 13,9%.^{4,5,6}

Konsumsi kafein orang dewasa dalam batas normal (300-400mg/hari) dapat memberikan manfaat yang baik bagi kehidupan kita sehari-hari seperti memberikan efek terjaga, meningkatkan *mood*, meningkatkan kemampuan kognisi dan daya ingat jangka pendek. Tetapi jika dikonsumsi secara berlebihan (>400mg/hari) dapat menyebabkan risiko kesehatan seperti rasa lelah setelah bangun tidur, menurunnya kualitas tidur, rasa cemas (*anxiety*), ketergantungan dan meningkatkan tekanan darah yang dapat menjadi faktor peningkatan risiko terkena stroke. Karena hal tersebut, maka penulis tertarik dalam melakukan penelitian tentang pengaruh kafein terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2019.⁷

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh kafein terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh kafein terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin dan usia pada mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
2. Mengetahui perbandingan *reaction time* pengerjaan *Stroop Test* antara laki-laki dan perempuan.
3. Mengetahui perbandingan *reaction time* pengerjaan *Stroop Test* antara *pre-test* dan *post-test*.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, antara lain:

1.4.1. Bagi Peneliti

1. Sebagai sarana meningkatkan pengetahuan dan wawasan penulis dalam mengaplikasikan disiplin ilmu yang telah dipelajari selama pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
2. Memenuhi tugas akhir skripsi dalam menempuh Pendidikan S1 di Fakultas Kedokteran.
3. Menambah pengetahuan mengenai pengaruh kafein terhadap tingkat konsentrasi.

1.4.2. Bagi Instalasi Pendidikan

Sebagai bahan referensi dan pembelajaran bagi kalangan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai topik yang berhubungan dengan judul penelitian diatas.

1.4.3. Bagi Masyarakat

Memberikan & membagikan informasi mengenai pengaruh kafein terhadap tingkat konsentrasi.

1.5. Hipotesis

Penelitian ini mempunyai hipotesis bahwa terdapat pengaruh mengkonsumsi kafein terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Jakarta.