

**TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG KONSUMSI KOPI
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA ANGGARAN
2012**

Cindy Claudia¹, I Nyoman Toya Wiarta²

¹Program Studi Pendidikan Dokter, ²Bagian Farmasi
Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
Email: cindyyclaudiaaa@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan fisik dan mental mahasiswa sangat dipengaruhi oleh gaya hidup mahasiswa. Gaya hidup yang sibuk membuat mahasiswa mencari pilihan yang paling mudah agar dapat menjalankan semua aktivitasnya dengan tepat waktu. Kopi merupakan pilihan yang praktis untuk dikonsumsi meskipun terdapat efek samping yang diakibatkan jika dikonsumsi lebih dari yang dianjurkan. Penelitian ini bertujuan untuk memberi gambaran mengenai tingkat pengetahuan dan sikap tentang konsumsi kopi mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2012. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu deskriptif potong lintang, dengan sampel penelitian berjumlah 146 orang yang dipilih dengan metode *purposive sampling* dan data dikumpulkan dengan wawancara. Hasil penelitian ini mendapatkan pengetahuan tertinggi mahasiswa pada insomnia sebagai efek samping mengkonsumsi kopi berlebihan (89,9%) dan sikap paling positif mahasiswa pada perlunya memperhatikan dosis saat mengkonsumsi kopi (98,6%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa telah memiliki sikap yang baik tentang konsumsi kopi.

Kata kunci: Tingkat pengetahuan, Sikap, Konsumsi Kopi Mahasiswa

ABSTRACT

Students' physical and mental health were really influenced by their lifestyle. Busy lifestyle made students looking for the easiest way to keep doing their activities in time. Coffee is a simple choice since it is the easiest way to be consumed, even though it can give bad effect if consumed excessively from what suggested, which can lead to insomnia and palpitation. Aim of this research was to describe the knowledge level and behaviour of coffee consumption in medical students 2012 generation. This research is cross sectional descriptive with 145 samples, which was chosen by purposive sampling method and the data was collected by interviewing the respondents. Best knowledge are at insomnia as the side effect of coffee consumption excessively (89.9%) and the most positive behavior are at considering the dose while consuming coffee (98.6%). Conclusion of this research is students already have good behaviour to coffee consumption.

Keywords: Knowledge, Behaviour, Students Coffee Consumption

PENDAHULUAN

Kesehatan fisik dan mental

mahasiswa sangat dipengaruhi oleh gaya hidup mahasiswa. Gaya hidup

yang sibuk terkadang membuat keseimbangan pola makan mahasiswa terganggu.¹ Selain itu, padatnya aktivitas akademik mahasiswa juga menuntut mahasiswa untuk tetap bugar agar dapat menjalankan semua aktivitasnya dengan tepat waktu. Upaya memenuhi tuntutan kebugaran tubuh, sebenarnya terdapat beberapa alternatif yang dapat ditempuh. Kopi, merupakan pilihan mahasiswa karena paling mudah disiapkan dan dikonsumsi dengan tujuan agar aktivitas kegiatan belajar mengajar dapat tetap berjalan dengan baik.²

Masyarakat mengenal kopi sebagai minuman penghilang kantuk, menjaga konsentrasi dan performa individu, meskipun secara teoritis konsumsi kopi juga dapat berdampak negatif jika dikonsumsi secara berlebih. Mengonsumsi kopi sesuai dengan dosis yang dianjurkan dapat memberikan efek stimulasi sistem saraf pusat, dapat meningkatkan kewaspadaan, konsentrasi, dan meningkatkan stamina. Selain itu, juga dapat memberi efek positif lain pada *mood*, sehingga dapat meningkatkan perasaan bahagia,

energi, dan kemampuan bersosialisasi.

Konsumsi kafein dalam dosis tinggi juga dapat berisiko mencapainya level intoksifikasi yang mengenai hampir seluruh sistem organ. Intoksifikasi kafein dapat muncul dengan mual dan muntah yang sulit dikontrol, disertai agitasi, sakit kepala, tremor, dan kesulitan tidur. Efek samping yang lebih serius seperti takikardi, aritmia bahkan kejang juga dapat terjadi karena kenaikan serum laktat yang didahului kondisi hiperglikemia dan metabolic asidosis.³

Seringkali mahasiswa mengonsumsi kopi tanpa pengetahuan yang jelas berapa dosis yang dianjurkan untuk mendapatkan efek yang diinginkan. Hal yang dikhawatirkan adalah konsumsi kopi menjadi berlebihan sehingga tidak membantu mahasiswa untuk dapat tetap beraktivitas namun sebaliknya memperlambat kinerja karena adanya berbagai efek samping. Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian ini ditujukan untuk mengkaji tingkat pengetahuan dan sikap Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2012 terhadap

konsumsi kopi.

METODE DAN BAHAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif observasional dengan metode penelitian potong lintang. Data tingkat pengetahuan dan sikap konsumsi kopi didapatkan dengan metode wawancara terhadap mahasiswa PSPD FK UNUD angkatan 2012. Adapun metode

sampling penelitian ini menggunakan metode purposive sampling terhadap 146 mahasiswa. Data hasil penelitian diolah dan dianalisa secara univariat dan bivariat.

HASIL

Karakteristik mahasiswa didapatkan sebesar 47,9% berusia 20 tahun dan 58,9% di antaranya merupakan perempuan (**Tabel 1**).

Tabel 1. Karakteristik Umum Mahasiswa PSPD FK UNUD Angkatan 2012

Variabel	Jumlah	%
Usia		
18 tahun	1	0,7
19 tahun	10	6,9
20 tahun	70	47,9
21 tahun	57	39
22 tahun	5	3,4
23 tahun	3	2,1
Jenis kelamin		

Lelaki	60	41,1
Perempuan	86	58,9

Tabel 2. Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap Responden tentang Konsumsi Kopi

Variabel	Jumlah	%
Tingkat Pengetahuan		
Baik	45	30,8
Buruk	101	69,2
Sikap		
Positif	104	71,2
Negatif	42	28,8

Hanya 45 (30,8%) dari 146 mahasiswa yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang konsumsi kopi, sedangkan sebagian

besar mahasiswa yaitu sebesar 104 (71,2%) mahasiswa dapat dikatakan sudah memiliki sikap yang baik tentang konsumsi kopi (**Tabel 2**).

Tabel 3. Gambaran Tingkat Pengetahuan Responden tentang Konsumsi Kopi

Pernyataan tentang Pengetahuan Konsumsi Kopi	Jawaban	
	Benar (%)	Salah (%)
Dosis		
Dosis maksimal yang diperbolehkan dalam mengkonsumsi kafein	77 (52,7)	69 (47,3)
Rerata lama waktu yang dibutuhkan untuk dapat merasakan manfaat mengkonsumsi kopi	56 (38,4)	90 (61,6)

Efek Samping mengkonsumsi kopi berlebih

Jantung berdebar	124 (84,9)	22 (15,1)
Nyeri kepala	67 (45,9)	79 (54,1)
Tremor	79 (54,1)	67 (45,9)
Perasaan gelisah	79 (54,1)	67 (45,9)
Insomnia	130 (89,9)	16 (10,1)
Mual dan muntah	77 (52,7)	69 (47,3)
Kulit kemerahan	32 (21,9)	114 (78,1)
Gangguan pencernaan	99 (67,8)	47 (32,8)
Diuresis	78 (53,4)	68 (46,4)
Nyeri ulu hati	75 (51,4)	71 (48,6)

Pengetahuan tertinggi didapatkan pada pengetahuan mahasiswa tentang insomnia sebagai efek samping mengkonsumsi kopi berlebihan, 130 (89,9%) mahasiswa berhasil menjawab pertanyaan tersebut dengan benar (**Tabel 3**).

Tabel 4. Gambaran Sikap Responden tentang Konsumsi Kopi

Pernyataan tentang Sikap Konsumsi Kopi	Jawaban	
	Benar (%)	Salah (%)
Dosis		
Perlunya memperhatikan dosis maksimal saat	144	2

mengkonsumsi kopi	(98,6)	(1,4)
Maksimal mengkonsumsi 3 cangkir kopi meski belum mendapatkan manfaat yang diinginkan	135 (92,5)	11 (7,5)
Mengkonsumsi 3 cangkir kopi sehari adalah cukup	102 (69,9)	44 (30,1)

Efek Samping

Perlu memperhatikan efek samping saat mengkonsumsi kopi	144 (98,6)	2 (1,4)
Tidak mengkonsumsi kopi lagi jika merasakan jantung berdebar, nyeri kepala, tremor, dan efek samping lainnya	125 (85,6)	21 (14,4)
Responden tidak mengkonsumsi kopi sebelum tidur	109 (74,7)	37 (25,3)
Responden mengkonsumsi kopi menjelang ujian	111 (76)	35 (24)

Sikap positif tertinggi didapatkan pada sikap mahasiswa tentang perlunya memperhatikan dosis saat mengkonsumsi kopi dan perlunya memperhatikan efek samping mengkonsumsi berlebihan, 144 (98,6%) mahasiswa dapat menjawab dengan benar pada pertanyaan tersebut (**Tabel 4**).

PEMBAHASAN

Tingkat pengetahuan mahasiswa PSPD FK UNUD angkatan 2012 tentang konsumsi kopi masih kurang, yakni hanya 45 (30,8%) dari 146 mahasiswa yang memiliki tingkat pengetahuan yang

baik. Tingkat pengetahuan tertinggi didapatkan pada pengetahuan mahasiswa tentang insomnia sebagai efek samping dari mengkonsumsi kopi secara berlebihan. Hal ini dapat dilihat dari data bahwa 130 dari 146 mahasiswa berhasil menjawab pertanyaan tersebut. Hal ini dapat disebabkan karena mahasiswa telah mengetahui informasi tersebut ataupun pernah mengalami efek samping tersebut sebelumnya. Tingkat pengetahuan yang baik diharapkan akan memberikan dampak yang positif bagi mahasiswa dalam mengkonsumsi kopi. Faktor -

faktor lain yang mempengaruhi mahasiswa dalam mengkonsumsi kopi adalah *mood* dan lingkungan.⁴

Sikap mahasiswa PSPD FK UNUD angkatan 2012 tentang konsumsi kopi, yakni 104 (71,2%) dari 146 mahasiswa telah memiliki sikap yang positif dalam mengkonsumsi kopi. Sikap paling positif didapatkan pada sikap perlunya memperhatikan dosis dan efek samping saat mengkonsumsi kopi. Hal ini dapat dilihat dari data bahwa 144 dari 146 mahasiswa berhasil menjawab pertanyaan tersebut. Sikap positif yang dimiliki mahasiswa, diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk mengkonsumsi kopi dengan lebih bijak. Faktor - faktor yang ikut berperan terhadap sikap mahasiswa mengkonsumsi kopi adalah lingkungan. Perilaku konsumsi yang sesuai jika tidak disertai dengan lingkungan yang mendukung, seperti mengkonsumsi kopi karena ajakan teman (dengan frekuensi yang cukup sering) dapat menyebabkan konsumsi kopi mahasiswa yang tidak bijak. Faktor lain yang diperkirakan berperan adalah *mood* dan kebiasaan.⁴ Sikap positif yang

dimiliki mahasiswa jika tidak disertai dengan kebiasaan mengkonsumsi kopi dengan bijak ataupun jika tidak disertai *mood*, selain lingkungan yang mendukung juga dapat menyebabkan konsumsi kopi mahasiswa yang tidak bijak.

SIMPULAN

Tingkat pengetahuan mahasiswa tentang konsumsi kopi yang masih kurang, namun sikap mahasiswa terhadap konsumsi kopi cukup baik. Mahasiswa memiliki pengetahuan yang baik tentang insomnia sebagai efek samping mengkonsumsi kopi berlebihan. Sikap positif mahasiswa adalah sikap tentang perlunya memperhatikan dosis saat mengkonsumsi kopi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Surjadi C. Globalisasi dan pola makan mahasiswa. Jakarta: Bagian Kesehatan Masyarakat dan Kedokteran Pencegahan, Fakultas Kedokteran UNIKA Atmajaya. CDK-205, 2013; 40 (6) : 1-6.
2. Liviena. Pola konsumsi dan efek samping minuman mengandung kafein pada mahasiswa PSPD FK UNUD 2012. Denpasar: Fakultas

- Kedokteran Universitas
Udayana. E-jurnal medika
udayana, 2015; 3 (4) : 3.
3. Bawazeer. N.A, Alsobahi. N. A.
Prevalence and side effects of
energy drink consumption
among medical students at
Umm Al- Qura University,
Saudi Arabia. International
Journal of Medical Students,
2013; 1 (3) : 104.
 4. Dewi S.R. “Hubungan antara
pengetahuan gizi, sikap
terhadap gizi dan pola
konsumsi siswa kelas XII
program keahlian jasa boga di
SMK Negeri 6 Yogyakarta”.
Yogyakarta. Fakultas Teknik
Universitas Negeri Yogyakarta,
2013. h. 2-87.

