

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 1, Nomor 12, Desember 2023, Halaman 61-64
Licenced by CC BY-SA 4.0
E-ISSN: [2986-6340](https://doi.org/10.5281/zenodo.10424308)
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10424308>

Adiksi Kafein: Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Berkafein pada Siswa Kelas XII di MA At-Taqwa Cihampelas

Naila Aurhelia F.M¹, Resti Okta Sari²

¹²Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, IKIP Siliwangi Cimahi

*Email : nailamahabbah01@gmail.com¹, Restioktasari@fkip.unsari.ac.id²

Abstract

Coffee is one of the drinks that contain caffeine and is favored by various groups including teenagers and children. This study aims to determine how the influence of the habit of consuming caffeinated drinks on class XII students at MA At-Taqwa Cihampelas. In this study using the observation method, and systematic literature review by searching and collecting library data via the internet which aims to identify the influence and impact of consuming caffeinated drinks excessively, and also identify how students' insights and understanding of the dangers of caffeine addiction. The results of the study show that there are 2 students who can be said to be addicted to caffeine, which is known through classical guidance in the brainstorming session and shows a lack of insight into the negative effects that can be felt when addicted to caffeine.

Keywords: *Caffeine addiction, effect of consuming caffeine, MA At-Taqwa Cihampelas*

Abstrak

Kopi adalah salah satu minuman yang mengandung kafein dan banyak digemari oleh berbagai macam kalangan termasuk remaja dan anak anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein pada siswa kelas XII di MA At-Taqwa Cihampelas. Dalam penelitian ini menggunakan metode observasi, dan Sistematis literature review dengan melakukan pencarian dan pengumpulan data Pustaka melalui internet yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh dan dampak dari mengonsumsi minuman berkafein secara berlebihan, dan juga mengidentifikasi bagaimana wawasan dan pemahaman siswa terkait bahayanya kecanduan kafein. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ada 2 orang siswa yang bisa dikatakan sudah kecanduan kafein yang diketahui melalui bimbingan klasikal pada sesi *brainstorming* Serta menunjukkan minimnya wawasan mengenai dampak negatif yang bisa dirasakan Ketika sudah kecanduan kafein.

Kata kunci: *Adiksi Kafein, pengaruh mengonsumsi kafein, MA At-Taqwa Cihampelas*

Article Info

Received date: 30 November 2023

Revised date: 12 December 2023

Accepted date: 22 December 2023

PENDAHULUAN

Kopi menjadi salah satu minuman yang mengandung zat yang disebut kafein dan menjadi salah satu minuman populer serta digemari di seluruh dunia. Saat ini kopi menjadi komoditas nomor dua yang paling banyak diperdagangkan setelah minyak bumi (Oktadianadkk, 2013). Kopi juga merupakan salah satu komoditas perkebunan Indonesia dengan produksi terbesar ke-enam setelah kelapa sawit, karet, kelapa, tebu dan kakao. Tingginya produsen kopi tersebut menempatkan Indonesia sebagai produsen kopi terbesar ke-tiga di dunia dan masuk kedalam empat pemasok kopi terbesar didunia Bersama Brazil, Kolombia, dan Vietnam (Hayati dkk, 2012). Kopi menjadi minuman yang paling ampuh untuk menemani Ketika sedang bekerja atau mengerjakan tugas. karena menjadi symbol yang berfungsi sebagai penghilang rasa kantuk, stress, dan Lelah. Kebiasaan minum kopi di Indonesia sudah menjadi budaya turun temurun di berbagai kalangan, bukan hanya di kalangan tua tetapi di kalangan para remaja pun sudah banyak yang hobi mengonsumsi minuman yang mengandung zat kafein satu ini. Kopi memang minuman yang kerap

kali menjadi teman saat bekerja atau berada dalam kondisi yang membutuhkan konsentrasi. Namun, terlalu banyak mengonsumsi kopi justru bisa menyebabkan kecanduan dan membahayakan pada Kesehatan.

Kafein adalah salah satu jenis senyawa turunan senyawa alkaloid dalam kopi dan teh. kafein merupakan stimulan tingkat sedang (mild stimulant) yang sering kali diduga sebagai penyebab kecanduan, Efek kecanduan ini hanya dapat timbul jika di konsumsi dalam jumlah yang banyak dan rutin. Kafein memiliki efek farmakologis yang bermanfaat secara klinis, seperti menstimulasi susunan syaraf pusat, relaksasi otot polos terutama otot polos bronkus dan stimulasi otot jantung (Coffeefag, 2001). Stimulant merupakan zat yang merangsang sistem saraf pusat sehingga membuat seseorang yang mengkonsumsinya merasa bersemangat dan tidak mudah mengantuk. Selain itu, kafein juga dapat merangsang pelepasan dopamin, neurotransmitter (zat kimia pada otak) yang membuat seseorang merasa senang dan bersemangat. Pada dasarnya, kafein sebenarnya tidak akan membuat kecanduan selama dikonsumsi dalam batas wajar. Hal ini pernah disampaikan dalam sebuah penelitian terbitan *journal of Caffeine and Adenosine Research* pada 2020. Meski begitu dalam sebuah studi dalam *Asia Journal of Psychiatry* (2019), konsumsi minuman berkafein terlalu banyak memang bisa menyebabkan seseorang sulit terlepas dari minuman tersebut.

Menurut National Coffee Association United States tahun 2011, pada remaja usia 18-24 tahun terjadi peningkatan konsumsi kopi harian. Dalam 10 tahun terakhir konsumsi kopi sebagai sumber utama kafein meningkat sebesar 98% di Indonesia. Di kalangan anak muda dan pelajar mengonsumsi kopi sudah menjadi tren untuk memberikan stimulasi, menambah energi, dan menghilangkan rasa kantuk. Berdasarkan beberapa studi, kafein tidak hanya mempengaruhi waktu seseorang untuk dapat tidur tetapi juga mempengaruhi kualitas tidur. Beberapa studi menyatakan bahwa kafein bermanfaat untuk memulihkan tingkat kewaspadaan atau tingkat terjaga seseorang dan mengimbangi kemampuan kognitif yang berkurang sebagai akibat dari kurang tidur (Snel & Lorist, 2011). Tetapi, penelitian yang lain menunjukkan bahwa kafein memiliki efek negatif yang signifikan terhadap suasana hati dan kualitas kerja Ketika digunakan secara terus menerus dan berkelanjutan (James & Keane, 2007; James & Rogers, 2005). Seseorang yang mengonsumsi kafein juga telah terbukti berdampak negatif pada pola tidur dan mengakibatkan rasa kantuk di siang hari (Glade, 2010).

Kebanyakan remaja memiliki kebutuhan tidur 9 jam perhari. Tidur merupakan suatu perlindungan bagi tubuh untuk menghindari efek negatif yang dapat mempengaruhi Kesehatan akibat kurang tidur. Ada sekitar 75-98% dari remaja yang mengonsumsi setidaknya satu minuman berkafein sehari, serta 31% melaporkan lebih dari dua minuman per hari (*National Sleep Foundation, 2006*). Remaja usia sekolah, antara usia 12-21 tahun, baik laki-laki maupun perempuan menggunakan kafein untuk meningkatkan semangat mengerjakan tugas dan mengusir rasa kantuk pada jam jam sekolah maupun Ketika di malam hari. Ketika minuman yang mengandung kafein di konsumsi satu sampai 3 jam sebelum waktu tidur maka efek sampingnya adalah mengurangi efisiensi tidur, mengurangi waktu tidur total. Penelitian lain yang dilakukan pada pelajar di Ethiopia, menunjukkan bahwa 52,7% dari pelajar mengalami kualitas tidur yang buruk.

Kajian ini mengangkat pembahasan mengenai pengaruh kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein pada siswa di MA At-Taqwa Cihampelas. Bila diperhatikan minuman yang biasa dikonsumsi generasi muda kita kebanyakan sudah terbiasa mengonsumsi minuman yang mengandung zat kafein Ketika di pagi hari. Itu artinya banyak para pelajar di Indonesia yang mengalami masalah kesulitan tidur dan kualitas pola tidurnya kurang baik (Prasadja, 2012). Berdasarkan hasil studi di lapangan ditemui pengaruh tersebut pada beberapa anak, diantaranya merasa gelisah sehingga mengalami kesulitan untuk tidur dan terlalu nyenyak sehingga sukar untuk dibangunkan. Dan minimnya wawasan mengenai dampak negatif yang akan dirasakan ketika sudah kecanduan kafein, karena mereka menganggap mengonsumsi minuman yang mengandung kafein adalah hal yang biasa saja dan tidak berbahaya.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah observasi melalui metode layanan Bimbingan klasikal, dan *discussion, brainstorming*. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas XII dan

merupakan penelitian *cross sectional design* dimana pengambilan data hanya dilakukan satu kali, non instrument dan data yang diperoleh dianalisis secara statistic deskriptif. Statistic deskriptif adalah statistic yang digunakan untuk menganalisis data dengan mendeskripsikan data yang terkumpul sebagaimana adanya. Serta metode Sistematis literature review dengan melakukan pencarian dan pengumpulan data Pustaka melalui internet. Pencarian dilakukan dengan database antara lain *Google Scholer*. Dan artikel yang diperoleh di review untuk memilih artikel yang sesuai dengan pembahasan mengenai pengaruh kebiasaan mengkonsumsi minuman berkafein pada remaja.

Tujuan Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada/tidaknya pengaruh yang dirasakan Ketika terbiasa mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein pada pelajar baik laki-laki maupun perempuan. Setelah melakukan observasi metode bimbingan klasikal dan *discussion brainstorming*. Peneliti mendapati 2 siswa yang mengakui gejala dan pengaruh yang dirasakan karena mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein. Peneliti langsung mengumpulkan data yang diperoleh dan menganalisisnya dengan bantuan studi literatur dan pengumpulan data Pustaka yang masi relevan dengan pembahasan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Di zaman sekarang mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein (kopi) sudah terjadi secara kompleks di berbagai kalangan. Diantaranya merata dan terjadi kepada para pelajar dan remaja baik laki laki maupun perempuan. Dan diyakini sebagai hal yang bersifat positif jika mengkonsumsi secara rutin dan berkelanjutan karena membantu menahan rasa kantuk Ketika sedang belajar. Kebiasaan yang selalu diulang secara terus menerus dan berkelanjutan hingga menjadi sebuah aktivitas independent yang memiliki konsekuensi merugikan atau negatif diartikan sebagai sebuah perilaku adiksi (Angres 2008). Pada faktanya jika hal itu dikonsumsi dengan jumlah dan dosis yang tidak teratur akan memberikan efek dan pengaruh negatif terhadap Kesehatan fisik dan psikologis. Bahkan akan terjerumus pada kecanduan kafein. Berdasarkan pernyataan FDA (Food Drug Administration) dosis konsumsi kafein yang diizinkan berkisar 100 – 200 mg/hari, atau sekitar 4-5 gelas kopi. sedangkan menurut National Standardization Agency of Indonesia (SNI 01-7152-2006) batas maksimum kafein yang diperbolehkan dalam makanan dan minuman adalah sebesar 150 mg/hari dan 50 mg/sajian.

Berdasarkan hasil observasi menggunakan metode bimbingan klasikal pada siswa kelas XII di MA At-Taqwa Cihampelas lebih jauh membuka wawasan peserta didik mengenai adiksi pada kafein.

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI), adiksi diartikan sebagai sebuah kecanduan atau ketergantungan secara fisik dan mental terhadap suatu zat. Pada DSM V diterangkan, bahwa kecanduan dikatakan sebagai suatu ketergantungan terhadap sesuatu zat yang dapat merugikan tubuh. Maka dari itu, adiksi kafein dapat disimpulkan sebagai perilaku kecanduan atau ketergantungan pada zat kafein.

Memasuki pada tahap metode *discussion and brainstorming*, peneliti mendapati 2 konseli/pelajar yang sudah menunjukkan gejala kecanduan pada kafein. Hal itu dapat dianalisis dari keterangan yang disampaikan pelajar berkaitan dengan dosis yang dikonsumsi melebihi batas pada normalnya dan merasakan pengaruh Ketika tidak mengkonsumsinya Kembali.

Tabel 1. Deskripsi data siswa penelitian

| No | Nama | Jumlah dosis | Gejala |
|----|------|---------------|---|
| 1. | RO | 10 gelas/hari | Gangguan tidur , merasa gelisah dan cemas, Lesu |
| 2. | RL | 8 gelas/hari | Sulit konsentrasi, cepat mengantuk dan mudah Lelah, |

Tabel 1 menunjukkan deskripsi hasil analisis siswa yang menunjukkan gejala kecanduan kafein. Bahkan dosis yang dikonsumsi sudah melebihi dari batas standarnya. Konseli/siswa tersebut pun menuturkan bahwa hal itu sudah dianggap hal yang biasa. Namun, dalam beberapa

waktu dirasa cukup mengganggu Ketika merasa sulit untuk tidur di malam hari , dan Lelah serta mudah mengantuk Ketika di siang hari. Dalam hal ini peneliti memberikan wawasan mengenai cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi hal tersebut, yaitu diantaranya, (1) mengurangi takaran kopi secara bertahap, Menghentikan konsumsi kopi secara tiba-tiba justru bisa memperparah gejala kecanduan, seperti sakit kepala hingga kegelisahan. Maka, lakukan secara perlahan. (2) Mencari Opsi lain yang dapat menahan rasa kantuk Ketika sedang belajar, (3) Penuhi kebutuhan tidur, (4)Olahraga yang teratur.

Melalui cara ini seseorang yang mengalami gejala kecanduan kafein sedikitnya dapat membantu untuk meminimalisir secara perlahan dan membantu mengembalikan pola tidur yang lebih baik dan berkualitas lagi.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebiasaan mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein secara berlebihan kepada para pelajar kelas XII di MA At-Taqwa Cihampelas. Dan sejauh apa wawasan para pelajar mengenai pengaruh dan dampak negatif yang akan dirasakan Ketika sering mengkonsumsi minuman berkafein secara berlebihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh dan gejala yang dirasakan pada 2 orang siswa Ketika sering mengkonsumsi kopi melebihi dosis standarnya menurut Kesehatan. Gejala yang dimunculkan pun berbeda karena faktor berbeda pula jumlah dosis yang dikonsumsi.

REFERENSI

- Meiranny, A., & Chabibah, A. M. (2022). Pengaruh Konsumsi Minuman Berkafein Terhadap Pola dan Kualitas Tidur Mahasiswa: A Literatur Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(2), 117-122.
- Nathalia, W. (2022). *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Minuman Berkafein Dengan Pola Tidur Pada Remaja Di Wilayah Kelurahan Sedati Gede Juanda Sidoarjo* (Doctoral Dissertation, Stikes Hang Tuah Surabaya).
- Puspa, A., Hasanah, Z., Alfianti, R., & Sidqia, E. A. (2019). Hubungan Antara Konsumsi Minuman Berkafein Dengan Suasana Hati (Studi Ekperimen Terkait Pengaruh Minuman Berkafein Pada Mood).
- Purdiani, M. (2014). Hubungan penggunaan minuman berkafein terhadap pola tidur dan pengaruhnya pada tingkah laku mahasiswa/i Universitas Surabaya. *CALYPTRA*, 3(1), 1-15.
- Zarwinda, I., & Sartika, D. (2018). Pengaruh suhu dan waktu ekstraksi terhadap kafein dalam kopi. *Lantanida Journal*, 6(2), 103-202.