

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kopi merupakan salah satu jenis minuman yang banyak dikonsumsi di kalangan masyarakat baik orang tua maupun anak muda. Jenis kopi yang paling diminati yaitu kopi Arabika dan kopi Robusta. Minuman berkafein ini dapat dibuat dengan mudah, cukup diberi air panas. Kopi biasanya dikonsumsi pada pagi hari sebelum beraktivitas, siang hari saat bekerja di kantor, atau sore hari saat bersantai (Anwar, 2011).

Kopi memiliki efektivitas beragam. Salah satu penyebabnya adalah karena kandungan kafein yang bermanifestasi di dalam tubuh sehingga memberikan manfaat tertentu, antara lain yaitu dapat menyegarkan tubuh, meningkatkan konsentrasi, melancarkan buang air besar, mengatasi cemas, dan menghilangkan rasa kantuk. Manfaat lainnya sebagai sumber antioksidan, dapat menurunkan risiko Parkinson, memperlancar sirkulasi darah sehingga mengurangi kelelahan otot, meningkatkan tekanan darah, dan meredakan migren. Akan tetapi, konsumsi kopi terlalu berlebihan juga dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti hipertensi, jantung berdebar-debar, konstipasi, gigi menjadi kuning bahkan muncul karang gigi, insomnia, juga dapat meningkatkan asam lambung (Swartzendruber, 2013).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marilyn Johnson-Kozlow, Donna Kritz-Silverstein, Elizabeth Barrett-Connor dan Deborah Morton pada tahun 2002 di Amerika menyebutkan bahwa konsumsi kopi setiap hari memiliki efek positif pada fungsi kognitif pada wanita manula (≥ 80 tahun). Penelitian lainnya tahun 2014 oleh Michael Yassadi Universitas Herald, New York menunjukkan bahwa konsumsi kafein dengan dosis 200 mg dalam tablet dapat meningkatkan daya ingat jangka pendek pada 44 subjek penelitian (Yassa, 2014).

Memori jangka pendek (*short-term memory*) merupakan kemampuan otak untuk menyimpan data dalam jumlah terbatas yang berlangsung singkat. Dari berbagai data yang masuk, sebagian disimpan pada memori jangka pendek lalu berlanjut pada memori jangka panjang, atau hanya disimpan pada memori jangka pendek saja (Guyton, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Edwin Pranata Laban di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha membuktikan bahwa kopi Arabika dan Robusta dapat meningkatkan kewaspadaan dan ketelitian pada wanita dewasa. Hal ini terjadi karena kandungan kafein pada kopi merupakan stimulan sistem saraf pusat (Laban, 2012). Untuk itu, penulis ingin mengetahui manfaat kopi Arabika dan Robusta dalam meningkatkan memori jangka pendek dan membandingkan efek kedua kopi tersebut.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan hal tersebut di atas, identifikasi masalah yang harus dipecahkan yaitu :

- a) Apakah kopi Arabika dapat meningkatkan memori jangka pendek pada wanita dewasa
- b) Apakah kopi Robusta dapat meningkatkan memori jangka pendek pada wanita dewasa
- c) Adakah perbedaan efek antara kopi Arabika dengan kopi Robusta terhadap peningkatan memori jangka pendek pada wanita dewasa

1.3 Maksud dan Tujuan

Maksud penelitian ini adalah untuk mengetahui efek kopi yang paling baik dalam meningkatkan memori jangka pendek pada wanita dewasa.

Tujuan penelitian ini adalah :

- a. Mengetahui efek kopi Arabika terhadap peningkatan memori jangka pendek pada wanita dewasa
- b. Mengetahui efek kopi Robusta terhadap peningkatan memori jangka pendek pada wanita dewasa
- c. Membandingkan efek kopi Arabika dan kopi robusta terhadap peningkatan memori jangka pendek pada wanita dewasa

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat akademis dari Karya Tulis Ilmiah ini adalah mengetahui perbandingan efek antara kopi Arabika dan kopi Robusta terhadap memori jangka pendek pada wanita dewasa.

Manfaat praktis dari Karya Tulis Ilmiah ini adalah untuk memberi pengetahuan yang cukup pada masyarakat tentang manfaat kopi Arabika dan kopi Robusta terhadap memori jangka pendek pada wanita dewasa.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Kopi memiliki zat aktif yang memberikan efek stimulan yang berperan pada neurotransmitter. Cara kerjanya yaitu adanya impuls/potensial aksi di axon

presinap menyebabkan saluran kalsium terbuka sehingga ion Ca masuk bersamaan dengan keluarnya neurotransmitter ke celah sinap (eksositosis). Neurotransmitter ini akan berikatan dengan reseptor yang dapat memberikan efek eksitasi atau inhibisi impuls (Standford, 2001).

Zat aktif pada kopi yaitu kafein. Mekanisme utama kafein ada 3, antara lain dengan mengatur saluran kalsium intraseluler sehingga menghambat fosfodiesterase, antagonis reseptor adenosin oleh metilxantin, serta mengaktifkan neurotransmitter noradrenalin yang menyebabkan sekresi dopamin meningkat (Chawla, 2013).

Kopi Arabika dan kopi Robusta berasal dari biji tanaman kopi. Setelah melalui pemanggangan, biji tersebut dimasukkan ke dalam alat untuk diubah menjadi bubuk kopi. Lalu bubuk kopi dicampur air panas sehingga dapat dikonsumsi. Zat aktif, dalam hal ini kafein, akan diserap tubuh. Kadar kafein pada kopi Robusta (1,7-4 %) lebih tinggi dibandingkan dengan kopi Arabika (0,8-1,4 %) sehingga peningkatan memori lebih baik pada subjek penelitian yang diberi kopi Robusta (Rivera, 2011).

1.5.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis Penelitian ini adalah :

- a. Kopi Arabika meningkatkan memori jangka pendek pada wanita dewasa.
- b. Kopi Robusta meningkatkan memori jangka pendek pada wanita dewasa.
- c. Kopi Robusta memiliki efek yang lebih tinggi dalam meningkatkan memori jangka pendek dibandingkan dengan kopi Arabika.