

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap orang menyadari bahwa kewaspadaan dan ketelitian sangat diperlukan dalam melakukan aktivitas. Kemampuan memusatkan perhatian pada satu hal dalam waktu yang cukup lama tentunya sangat menguras energi, ditambah lagi ketika kondisi tubuh kita sedang kurang istirahat atau pada beberapa orang yang membutuhkan jam lebih saat malam hari untuk menunjang aktivitasnya karena banyaknya pekerjaan yang harus dilakukan. Sama pentingnya dengan peningkatan kecepatan respons dan konsentrasi terfokus, perkembangan mental akan sangat mendukung peningkatan kemampuan berpikir logis dan pemecahan masalah. Kemampuan ini sering diasosiasikan dengan istilah “inteligensi” atau “kecerdasan”, yang menjadi kunci kesuksesan dalam pekerjaan di sekolah dan tempat kerja (Weinberg and Bealer, 2009).

Suasana hati yang buruk, kejenuhan, kelelahan, sakit kepala dan kurang beristirahat akan menurunkan kemampuan berkonsentrasi dan berpikir jernih. Intensitas dan kesesuaian interaksi atas segala sesuatu di dunia ini dipengaruhi oleh beberapa hal, mekanisme memproses informasi yakni bagian yang mengatur keyakinan dan kecepatan berpikir seperti logika visuospasial dan daya ingat, mekanisme respon seperti kecepatan ketepatan reaksi dan mekanisme perseptif seperti ketajaman dan kejelasan serta akurasi dalam memahami kejadian yang berlangsung di sekitar kita (Weinberg and Bealer, 2009).

Perkembangan kognitif merupakan salah satu perkembangan manusia yang berkaitan dengan pengetahuan, yakni semua proses psikologis yang berkaitan dengan bagaimana individu mempelajari dan memikirkan lingkungannya.

Kognitif sendiri adalah sebuah istilah yang digunakan untuk menjelaskan semua aktivitas mental yang berhubungan dengan persepsi, pikiran, ingatan, dan pengolahan informasi yang memungkinkan seseorang memperoleh pengetahuan,

memecahkan masalah, dan merencanakan masa depan, atau semua proses psikologis yang berkaitan dengan bagaimana individu mempelajari, memperhatikan, mengamati, membayangkan, memperkirakan, menilai, dan memikirkan lingkungannya. Teori-teori kognitif didasarkan pada asumsi bahwa kemampuan kognitif merupakan sesuatu yang fundamental dan yang membimbing tingkah laku seseorang. Dengan kemampuan kognitif ini maka seseorang dipandang sebagai individu yang secara aktif membangun sendiri pengetahuan mereka tentang dunia (Weinberg and Bealer, 2009).

Kopi sebenarnya merupakan unsur penting dalam kehidupan sehari – hari karena banyak orang di hampir seluruh penjuru dunia meminum kopi dan bahkan mayoritas masyarakat dunia mengkonsumsi kopi hampir setiap hari. Banyak diantara kita beranggapan bahwa kopi dapat membantu kita agar tetap terjaga dan fokus. Namun, hasil penelitian terkini menegaskan sebuah fakta yang telah diketahui sejak lama oleh banyak tentara, atlet angkat beban, pelari marathon, perenang, novelis, pemain catur, ahli matematika, guru/dosen, dan pelajar/mahasiswa bahwa kopi memberikan efek istimewa yang menakjubkan bagi pikiran, tubuh, dan semangat. Fakta menyatakan bahwa pada orang dewasa, kopi dapat bermanfaat untuk memperbaiki suasana hati, mempercepat respons, meningkatkan daya ingat, memperkuat konsentrasi, menajamkan logika, meningkatkan ketahanan otot dan kapasitas paru – paru, meredakan nyeri, mengurangi nafsu makan, mempercepat pembakaran lemak, meredakan serangan migraine dan asma, mencegah penyakit Parkinson, mencegah penyakit empedu semuanya itu membantu orang agar tetap sehat secara mental dan fisik sehingga mereka tampak lebih muda. Kopi memberi manfaat – manfaat tersebut secara aman tanpa meningkatkan resiko kematian atau serangan penyakit, dengan efek samping yang minimal (Weinberg and Bealer, 2009).

Hal – hal tersebut membuktikan kopi sendiri memiliki manfaat yang luar biasa dimana kopi memiliki kandungan kafein yang diduga mampu meningkatkan kewaspadaan, ketelitian, dan fungsi kognitif, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai efek kopi khususnya terhadap kewaspadaan, ketelitian, dan fungsi kognitif pada pria dewasa.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, identifikasi masalah ini adalah :

1. Apakah kopi Robusta meningkatkan kewaspadaan pada pria dewasa.
2. Apakah kopi Robusta meningkatkan ketelitian pada pria dewasa.
3. Apakah kopi Robusta meningkatkan fungsi kognitif pada pria dewasa.

1.3 Maksud dan Tujuan

Maksud penelitian adalah untuk memperoleh suatu zat yang dapat meningkatkan kewaspadaan, ketelitian, dan fungsi kognitif pada pria dewasa.

Tujuan penelitian adalah untuk menilai :

1. Efek kopi Robusta dalam meningkatkan kewaspadaan pada pria dewasa.
2. Efek kopi Robusta dalam meningkatkan ketelitian pada pria dewasa.
3. Efek kopi Robusta dalam meningkatkan fungsi kognitif pada pria dewasa.

1.4 Kegunaan Penelitian

Manfaat Akademis penelitian Karya Tulis Ilmiah ini adalah mengungkapkan khasiat kopi Robusta terhadap kewaspadaan, ketelitian, dan fungsi kognitif pada pria dewasa normal terutama di kalangan mahasiswa.

Manfaat praktis penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat memberi pengetahuan yang cukup kepada masyarakat tentang khasiat kopi Robusta terhadap kewaspadaan, ketelitian, dan fungsi kognitif.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Kafein adalah zat aktif yang terkandung dalam kopi. Kafein merupakan perangsang susunan saraf pusat (SSP) yang bekerja di formatio retikularis pusat eksitasi sehingga kewaspadaan meningkat (Woodworth and Scholsberg, 1954).

Kafein juga dipercaya mampu meningkatkan performa memori dan menurunkan tingkat kesalahan pada tugas-tugas kognitif (Weinberg and Bealer, 2009).

Kafein menghalangi adesonin untuk berfungsi dan yaitu menghambat susunan saraf pusat, sehingga menyebabkan performa kognitif seorang individu meningkat, selain itu, kafein juga akan menaikkan kadar dopamin di otak. Dopamin merupakan neurotransmitter yang berperan mengatur gerakan dan membentuk ingatan, sehingga dengan meningkatnya dopamin maka performa ingatan pun akan meningkat, demikian juga dengan fungsi kognitif.

1.5.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis Penelitian ini adalah :

1. Kopi Robusta meningkatkan kewaspadaan pada pria dewasa.
2. Kopi Robusta meningkatkan ketelitian pada pria dewasa.
3. Kopi Robusta meningkatkan fungsi kognitif pada pria dewasa.

1.6 Metodologi Penelitian

Penelitian ini bersifat prospektif kuasi eksperimental menggunakan rancangan pra tes dan pos tes yang bersifat komparatif. Data yang dinilai adalah efek kopi Robusta terhadap peningkatan kewaspadaan, ketelitian dan fungsi kognitif pada pria dewasa. Analisis data menggunakan statistik dengan metode uji t berpasangan dan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan $\alpha = 0,05$. Tingkat kemaknaan dinilai berdasarkan nilai $p \leq 0,05$.

1.7 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di : Laboratorium Farmakologi FK – UKM

Waktu penelitian dilakukan pada bulan Desember 2010 sampai November 2011.