

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sebagian besar mahasiswa sangat memerlukan konsentrasi dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari, seperti mengerjakan tugas, mengerjakan soal ujian, perkuliahan, praktikum dan kegiatan diluar perkuliahan. Konsentrasi adalah suatu proses pemusatan pikiran untuk mengabaikan gangguan lain.¹ Apabila konsentrasi berkurang maka mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari akan terganggu. Karena alasan tersebut, maka mahasiswa banyak mencari zat aktif untuk meningkatkan konsentrasi dalam berbagai minuman atau makanan tertentu.⁴

Kemampuan konsentrasi dalam mengabaikan rangsangan dapat dievaluasi dengan *Stroop test*.⁶ *Stroop test* pertama kali dikenalkan oleh *John Ridey* pada tahun 1935 dalam jurnalnya yaitu "*Studies Of Interference In Serial Verbal Reactions*". Tes ini digunakan para psikolog untuk menilai fungsi kognitif seseorang terutama dalam fungsi eksekutif, perhatian yang selektif terhadap informasi spesifik dan menghambat segala kejadian yang mengganggu dalam pengambilan keputusan.¹³

Salah satu zat aktif yang banyak dikonsumsi mahasiswa pada minuman adalah kopi. Kopi merupakan salah satu sumber zat *caffeine* yang sudah tersebar luas dan dapat diperoleh secara bebas dimanapun dan kapanpun. Kopi dapat digolongkan sebagai minuman psikostimulant yang akan menyebabkan orang tetap terjaga, mengurangi kelelahan, meningkatkan konsentrasi dan membuat perasaan menjadi lebih bahagia karena rasa kopi terasa sangat nikmat saat dikonsumsi siapapun.⁵

Salah satu jenis kopi yang saat ini banyak dikonsumsi adalah kopi luwak. Kopi luwak merupakan produk kopi khas Indonesia yang diperoleh dengan cara mengumpulkan biji kopi yang keluar bersama kotoran (*feses*) luwak. Kopi luwak pada mulanya diperoleh dari luwak liar yang hidup secara alamiah. Akan tetapi sejalan dengan meningkatnya permintaan pasar, maka kopi yang diproduksi dengan luwak saat ini lebih banyak diperoleh dari luwak yang dipelihara. Kopi

luwak memiliki cita rasa yang sangat istimewa karena melalui proses enzimatik di dalam saluran pencernaan luwak. Adanya enzim pemecah protein (*protease*) di dalam lambung luwak menyebabkan kadar protein yang lebih rendah pada kopi luwak, sehingga mengurangi rasa pahit. Selain itu kopi luwak juga mengandung kadar *caffeine* yang lebih rendah, sehingga lebih aman bagi penderita penyakit jantung dan lambung (*gastritis*). Cita rasa khas seperti lemon pada kopi luwak juga disebabkan oleh kadar asam sitrat yang tinggi. Kadar asam sitrat, asam malat dan perbandingan antara kadar inositol dan asam piroglutamat dapat dijadikan penanda (*marker*) untuk menilai keaslian kopi luwak.²

Keistimewaan citarasa dan asal-usulnya yang unik, menyebabkan kopi luwak semakin diminati kalangan penikmat kopi lokal maupun dunia. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh kopi luwak terhadap konsentrasi pada mahasiswa.

Penelitian terdahulu mengenai pengaruh kopi luwak terhadap peningkatan kewaspadaan dan ketelitian, dan menunjukkan hasil bahwa kopi luwak memiliki efek meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan. Efek kopi luwak terhadap peningkatan konsentrasi belum pernah diteliti sebelumnya, karena itu perlu dilakukan penelitian mengenai hal tersebut.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah penelitian ini adalah apakah kopi luwak meningkatkan konsentrasi.

1.3 Maksud dan Tujuan

Untuk mengetahui apakah kopi luwak meningkatkan konsentrasi.

1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1.4.1 Manfaat Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bidang gizi dan herbal tentang kopi luwak dalam meningkatkan konsentrasi.

1.4.2 Manfaat Praktik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang kegunaan kopi luwak dalam meningkatkan konsentrasi.

1.5 Kerangka Pemikiran

Konsentrasi adalah suatu proses pemusatan pikiran terhadap suatu objek tertentu.¹ Dalam suatu proses pemusatan membutuhkan proses sinaps yang memiliki sifat selektif, yaitu menginhibisi sinyal yang lemah sedangkan sinyal yang lebih kuat dijalarkan, namun terkadang memilih dan memperkuat sinyal yang lemah, atau juga meneruskan sinyal ke segala arah. Proses sinaps terbagi menjadi dua jenis yaitu sinaps kimiawi dan sinaps listrik. Jenis sinaps yang berperan penting adalah sinaps kimiawi yang digunakan untuk menghantarkan sinyal pada sistem saraf pusat dalam satu arah, dan neuron yang menyekresi bahan kimia tersebut adalah neurotransmitter.³

Caffeine merupakan *psikostimultan* sebagai inhibitor kompetitif reseptor adenosin presinaps di saraf simpatis yang akan meningkatkan kemampuan untuk berkonsentrasi. Penurunan aktivitas adenosin mengakibatkan meningkatnya aktivitas neurotransmitter dopamin. Peningkatan aktivitas dopamin inilah yang menjadi dasar efek stimulasi dimana dopamin bersifat simpatomimetik, vasokonstriksi pembuluh darah, meningkatkan curah jantung, meningkatkan perifer resisten yang sedikit meningkatkan tekanan darah sehingga *cardiac output* akan meningkatkan asupan oksigen ke otak.¹⁰ Hal ini menyebabkan efek stimultan berupa meningkatkan konsentrasi, kewaspadaan dan penambahan energi.⁵

Selain *Caffeine*, kopi luwak juga memiliki kandungan antioksidan yang cukup tinggi. Antioksidan mampu menurunkan produksi nitrit oksida (NO), sebuah *marker* stress oksidatif di tingkat sel sehingga dapat melindungi sel tubuh dari kerusakan yang disebabkan radikal bebas serta membantu dalam proses memori atau daya ingat.²³

1.6 Hipotesis Penelitian

Kopi luwak meningkatkan konsentrasi.

