

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kopi merupakan salah satu jenis minuman yang paling banyak diminum saat ini. Bahkan hampir semua orang di dunia meminum kopi dan ada yang minum kopi setiap harinya. Kopi biasanya diminum sewaktu pagi hari sebelum beraktifitas atau saat sore hari saat bersantai. Banyak masyarakat menganggap dengan mengkonsumsi kopi sebelum beraktifitas dapat meningkatkan konsentrasi dan menghilangkan rasa kantuk sehingga banyak dikonsumsi oleh pekerja kantor, olahragawan, pelajar atau mahasiswa karena dipercaya efek tersebut mampu meningkatkan kinerja. Kopi memiliki beberapa efek pada orang dewasa seperti meningkatkan kewaspadaan dan ketelitian, meningkatkan fungsi kognitif, meningkatkan daya ingat, meningkatkan konsentrasi, mempertajam logika, meredakan serangan migrain, meningkatkan tekanan darah, mencegah penyakit Parkinson dan Alzheimer. Namun kopi memiliki beberapa efek samping antara lain masalah gastrointestinal, hipertensi, perasaan gelisah dan berdebar-debar, susah tidur. Oleh karena itu minum kopi tidak boleh berlebihan (Chawla J.; 2008).

Kopi memiliki beberapa varian, varian yang paling sering dikonsumsi adalah Robusta dan Arabika. Kopi Arabika lebih banyak diproduksi daripada kopi Robusta dan memiliki harga ekonomis yang lebih tinggi pula. Konsumsi kopi Arabika pun lebih tinggi karena rasanya yang lebih enak meskipun harga lebih mahal.

Kewaspadaan dan ketelitian adalah dua hal yang sangat penting dalam pekerjaan. Semua pekerjaan di dunia ini membutuhkan ketelitian dan kewaspadaan untuk memperoleh hasil yang maksimal sehingga dapat memberikan kesuksesan dalam setiap pekerjaan. Agar tetap waspada dan teliti dalam mengerjakan sesuatu pekerjaan pasti membutuhkan energi yang cukup banyak, oleh karena itu diperlukan hal-hal yang mampu mendukung peningkatan kewaspadaan dan ketelitian. Selain itu, hal-hal seperti kurang istirahat, sakit,

suasana hati yang tidak baik, kelelahan akan mempengaruhi tingkat kewaspadaan dan ketelitian seseorang. Sama pentingnya dengan kecepatan merespon serta konsentrasi, perkembangan mental pun akan mempengaruhi dalam peningkatan kemampuan berpikir secara logis dan dalam memecahkan suatu masalah. Kemampuan ini kadang diinterpretasikan sebagai kecerdasan yang mampu membawa kesuksesan dalam bekerja. (Priguna Sidharta, 1999)

Dari hal-hal diatas terlihat bahwa kopi memang memiliki efek yang baik dalam meningkat kewaspadaan dan ketelitian serta memiliki beberapa varian, oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut efek mengkonsumsi kopi Robusta dan Arabika terhadap tingkat kewaspadaan dan ketelitian terhadap perempuan dewasa.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah ini adalah:

1. Apakah kopi Arabika memiliki efek terhadap tingkat kewaspadaan pada perempuan dewasa
2. Apakah kopi Arabika memiliki efek terhadap tingkat ketelitian pada perempuan dewasa
3. Apakah kopi Robusta memiliki efek terhadap tingkat kewaspadaan pada perempuan dewasa
4. Apakah kopi Robusta memiliki efek terhadap tingkat ketelitian pada perempuan dewasa
5. Apakah ada perbedaan efek antara kopi Arabika dan kopi Robusta terhadap tingkat kewaspadaan pada perempuan dewasa
6. Apakah ada perbedaan efek antara kopi Arabika dan kopi Robusta terhadap tingkat ketelitian pada perempuan dewasa

1.3 Maksud dan Tujuan

Maksud dari penelitian ini adalah untuk mengetahui suatu jenis kopi yang lebih baik dalam meningkatkan kewaspadaan dan ketelitian pada perempuan dewasa.

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui efek kopi Arabika terhadap tingkat kewaspadaan dan ketelitian pada perempuan dewasa
2. Mengetahui efek kopi Robusta terhadap tingkat kewaspadaan dan ketelitian pada perempuan dewasa
3. Mengetahui perbedaan efek antara kopi Arabika dan kopi Robusta terhadap tingkat kewaspadaan pada perempuan dewasa
4. Mengetahui perbedaan efek antara kopi Arabika dan kopi Robusta terhadap tingkat ketelitian pada perempuan dewasa

1.4 Kegunaan Penelitian

Manfaat akademis Karya Tulis Ilmiah ini adalah mengetahui perbandingan efek kopi Arabika dan Robusta terhadap tingkat kewaspadaan dan ketelitian pada perempuan dewasa.

Manfaat praktis penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat memberi pengetahuan yang cukup pada masyarakat tentang perbandingan kopi terhadap ketelitian dan kewaspadaan.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Kafein merupakan perangsang susunan saraf pusat yang bekerja pada formatio retikularis pusat eksitasi sehingga mampu meningkatkan kewaspadaan. Kafein sendiri adalah zat aktif yang terkandung dalam kopi.

Kewaspadaan adalah suatu keadaan dimana manusia menyadari sepenuhnya mengenai keadaan sekitar dan memberi perhatian terhadap keadaan tersebut, terutama apabila kita menyadari bagaimana masalah dan situasi keadaan tersebut, dan juga kemampuan untuk menyadari dan memberikan perhatian pada sesuatu dengan menggunakan panca indera kita sendiri. Kewaspadaan sendiri berkaitan erat dengan kecepatan reaksi, kemampuan bereaksi secara sadar dan tepat terhadap rangsang atau stimulus adekuat (penglihatan, pendengaran) yang diberikan. (Priguna Sidharta, 1999)

Ketelitian adalah suatu sistem yang dikenal sebagai kematangan fokus, yang

dalam keadaan aktif akan memfokuskan pikiran kita tatkala melakukan aktivitas kognitif, kaitannya dengan berpikir logis dan kemampuan mengingat. (Priguna Sidharta, 1999)

Kafein bekerja dengan cara menghambat adenosin yang berfungsi sebagai penghambat sistem saraf dimana adenosin sendiri bekerja melalui dua reseptor, yaitu reseptor A1 yang tersebar di hipokampus, *cerebral*, *cerebral cortex*, dan *thalamus*, sedangkan reseptor A2a tersebar di *striatum*, *nucleus accumbens*, dan *olfactory tubercle* yang pada akhirnya kafein memberikan efek stimulasi pada ARAS. Oleh karena itu tingkat kewaspadaan dan ketelitian seseorang dapat meningkat. Selain itu kafein juga menaikkan dopamin di otak, dopamin sendiri adalah neurotransmitter yang berperan dalam mengatur gerakan dan membentuk ingatan (Nelson and Gilbert, 2005).

Kafein sendiri terdapat di dalam kopi Arabika maupun kopi Robusta, namun kadar kafein dalam kopi Robusta lebih tinggi dibandingkan kopi Arabika. (Solinas, M. et al., 2002)

1.5.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ini adalah

1. Kopi Arabika meningkatkan kewaspadaan pada perempuan dewasa
2. Kopi Arabika meningkatkan ketelitian pada perempuan dewasa
3. Kopi Robusta meningkatkan kewaspadaan pada perempuan dewasa
4. Kopi Robusta meningkatkan ketelitian pada perempuan dewasa
5. Kopi Robusta memiliki efek yang lebih tinggi dalam meningkatkan kewaspadaan dibandingkan dengan kopi Arabika.
6. Kopi Robusta memiliki efek yang lebih tinggi dalam meningkatkan kewaspadaan dibandingkan dengan kopi Arabika.

1.6 Metodologi Penelitian

Penelitian ini bersifat prospektif eksperimental menggunakan rancangan pre tes dan pos tes yang bersifat komparatif. Data yang dinilai adalah perbandingan efek kopi Arabika dan Robusta dalam meningkatkan kewaspadaan dan ketelitian pada perempuan dewasa. Analisis data menggunakan statistik dengan metode t

berpasangan dan t tidak berpasangan dengan $\alpha = 0,05$. Tingkat kemaknaan dinilai berdasarkan nilai $p \leq 0,05$.

1.7 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di : Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha

Waktu penelitian dilakukan pada bulan Desember 2011 sampai dengan Juli 2012.