

BAB I PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Kopi merupakan minuman yang sejak lama digemari oleh masyarakat Indonesia. Hal tersebut terbukti bahwa Indonesia merupakan Negara penghasil kopi terbesar keempat di dunia pada tahun 2015. Pada urutan pertama adalah Negara Brazil, urutan kedua adalah Negara Vietnam dan urutan ketiga adalah Negara Kolombia (Baso & Anindita, 2018). Lahan pertanian kopi di Indonesia mencapai luas sebesar 1,3 juta hektar dengan lahan perkebunan kopi robusta sebesar 1 juta hektar dan lahan perkebunan kopi arabika sebesar 0,30 juta hektar (Rahardjo, 2012).

Usia penikmat kopi di Indonesia tidak pandang usia mulai dari remaja akhir yang berusia 17 – 25 tahun, dewasa awal berusia 26 – 35 tahun dan dewasa akhir berusia 36 – 45 tahun (Rohmah & Subari, 2021). Negara Amerika Serikat, rata-rata konsumsi kopi sekitar 2-4 cangkir kopi/hari. Sedangkan di Eropa mencatat delapan dari sepuluh orang dewasa mengkonsumsi kafein setiap harinya (Roesita, Djusena, & Meilinah, 2012).

Tingginya konsumsi kopi dalam negeri menandakan bahwa Indonesia tidak sekadar negara penghasil kopi, tetapi juga sebagai konsumen yang cukup besar. Berdasarkan data ICO, konsumsi kopi domestik Indonesia pada periode 2018-2019 mencapai 50,97% dari produksinya (International Coffee Organization, 2020). Jumlah tersebut tertinggi dibandingkan dengan negara penghasil kopi lainnya, seperti Brasil, Vietnam, Kolombia, dan Etiopia. Kalangan muda dari generasi Z (10-24 tahun) dan generasi Y (25-39 tahun) menyumbang peningkatan

konsumsi kopi dalam negeri. Sebagai generasi pemula kopi, mereka terbiasa menyeduh kopi dengan teknik racikan tradisional hingga modern. Tidak hanya di kafe atau kedai kopi, acara menyeduh juga dilakukan di tempat masing-masing.

Kopi sering disebut sebagai zat *addictive* yang mengandung beberapa senyawa, antara lain polifenol, kalium dan kafein. Polifenol dan kalium bersifat menurunkan tekanan darah. Polifenol menghambat terjadinya atherogenesis dan memperbaiki fungsi vaskuler. Kalium menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan menghambat pelepasan renin sehingga terjadi peningkatan ekskresi natrium dan air. Hal tersebut menyebabkan terjadinya penurunan volume plasma, curah jantung, dan tekanan perifer sehingga tekanan darah akan turun (Anisma, 2019). Selain itu, kandungan pada kopi tersebut banyak antioksidan yang dapat menghambat penyakit yang disebabkan oleh kerusakan oksidatif. Kopi bermanfaat mengurangi resiko stroke, parkinson, mencegah kanker, meningkatkan fungsi kognitif, mengobati liver, meningkatkan kerja fisik dan membuka peredaran darah.

Dalam Peraturan Kepala Badan POM No. 21 tahun 2016 tentang kategori pangan, terdapat beberapa jenis pangan olahan kopi diantaranya kopi bubuk, kopi instan, kopi dekafein, dan minuman serbuk kopi gula. Kopi bubuk adalah biji kopi yang telah melalui proses sangrai kemudian digiling yang memiliki kandungan kafein anhidratnya tidak lebih dari 2%. Kopi instan adalah kopi mudah larut dalam air yang memiliki kandungan kafeinnya tidak kurang dari 2% dan tidak lebih dari 8%. Kopi dekafein adalah kopi yang telah dihilangkan kafeinnya.

Sedangkan minuman serbuk kopi gula adalah campuran kopi bubuk atau kopi instan, gula, dengan atau tanpa penambah bahan pangan lain.

Pada kopi instan atau minuman serbuk kopi gula memiliki kandungan gula atau pemanis buatan yang tidak sedikit sehingga bisa berbahaya bagi kesehatan. Kandungan gula yang tinggi pada kopi instan, jika dikonsumsi secara berlebihan dan disertai dengan gaya hidup yang tidak sehat maka akan menyebabkan kadar gula darah tinggi yang dapat memicu diabetes. Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia mengatakan bahwa konsumsi gula perhari adalah 50 gram atau setara dengan 4 sendok. Sedangkan menurut Dr. Mulyani Anny Suryani Gultom, SsPD menjelaskan dalam satu kopi instan terkandung satu sendok makan gula.

Menurut SNI 01-7152-2006 batas maksimum mengkonsumsi kadar kafein baik dikonsumsi secara langsung maupun tercampur didalam makanan atau minuman adalah 150 mg/hari atau 50 mg/sajian. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Wilson (2018) mengatakan bahwa batas maksimum minum kopi yaitu ≥ 400 mg per hari atau setara dengan 3-4 gelas. Hal tersebut sama seperti yang dikatakan oleh Dr. Ahmad muhlisin di Honestdocs yang menyebutkan bahwa batas aman mengkonsumsi kopi maksimal 4 gelas per hari.

Data kadar kafein dari setiap jenis olahan kopi yang didapat oleh penulis, diantaranya:

Tabel 1.1

Kadar Kafein dari Setiap Jenis Kopi

Jenis Kopi	Jumlah Kafein
Nescafe Classic	80 – 90 mg

Cappuccino	150 mg
Latte	150 mg
Mocha	175 mg
Americano	225 mg

Kopi dikenal sebagai minuman yang berguna untuk mencegah rasa kantuk. Hal tersebut terbukti pada orang yang sensitif terhadap keberadaan kafein dalam kopi. Kafein juga mampu memperbaiki emosi saat sedang gelisah sehingga orang yang mengonsumsi kopi akan lebih tenang (Dewi, Anwar, & Amalia, 2009). Kandungan kafein dalam kopi lebih tinggi dibandingkan dengan teh, sehingga masyarakat Indonesia lebih memilih minum kopi sebagai minuman penghilang rasa kantuk. Menurut Dewi, dkk (2009), dalam IFIC (2007), tubuh menjadi lebih terjaga dari tidur dan berenergi setelah mengonsumsi 75-150 mg kafein.

Mahasiswa saat ini banyak mengonsumsi kopi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni, Yusuf dan Magga (2020) bahwa mahasiswa mengonsumsi kopi disebabkan karena pola tidur yang kurang baik akibat jadwal maupun aktivitas yang padat bagi mahasiswa selaku organisator kampus. Hasil insomnia *rating scale* pada penelitian ini menunjukkan dari 100 mahasiswa yang terpilih menjadi responden, mahasiswa yang tidak terdiagnosa insomnia dengan konsumsi kopi ringan sebanyak (17,7%) dan (82,3%) lainnya terdiagnosa insomnia. Dengan uji chi square diperoleh nilai $p = 0,037$, lebih kecil dari 0,05. Ini berarti bahwa ada pengaruh konsumsi kopi terhadap insomnia pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare. Adapun faktor lainnya yaitu kebiasaan merokok dimana responden dalam penelitian ini sebagian besar perokok aktif sebanyak 66 responden (66%) dibandingkan yang tidak merokok

sebanyak 34 responden (34%). Kafein dan rokok merupakan stimulant yang dapat membuat seseorang sulit untuk tidur.

Peneliti pun melakukan survei pada 50 mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung dari berbagai Fakultas dan Jurusan. Hasil dari survei tersebut diketahui bahwa 45 dari 50 mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung atau sekitar 90% mengkonsumsi kopi setiap harinya. Sebaran responden berdasarkan jumlah konsumsi kopi dapat diketahui bahwa rata-rata mahasiswa mengkonsumsi kopi setiap harinya yaitu terdapat 36% mahasiswa mengkonsumsi 1-2 gelas/hari dengan kategori frekuensi jarang 58% mahasiswa mengkonsumsi 3-4 gelas/hari dengan kategori frekuensi sedang dan 6% mahasiswa mengkonsumsi >4 gelas/hari dengan kategori frekuensi tinggi. Ketika tidak mengkonsumsi kopi, sekitar 34% mahasiswa merasakan rasa kantuk, 28% mahasiswa kurang bersemangat dalam kuliah atau beraktivitas bahkan 38% mahasiswa kesulitan berkonsentrasi.

Salah satu hal yang mempengaruhi perilaku mahasiswa tersebut adalah persepsi, yaitu persepsi keparahan mengenai apa yang ia konsumsi, hal ini dikenal dengan *perceived severity*. Penelitian yang dilakukan oleh Fibriana (2013) menjelaskan bahwa *perceived severity* adalah persepsi keparahan yang mungkin terjadi bila terkena suatu penyakit. Persepsi ini merupakan pandangan individu tentang beratnya penyakit yang diderita. Keseriusan ini juga ditambah dengan akibat dari penyakit tersebut, misalnya kematian, kecacatan, berkurangnya fungsi fisik dan mental dan dampaknya terhadap kehidupan sosial.

Menurut Sarwono (2004), keseriusan yang dirasakan (*perceived severity*) merupakan resiko kesulitan yang akan dirasakan individu terhadap suatu penyakit. Semakin besar resiko suatu penyakit dan semakin besar kemungkinannya bahwa individu dapat terserang penyakit, semakin besar pula keseriusan yang dirasakan individu. Individu akan mengambil tindakan pencegahan apabila mereka percaya bahwa penyakit tersebut berpotensi menimbulkan dampak yang serius.

Dari hasil penelitian pendahuluan kepada 50 mahasiswa, 45 mahasiswa (90%) mengetahui dampak minum kopi berlebihan akan mengganggu fungsi lambung. 37 mahasiswa (74%) mengetahui dampak minum kopi secara berlebihan akan membuat jantung berdetak lebih cepat. 31 mahasiswa (62 %) mengetahui dampak minum kopi secara berlebihan berakibat mudah sakit. 27 mahasiswa (54%) mengetahui penyakit yang disebabkan akibat minum kopi secara berlebihan akan sulit untuk disembuhkan.

Hal ini menunjukkan bahwa dari studi awal *perceived severity* mahasiswa terhadap bahaya minum kopi berlebihan cukup tinggi (lebih dari setengahnya memiliki *perceived severity* yang baik). Meskipun mereka mengetahui efek negatif yang ditimbulkan dari kebiasaan meminum kopi setiap hari bahkan dapat menyebabkan terkena penyakit yang berbahaya, hasil studi pendahuluan menunjukkan frekuensi minum kopi yang tinggi.

Mahasiswa peduli terhadap kesehatannya tetapi mereka tidak bisa berhenti mengkonsumsi kopi dan merasa banyak dorongan dari lingkungan yang menyebabkan mereka mengkonsumsi kopi, diantaranya kegiatan mahasiswa yang terlalu padat, tugas kuliah yang menumpuk sehingga membuat mereka tidak tidur

semalaman, serta ada beberapa mahasiswa yang sudah kecanduan untuk mengkonsumsi kopi setiap harinya. Selain itu, mereka juga menganggap bahwa mengkonsumsi kopi dapat membantunya disaat mengalami banyak masalah dan sebagian besar dari mereka juga tidak merasakan efek negatif dari mengkonsumsi kopi tersebut. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Anwar dan Amalia (2009) bahwa dampak positif mahasiswa mengkonsumsi kopi adalah rasa kantuk dan lelah berkurang tetapi dampak negatif yang dirasakan adalah merasa ketagihan.

Dari pemaparan studi pendahuluan tersebut, sebagian besar mahasiswa menyadari bahwa konsumsi kopi yang terlalu sering dapat merusak kesehatannya namun masih mengkonsumsi kopi karena dengan alasan kurang semangat beraktivitas kalau tidak minum kopi. Hal ini yang mendorong peneliti mencari variabel yang melemahkan hubungan *perceived severity* dengan tingkat frekuensi minum kopi.

Mahasiswa yang mengkonsumsi kopi sadar akan dampak yang dirasakan apabila terkena penyakit (*perceived severity*) dan mereka juga mengetahui perilaku yang dapat mengurangi resiko terkena penyakit (*perceived benefit*). Asumsinya adalah bahwa apabila individu merasa dirinya rentan untuk terkena penyakit ketika mengkonsumsi kopi dengan intensitas besar, ia akan melakukan suatu tindakan. Tindakan ini tergantung pada manfaat yang dirasakan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Notoatmodjo (2007) bahwa apabila individu sadar akan dampak terkena penyakit dan bertindak mengobati penyakit

tersebut maka terdapat beberapa variabel kunci, salah satunya *perceived benefit* yang dirasakan.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Kumboyono (2011) menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara persepsi terhadap ancaman penyakit akibat rokok dengan motivasi berhenti merokok. Persepsi manfaat (*perceived benefit*) berhenti merokok berhubungan dengan motivasi berhenti merokok. Persepsi terhadap manfaat merupakan prediktor kuat dalam *health belief model* yang melatarbelakangi berbagai pilihan tindakan untuk berhenti merokok.

Sedangkan menurut Sakinah (2017), *perceived benefit* merupakan keyakinan individu bahwa jika dia mengubah perilakunya kearah yang lebih baik, maka hal tersebut dapat mengurangi resiko terkena penyakit. Seseorang akan mengadopsi perilaku baru apabila perilaku tersebut dapat menghindari terkena penyakit. Selain itu, individu akan melakukan tindakan tergantung pada manfaat yang dirasakan (*perceived benefit*) dalam mengambil tindakan tersebut (Notoatmodjo S. , 2007).

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2016) bahwa identifikasi keseriusan yang dirasakan (*perceived severity*) dari 65 keluarga yang menjadi responden terdapat 46% responden mengalami keseriusan yang tinggi terhadap kegawatan akibat penyakit DHF apabila penderita tidak segera mendapatkan penanganan. Keseriusan yang dirasakan tersebut meliputi pemahaman tentang penyakit, kegawatan penyakit dan kecemasan akan kondisi individu yang menderita penyakit. Selain itu, terdapat 62% responden yang merasakan manfaat (*perceived benefit*) ketika melakukan tindakan untuk mengurangi keseriusan penyakit. Manfaat tersebut seperti penderita dapat

terhindar dari kegawatan akibat penyakit dan penderita juga terhindar dari kematian akibat keterlambatan penanganan.

Hasil penelitian pendahuluan mengenai manfaat yang diterima ketika responden tidak mengonsumsi kopi yang berlebihan sebagian besar menjawab bahwa subjek menyakini bahwa sehat dan sakit bukan tergantung dari banyak atau sedikit minum kopi. Banyak yang beranggapan bahwa mengurangi minum kopi tidak membuat tubuh lebih bugar. Hal ini menunjukkan *perceived benefit* yang kurang.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih lanjut dengan judul penelitian adalah **“Pengaruh *Perceived Severity* dan *Perceived Benefit* terhadap Tingginya Frekuensi Mengonsumsi Kopi pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung”**.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat perbedaan frekuensi mengonsumsi kopi antara mahasiswa dengan *perceived severity* rendah, sedang, dan tinggi?
2. Apakah terdapat perbedaan frekuensi mengonsumsi kopi antara mahasiswa dengan *perceived benefit* rendah, sedang, dan tinggi?
3. Apakah *perceived benefit* menurunkan tingginya frekuensi mengonsumsi kopi pada mahasiswa dengan *perceived severity* yang tinggi?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui perbedaan frekuensi mengkonsumsi kopi antara mahasiswa dengan *perceived severity* rendah, sedang, dan tinggi.
2. Mengetahui perbedaan frekuensi mengkonsumsi kopi antara mahasiswa dengan *perceived benefit* rendah, sedang, dan tinggi.
3. Mengetahui *perceived benefit* menurunkan tingginya frekuensi mengkonsumsi kopi pada mahasiswa dengan *perceived severity* yang tinggi

Kegunaan Penelitian

Hasil pada penelitian ini diharapkan dapat memiliki beberapa kegunaan baik kegunaan teoritis maupun praktisi, yaitu:

1. Kegunaan teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu pengembangan ilmu pengetahuan mengenai ilmu Psikologi dalam bidang Psikologi

Kesehatan, khususnya mengenai pengaruh *perceived severity* dan *perceived benefit* terhadap tingginya intensitas mengkonsumsi kopi pada mahasiswa.

2. Kegunaan praktisi

- a. Bagi pelayanan kesehatan, diharapkan mampu dijadikan masukan untuk meningkatkan mutu pelayanan sehingga petugas kesehatan mampu memberikan informasi terkait bahaya mengkonsumsi kopi dengan intensitas tinggi.

- b. Bagi institusi pendidikan, diharapkan mampu dijadikan referensi tambahan mengenai pengaruh *perceived severity* dan *perceived benefit* terhadap tingginya intensitas mengkonsumsi kopi pada mahasiswa.
- c. Bagi peneliti, diharapkan mampu dijadikan ke jenjang penelitian yang lebih luas terkait *perceived severity* dan *perceived benefit* terhadap tingginya intensitas mengkonsumsi kopi pada mahasiswa.
- d. Bagi mahasiswa yang mengkonsumsi kopi dalam frekuensi yang tinggi diharapkan dapat menurunkan kebiasaan tersebut melalui peningkatan *Perceived benefit*.
- e. Bagi keilmuan diharapkan mengganti landasan untuk penelitian berikutnya.

