

## HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM KOPI DENGAN KEBUGARAN JASMANI DAN KELELAHAN

M. Budiman Agung Wibowo  
Mahasiswa fakultas Kedokteran UMY  
Email : [budimanagungmbaw@gmail.com](mailto:budimanagungmbaw@gmail.com)

**Pendahuluan:** Kopi merupakan minuman yang digemari masyarakat dunia sejak berabad-abad silam. Konsumsi kafein di dunia saat ini cukup tinggi. Lebih dari 80% populasi dunia mengkonsumsi kafein setiap harinya. Kopi dapat digolongkan sebagai minuman psikostimulant yang akan menyebabkan orang tetap terjaga, mengurangi kelelahan, dan membuat perasaan menjadi lebih bahagia. Peranan kafein di dalam tubuh adalah meningkatkan kerja psikomotor sehingga tubuh tetap terjaga dan memberikan efek fisiologis berupa peningkatan energi. Tujuan penelitian ini ingin membuktikan hubungan kebiasaan minum kopi dengan kebugaran jasmani dan kelelahan.

**Metode:** Desain penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Yogyakarta dengan jumlah subjek penelitian 49 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian dilakukan menggunakan kuisioner dan dilakukan sejak Januari 2023 hingga Maret 2023. Analisis data dilakukan dengan uji univariat dilanjutkan dengan uji bivariat. Hasil penelitian dianggap signifikan jika nilai  $P\text{-value} < 0,05$ .

**Hasil:** Dari 49 mahasiswa yang diteliti sebanyak 46,9% memiliki kebiasaan minum kopi ringan, 48,9% sedang, dan 4,2% berat. Berdasarkan tingkat kelelahan didapatkan sangat tidak lelah 4%, tidak Lelah 51%, agak lelah 39%, lelah 4%, dan sangat lelah 2%. Pada penelitian berdasarkan aktivitas fisik pada kategori aktivitas fisik tinggi didapatkan hasil 63,2%, sedang 18,4%, dan rendah 18,4%. Analisis bivariat menunjukkan bahwa kebiasaan minum kopi dengan aktivitas fisik didapatkan nilai  $p=0,068$ , dan kebiasaan minum kopi dengan kelelahan didapatkan nilai  $p=0,852$ .

**Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kelelahan terhadap kebiasaan minum kopi pada mahasiswa di Yogyakarta

**Kata kunci:** aktivitas fisik, kelelahan, kebiasaan minum kopi

## ***Relationship of Coffee Drinking Habits with Physical Fitness and Fatigue***

***Introduction:*** Coffee is a drink favored by the world community since centuries ago. Consumption of caffeine in the world today is quite high. More than 80% of the world's population consumes caffeine every day. Coffee can be classified as a psychostimulant drink that will keep people awake, reduce fatigue, and make you feel happier. The role of caffeine in the body is to increase psychomotor work so that the body is maintained and provides a physiological effect in the form of increased energy. The purpose of this study was to prove the relationship between drinking coffee and physical fitness and fatigue.

***Method:*** The research design used an analytic observational method with a cross sectional approach. The population in this study were university students in Yogyakarta with a total of 49 research subjects who met the inclusion and exclusion criteria. The research was conducted using a questionnaire and was conducted from January 2023 to March 2023. Data analysis was carried out using a univariate test followed by a bivariate test. The research results are considered significant if the P-value <0.05.

***Result:*** From the 49 students studied, 46.9% had a habit of drinking light coffee, 48.9% moderate, and 4.2% heavy. Based on the level of fatigue, very not tired 4%, not tired 51%, rather tired 39%, tired 4%, and very tired 2%. In research based on physical activity in the high physical activity category, the results were 63.2%, moderate 18.4%, and low 18.4%. Bivariate analysis showed that the habit of drinking coffee with physical activity got a value of  $p=0.068$ , and the habit of drinking coffee with fatigue got a value of  $p=0.852$ .

***Conclusion:*** There is no relationship between physical activity and fatigue on coffee drinking habits among college students in Yogyakarta

***Keyword:*** physical activity, fatigue, coffee drinking habits