

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kopi merupakan minuman yang digemari masyarakat dunia sejak berabad-abad silam. Sampai saat ini kopi masih menjadi salah satu komoditas minuman yang paling akrab di berbagai lapisan (Cahyono, 2011). Data statistik menunjukkan bahwa konsumsi kopi dunia terus meningkat sebesar 3-4% setiap tahunnya (International Coffee Organization, 2010).

Konsumsi kafein di dunia saat ini cukup tinggi. Lebih dari 80% populasi dunia mengonsumsi kafein setiap harinya. Wilayah di Indonesia sendiri konsumsi masyarakat Indonesia akan kopi meningkat pesat sebesar 98% dalam 10 tahun terakhir. Kafein dikenal baik untuk stimulan, kombinasi obat maupun mengurangi jetlag pada wisatawan. Konsumsi kopi juga nampaknya menjadi tren di kalangan pelajar dan mahasiswa Indonesia untuk memberikan stimulasi, menambah energi dan menghilangkan kantuk saat menjelang ujian (Leivina, *et al.*, 2013).

Kopi dapat digolongkan sebagai minuman *psikostimulant* yang akan menyebabkan orang tetap terjaga, mengurangi kelelahan, dan membuat perasaan menjadi lebih bahagia. Oleh karena itu, tidak mengherankan di seluruh dunia kopi menjadi minuman favorit, terutama bagi laki-laki. Kopi dikonsumsi oleh berbagai kalangan usia hingga saat ini ditempati oleh usia 25-39 tahun. Pengaruh gaya hidup serta maraknya *café* atau restoran yang

mengolah kopi menjadi berbagai minuman menarik membuat persentase remaja dan dewasa muda sebagai konsumen kopi semakin meningkat. Hasil pada tahun 2011, 40% dari usia 17-24 tahun mengonsumsi kopi setiap hari, meningkat dari 31% pada tahun 2010 (National Coffee Association, 2011).

Konsumsi kopi juga nampaknya menjadi tren di kalangan pelajar dan mahasiswa Indonesia untuk memberikan stimulasi, menambah energi dan menghilangkan kantuk saat menjelang ujian. Konsumsi kafein dalam dosis rendah memang terbukti memberikan manfaat. Sebuah studi oleh Smit dan Rogers (2000) dikatakan bahwa 12,5 – 100 mg kafein dapat memberikan efek positif dan jarang menimbulkan efek samping.

Kopi sering dikenal dengan kandungan kafein tinggi yang merupakan senyawa hasil metabolisme sekunder golongan alkaloid dari tanaman kopi dan memiliki rasa pahit. Berbagai efek kesehatan dari kopi pada umumnya terkait dengan aktivitas kafein di dalam tubuh. Peranan kafein di dalam tubuh adalah meningkatkan kerja psikomotor sehingga tubuh tetap terjaga dan memberikan efek fisiologis berupa peningkatan energi (Saputra, 2008). Batas aman konsumsi kafein yang masuk dalam tubuh per hari nya adalah 300 mg atau sekitar 3 cangkir kopi (Bhara, 2009).

Konsumsinya yang meluas diberbagai kalangan membuat kopi menarik untuk diteliti jenis kopi. Sebagian orang mengonsumsi kopi sebagai minuman kegemaran, sedangkan sebagian lagi tidak mengonsumsi kopi karena khawatir akan efeknya bagi kesehatan. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa kopi

menimbulkan efek buruk terhadap kesehatan seperti meningkatkan tekanan darah, gangguan tidur, menurunkan fertilitas, menyebabkan birth defect, abortus, serta migraine. Namun, mengkonsumsi kopi tidak selamanya buruk (Schart, 2008).

Menurut Q.S. Al – An’am ayat 145 yang berbunyi:

قُلْ لَا أُجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحْرَمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

“ Katakanlah: "Tiadalah aku peroleh dalam wahyu yang diwahyukan kepadaku, sesuatu yang diharamkan bagi orang yang hendak memakannya, kecuali kalau makanan itu bangkai, atau darah yang mengalir atau daging babi -- karena sesungguhnya semua itu kotor -- atau binatang yang disembelih atas nama selain Allah. Barangsiapa yang dalam keadaan terpaksa, sedang dia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, maka sesungguhnya Tuhanmu Maha Pengampun lagi Maha Penyayang ” (Q.S. Al – An’am:145)

Seperti yang dijelaskan pada surat Al – An’am ayat 145 yang menjelaskan bahwa hukum asal dari meminum kopi adalah mubah, sebab hukum asal dari segala sesuatu adalah halal, karena pada dasarnya semua yang diciptakan Allah untuk kebermanfaatannya manusia. Jika kita menggunakan kopi untuk sesuatu yang bermanfaat seperti : untuk meningkatkan tekanan darah, meningkatkan konsentrasi dalam belajar atau untuk meningkatkan metabolisme bagi atlet, maka kopi menjadi salah satu minuman yang dapat digunakan maka hukum untuk meminum kopi adalah halal.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalahnya adalah :

1. Apakah ada hubungan antara konsumsi kopi dengan kebugaran jasmani?

2. Apakah ada hubungan antara konsumsi kopi dengan kelelahan?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan kebugaran jasmani dan kelelahan.

2. Tujuan Khusus

Sedangkan tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Mengidentifikasi kebiasaan minum kopi pada mahasiswa-mahasiswi di Yogyakarta
- b. Mengidentifikasi kebugaran jasmani pada mahasiswa-mahasiswi di Yogyakarta
- c. Mengidentifikasi kelelahan seseorang

D. MANFAAT PENELITIAN

Penelitian mengenai hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan kebugaran jasmani dan kelelahan, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap ilmu pengetahuan mengenai hubungan kebiasaan minum kopi dengan kebugaran jasmani dan kelelahan

2. Manfaat Praktis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan referensi bagi semua lapisan masyarakat, khususnya bagi konsumen yang kebiasaan minum kopi

E. KEASLIAN PENELITIAN

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian

Judul, Peneliti, dan Tahun Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
<i>“Pengaruh Minum Kopi Minim Kafein Terhadap VO₂max dan Pemulihan Denyut Nadi Setelah Melakukan Treadmill”</i>	Menggunakan desain <i>Randomized Clinical Trial</i> (RCT) dengan jenis penelitian Quasi Eksperimental.	Kopi minim kafein dapat meningkatkan rasio oksigen tertinggi yang dikonsumsi selama aktivitas fisik intens (<i>VO₂max</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Tempat dan waktu pelaksanaan yang berbeda. - Desain penelitian yang berbeda. - Variabel yang diteliti berbeda.
Chikita Rizqi H. 2015			
<i>“The Effect of an Acute Ingestion of Turkish Coffee on Reaction Time and Time Trial Performance”</i>	Menggunakan desain <i>Randomized Clinical Trial</i> (RCT) dengan jenis penelitian <i>double blind</i> .	Tidak ada perbedaan lain ($p > 0,05$) yang tercatat dalam salah satu kinerja atau ukuran metabolisme lainnya.	<ul style="list-style-type: none"> - Tempat dan waktu pelaksanaan yang berbeda. - Desain penelitian yang berbeda. - Jenis bahan uji yang digunakan berbeda.
Church <i>et al.</i> 2015			

<i>“The Metabolic and Performance Effect of Caffeine Compared to Coffee during Endurance Exercise”</i>	Menggunakan metode kuantitatif dengan desain <i>Randomized Clinical Trial</i> (RCT).	Tidak ada perbedaan signifikan yang diamati antara plasebo dan kopi tanpa kafein selama waktu uji daya	<ul style="list-style-type: none">- Tempat dan waktu pelaksanaan yang berbeda- Desain penelitian yang berbeda- Jenis bahan uji yang digunakan berbeda
--	--	--	---

Hodgson, *et al.*
2013
