

ABSTRAK

Nama : Safira Amalia A
NPM : 1102021213
Program Studi : Fakultas Kedokteran Umum
Judul Skripsi : Pengaruh Minuman Kafein terhadap Konsentrasi Belajar
Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI
Angkatan 2021

Latar Belakang: Kafein adalah senyawa alkaloid yang banyak dikonsumsi dalam kopi, teh, coklat, dan beberapa makanan serta minuman lainnya. Konsumsi kafein dalam dosis tepat bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi, kewaspadaan, dan stamina, namun konsumsi berlebih dapat menyebabkan efek negatif seperti insomnia, kecemasan, dan peningkatan denyut jantung. Dalam pandangan Islam, air sebagai sumber kehidupan adalah nikmat Allah yang harus dimanfaatkan secara bijaksana. Selain itu, minuman kafein yang telah memenuhi kriteria halal dan thayyib dapat membantu meningkatkan fokus, terutama bagi mahasiswa yang membutuhkan konsentrasi tinggi untuk belajar. Penulis tertarik mengkaji pengaruh minuman kafein terhadap konsistensi belajar mahasiswa, mengingat pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental dalam menjalankan kewajiban belajar, sebagaimana diajarkan dalam Islam.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari minuman kafein terhadap Mahasiswa.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan studi purposive sampling. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021 yang berjumlah 175 orang, dengan sampel yang diambil melalui teknik total sampling. Jenis data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh langsung melalui kuesioner yang memenuhi kriteria inklusi, dikumpulkan dengan Google Form. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang menilai konsumsi kafein dan konsentrasi belajar.

Hasil: Hasil analisis dari total 175 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori konsumsi kafein yang mengkonsumsi dengan batas normal, yaitu sebanyak 87 orang (49,7% dari total responden). Dari kelompok ini, 82 orang (46,9%) melaporkan memiliki tingkat konsentrasi belajar "baik", sementara 5 orang (2,9%) memiliki tingkat konsentrasi belajar "kurang baik". Selain itu, sebanyak 64 responden (36,6%) mengonsumsi kafein dengan dosis di atas normal. Dari kelompok ini, 52 orang (29,7%) memiliki tingkat konsentrasi belajar "baik", sementara 12 orang (6,9%) memiliki konsentrasi "kurang baik". Kemudian, sebanyak 24 orang (13,7%) tidak mengonsumsi kafein atau mengonsumsi dengan dosis rendah. Dari kelompok ini, mayoritas berada pada tingkat konsentrasi "baik" (23 orang atau 13,1%), dan hanya 1 orang yang melaporkan tingkat konsentrasi "kurang baik".

Kata Kunci: Kafein, Konsentrasi Belajar, Minuman, Mahasiswa Kedokteran, Belajar.

ABSTRACT

Name : Safira Amalia A
NPM : 1102021213
Study Program : Fakultas Kedokteran Umum
Thesis Title : *The Effect of Caffeinated Beverages on the Concentration of YARSI University Faculty of Medicine Students, Class of 2021*

Background: Caffeine is an alkaloid compound widely consumed in coffee, tea, chocolate, and various other foods and beverages. Consuming caffeine in appropriate doses can benefit concentration, alertness, and stamina; however, excessive consumption may lead to negative effects such as insomnia, anxiety, and increased heart rate. In Islamic perspective, water as a source of life is a blessing from Allah that must be utilized wisely. Additionally, caffeine-containing beverages that meet halal and thayyib criteria can aid in enhancing focus, particularly for students who require high concentration for studying. The author is interested in examining the impact of caffeine consumption on students' consistency in learning, given the importance of maintaining physical and mental health in fulfilling the obligation to study, as taught in Islam.

Objective: This study aims to determine the effects of caffeine beverages on students.

Method: This study employs a quantitative method with a purposive sampling study design. The study population includes all 175 students of the Faculty of Medicine at YARSI University, Class of 2021, with the sample selected using a total sampling technique. The type of data used is primary data, obtained directly through questionnaires meeting the inclusion criteria, collected via Google Forms. Data were gathered through questionnaires assessing caffeine consumption and learning concentration.

Results: The analysis results from a total of 175 respondents showed that the majority were in the category of caffeine consumption within normal limits, accounting for 87 individuals (49.7% of total respondents). Among this group, 82 individuals (46.9%) reported having a "good" level of learning concentration, while 5 individuals (2.9%) reported having a "poor" level of concentration. Additionally, 64 respondents (36.6%) consumed caffeine at above-normal doses. Among this group, 52 individuals (29.7%) had a "good" level of learning concentration, while 12 individuals (6.9%) had "poor" concentration. Lastly, 24 individuals (13.7%) either did not consume caffeine or consumed it in low doses. Among this group, the majority had a "good" level of concentration (23 individuals or 13.1%), with only 1 individual reporting a "poor" level of concentration.

Keywords: Caffein, focus learning, drink, medical student, learning.