

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kafein merupakan salah satu obat yang paling banyak dikonsumsi di dunia. Menurut Washington Post (2015), dua miliar cangkir kopi dikonsumsi per hari di seluruh dunia. (Fiani et al., 2021). Kebanyakan kafein dikonsumsi dalam bentuk kopi, namun kafein juga dapat ditemukan dalam berbagai makanan, obat-obatan dan minuman (Aghadewa et al., 2022).

Minuman kopi mengandung kafein sehingga dapat menghilangkan rasa capek, kantuk dan menambah semangat dalam bekerja. Kafein terdapat secara alami terutama pada kopi (1 – 1,5%), teh (1 - 4,8%), dan biji kola (2,7 – 3,6%) (Ulfa et al., 2018). Beberapa jenis kopi yang mengandung kafein antara lain kopi arabika sebesar 1g/100g dan pada kopi robusta sebesar 2g/100g. Beberapa jenis teh yang mengandung kafein antara lain teh hitam sebesar 20 mg-90 mg/100g, teh oolong sebesar 10 mg-45 mg/100g, teh hijau 6 mg-30 mg/100g, teh instan 10 mg-45 mg/100g (Ulfa et al., 2018). Penggunaan kafein dalam dosis tertentu dapat meningkatkan konsentrasi, tetapi konsumsi kafein yang berlebihan juga mengakibatkan efek negatif seperti ketidaknyamanan dalam tubuh dalam bentuk gemetar, insomnia, peningkatan kecemasan dan denyut jantung berlebih (Aghadewa et al., 2022). Kafein juga memiliki banyak manfaat jika dikonsumsi dalam jumlah yang tepat diantaranya yaitu sebagai pembangkit stamina jika dikonsumsi dengan dosis yang rendah, menghilangkan rasa ngantuk, membuat perasaan segar (Widyadari et al., 2021).

Kafein dapat membantu meningkatkan kemampuan kognitif, termasuk daya konsentrasi. Kafein merupakan antagonis reseptor A1, A2A, dan A2B. Fungsi reseptor A1 bila terikat dengan adenosin adalah inhibisi pelepasan neurotransmitter glutamat dan dopamin. Kafein secara tidak langsung berfungsi meningkatkan kadar dopamin dan glutamat bila berikatan dengan A1. Kafein merupakan sejenis alkaloid heterosiklik dalam golongan *methylxanthine*. Molekul ini terdapat dalam banyak jenis tumbuhan secara alami sebagai metabolit sekunder. (Widyadari et al., 2021).

Hal ini yang dimanfaatkan oleh banyak mahasiswa untuk tetap terjaga menghilangkan rasa kantuk dan agar tetap berkonsentrasi pada saat mengerjakan tugas hingga larut malam (Widyadari et al., 2021). Mahasiswa yang memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi tentu saja akan lebih unggul daripada mahasiswa yang memiliki tingkat konsentrasi yang rendah. Tingkat konsentrasi mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti faktor lingkungan, baik lingkungan kampus maupun lingkungan rumah, proses belajar mengajar di kampus, hingga makanan dan juga minuman yang dikonsumsi oleh mahasiswa (Widyadari et al., 2021).

Belajar merupakan kewajiban bagi setiap umat muslim. Allah memulai wahyu melalui Al-Quran dengan perintah untuk membaca (iqra'), yang merupakan salah satu cara agar kita belajar. Terdapat banyak ayat di dalam Al-Qur'an dan Hadits tentang perlunya belajar dan mengajar serta perlunya mengembangkan ilmu pengetahuan untuk mencapai kesuksesan di dunia dan keselamatan di akhirat. Menurut sudut pandang Islam, konsumsi Halal dan Haram merupakan aspek penting yang mengatur kebiasaan konsumsi umat Islam. Minuman halal merupakan minuman yang diperbolehkan sesuai syarat syariat Islam. Kata halal sendiri diambil dari bahasa arab yaitu *حلال* yang artinya “diperbolehkan”. Sedangkan pengertian minuman halal sendiri merupakan minuman yang diizinkan untuk dikonsumsi menurut Islam. Selain istilah halal, terdapat juga istilah *toyyiban* yang berarti “baik” dalam artian memiliki mutu dan kualitas yang baik dan tidak merusak kesehatan (Nasution, et al. 2023).

Air adalah nikmat Allah SWT yang sangat penting bagi kehidupan makhluk hidup. Sebagai sumber utama kehidupan, air menopang ekosistem dan menjadi kebutuhan pokok bagi manusia, hewan, dan tumbuhan. Dalam Islam, air digambarkan sebagai tanda kekuasaan Allah, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an, yang menekankan peran air dalam menghidupkan tanah, menumbuhkan tumbuhan, serta menghasilkan manfaat, seperti madu. Pentingnya air mendorong umat Islam untuk menjaga, memanfaatkan, dan mensyukuri nikmat ini dengan bijaksana demi keberlanjutan kehidupan di bumi. Islam mengajarkan pentingnya mengonsumsi makanan dan minuman yang halal dan *thayyib* (baik), sebagaimana

disebutkan dalam QS Al-Baqarah: 168. Salah satu contoh larangan makanan yang tidak halal dan thayyib adalah khamr (minuman beralkohol), karena memabukkan dan berbahaya secara fisik maupun mental. Al-Qur'an menekankan dampaknya yang lebih banyak mudarat daripada manfaatnya. Larangan ini menunjukkan perhatian Islam terhadap kesehatan, moral, dan keharmonisan sosial, sekaligus menegaskan bahwa memilih makanan halal dan baik adalah bentuk ketaatan kepada Allah SWT dan upaya menjaga kesejahteraan umat. Selain memperhatikan halal dan thayyib, Rasulullah juga mengajarkan umatnya untuk minum dengan membaca basmallah, tidak meniup minuman yang masih panas dan sebagainya. Sehingga sesuatu yang halal dan thayyib seperti air dapat menjadi sesuatu minuman yang dapat membuat konsentrasi dan fokus salah satunya adalah minuman kafein yang sudah halal dan thayyib.

Berdasarkan latar belakang penulis tertarik untuk mengkaji tentang pengaruh minuman kafein terhadap konsistensi belajar pada mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, belum diketahui apakah minuman kafein mampu meningkatkan konsentrasi belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana data konsumsi kafein pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021?
2. Bagaimana data konsentrasi belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021?
3. Apakah terdapat hubungan di antara kedua variabel?
4. Bagaimana pengaruh kafein bagi tubuh manusia dalam pandangan islam?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan dibuat penelitian ini ialah mengetahui pengaruh dari minuman kafein terhadap Mahasiswa Fakultas Universitas YARSI Angkatan 2021.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui pengaruh minuman kafein terhadap konsentrasi belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021.
2. Mengetahui kualitas belajar setelah mengonsumsi minuman kafein pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat bagi Masyarakat

Menambah pengetahuan dan wawasan kepada masyarakat tentang pengaruh minuman kafein terhadap konsentrasi belajar.

1.5.2 Manfaat bagi klinisi

1. Menambah pengetahuan klinisi untuk memahami pengaruh minuman kafein terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas kedokteran universitas YARSI Angkatan 2021.
2. Dapat mengembangkan penelitian melalui minuman kafein terhadap konsentrasi belajar yang masih menjadi perdebatan hingga sekarang.

1.5.3 Manfaat bagi Instansi

Menambah informasi tentang pengaruh minuman kafein terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas kedokteran universitas YARSI Angkatan 2021 sehingga dapat menjadi referensi dalam penelitian selanjutnya.