

**Pengaruh Konsumsi Kopi Hitam terhadap Tingkat Konsentrasi
Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi
Angkatan 2022 Dan 2023**

***The Effect of Black Coffee Consumption on The Concentration Level of
Students of The Faculty of Medicine, YARSI University Class of 2022
and 2023***

Adena Fidelya Indrayanta¹, Eko Poerwanto², Qomariyah², Muhammad Arsyad⁴

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

²Staf pengajar bagian Fisiologi, Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

³Staf pengajar bagian Agama Islam Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

Email : adena.fidelya@gmail.com

KATA KUNCI Kopi, kafein, konsentrasi mahasiswa, IPK

ABSTRAK

Latar Belakang : Kopi menjadi salah satu minuman yang banyak dikonsumsi di kalangan mahasiswa. Kandungan kafein dalam kopi dapat meningkatkan kewaspadaan, energi, dan fokus sehingga dapat mempengaruhi konsentrasi mahasiswa. Efek negatifnya yaitu dapat menimbulkan kecemasan dan gangguan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konsumsi kopi hitam terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa fakultas Kedokteran Universitas Yarsi. **Metode :** Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 340 responden yang diperoleh dengan menggunakan teknik *quota sampling*. Metode analisis yang digunakan adalah uji Chi Square (X^2) menggunakan SPSS versi 29. **Hasil :** Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022 dan 2023 ($n=340$) menjadi responden dalam penelitian ini. Didapatkan sebanyak 47,6% ($n=162$) responden yang mendominasi mengkonsumsi jenis kopi hitam tanpa gula dengan frekuensi dan jumlah yang didominasi 77,6% ($n=264$) responden mengkonsumsi kopi 1-2 gelas sehari, waktu konsumsi yang didominasi pagi/siang/malam saja sebanyak 42,6% ($n=144$) dan didapatkan hasil yang mendominasi bahwa sebanyak 62,1% ($n=211$) responden memiliki konsentrasi yang cukup. Dari uji *Chi Square* (X^2) diperoleh nilai pengaruh antara jenis, frekuensi, jumlah, dan waktu dengan tingkat konsentrasi secara berturut-turut : 0.014; <0,001; <0,001; <0,001; dan <0,001 (p -value <0,05). **Simpulan :** Terdapat pengaruh konsumsi kopi hitam

terhadap tingkat konsentrasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022 dan 2023 namun tidak berpengaruh terhadap hasil Indeks Prestasi Kumulatif.

KEYWORDS

Coffee, caffeine, student concentration, GPA

ABSTRACT

Introduction : Coffee is one of the most consumed beverages among students. The caffeine content in coffee can increase alertness, energy, and focus so that it can affect students' concentration. The negative effects are that it can cause anxiety and health problems. This study aims to analyze the effect of black coffee consumption on the concentration level of students of the Faculty of Medicine, Yarsi University. **Method :** The research method used is quantitative observational analytic type, with cross sectional research design. Total sample of this study was 340 respondents, that obtained using quota sampling technique. Analysis method used is Chi Square (X^2) test using SPSS 29. **Result :** Students of the Faculty of Medicine, Yarsi University Class of 2022 and 2023 ($n=340$) were respondents in this study. It was found that 47.6% ($n=162$) of the respondents who dominated consumed the type of black coffee without sugar with a dominating frequency and amount, 77.6% ($n=264$) of the respondents consumed 1-2 cups of coffee a day, the time of consumption that was dominated by morning/noon/night was 42.6% ($n=144$) and the dominating result was obtained that as many as 62.1% ($n=211$) of the respondents had sufficient concentration. From the Chi Square test (X^2), the influence value between type, frequency, number, and time with the concentration level was obtained consecutively: 0.014; <0.001; <0.001; <0.001; and <0.001 (p -value <0.05). **Conclusion :** There is relation between black coffee consumption and the concentration level of students at the Faculty of Medicine, Yarsi University Class of 2022 and 2023 but it has no relation on the results of the Cumulative Grade Point Average (GPA).

PENDAHULUAN

Belajar adalah bagian penting dari pendidikan dan keberhasilan akademik mahasiswa yang dipengaruhi oleh konsentrasi belajar. Tingkat konsentrasi menunjukkan kualitas belajar mereka. Mahasiswa dengan tingkat perhatian dan konsentrasi yang tinggi akan memiliki daya ingat yang lebih baik, sedangkan konsentrasi rendah akan mengalami kesulitan untuk mengikuti pelajaran

dan mudah melupakan informasi (Wahyuningsih et al., 2019).

Lingkungan, makanan dan minuman yang dikonsumsi mahasiswa, adalah faktor yang dapat memengaruhi tingkat konsentrasi mahasiswa. Mahasiswa sering mengonsumsi minuman yang mengandung kafein, seperti kopi, untuk meningkatkan kinerja kognitif, fisik, dan psikoaktif saat sedang belajar. Kopi merupakan minuman yang

mengandung senyawa psikoaktif yang dapat dilarutkan ketika diseduh. Konsumsi kafein dari kopi dapat meningkatkan fokus, tekanan darah, dan memiliki efek stimulan. Dengan tingkat konsumsi yang berlebihan, konsumsi kopi dapat menimbulkan racun pada tubuh. Namun, jika dikonsumsi dengan takaran yang benar, yaitu sebesar 200-400 mg/ hari, maka seorang individu dapat merasakan efek positif dari kopi. Selain itu, rasa dan aroma yang diciptakan oleh kopi saat proses penyeduhan dapat meningkatkan keawasan bagi individu yang mengkonsumsinya (Cappelletti et al., 2015).

Kopi adalah salah satu minuman yang paling umum dikonsumsi di seluruh dunia. Konsumsi kopi dunia pada tahun 2019/2020 mencapai 164.202 ton. Sebanyak 66% orang Amerika sekarang minum kopi setiap hari, dan naik hampir 14% sejak Januari 2021 (National Coffee Association USA, 2022). Konsumsi kopi di Indonesia pada tahun 2020-2021 meningkat 4,04% dari 4,81 juta kantong berukuran 60 kg pada tahun sebelumnya (International Coffee Organization, 2021).

Kopi dikonsumsi oleh berbagai kalangan usia. Mayoritas orang yang mengonsumsi kopi saat ini berusia antara 25-39 tahun. Namun, persentase remaja dan dewasa muda meningkat karena pengaruh gaya hidup serta maraknya cafe atau restoran yang mengolah kopi menjadi berbagai minuman menarik (Purwaningsih et al., 2018).

Berdasarkan pengamatan peneliti secara langsung, jumlah mahasiswa YARSI yang mengonsumsi kopi terutama kopi

hitam semakin banyak, demikian pula pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. Dari pengamatan tersebut, dengan semakin banyaknya mahasiswa yang mengonsumsi kopi maka peneliti menduga jumlah kalangan usia 18 – 24 tahun akan turut meningkat.

Penelitian tentang pengaruh konsumsi kopi hitam terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa masih terbatas. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang bervariasi dan tidak konsisten. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi kopi hitam terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2022 dan 2023. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi mahasiswa fakultas kedokteran tentang manfaat dan dampak konsumsi kopi hitam bagi kesehatan dan prestasi belajar mereka.

METODOLOGI

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konsumsi kopi hitam terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2022 dan 2023. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan rancangan *cross-sectional*, di mana data primer diperoleh langsung melalui kuesioner yang diisi oleh responden. Populasi penelitian melibatkan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022 dan 2023. Sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi adalah 167 responden angkatan 2022 dan 173 responden angkatan 2023.

Kriteria inklusi meliputi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022 dan 2023, jenis kelamin laki-laki atau perempuan, serta bersedia menjadi responden dan menyetujui *informed consent*. Kriteria eksklusi meliputi Bukan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022 dan 2023 serta tidak bersedia menjadi responden setelah menyetujui *informed consent*. Penetapan besar sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin yaitu:

$$\frac{N}{1 + F N (d^2)}$$

Keterangan :

N = jumlah populasi

ii = besar sampel

d = tingkat ketepatan yang diinginkan (0,05)

$$n1 = \frac{288}{1+288(0.05^2)} = 167,4 \approx 167$$

$$n2 = \frac{306}{1+306(0.05^2)} = 173,3 \approx 173$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas jumlah angkatan 2022 sebanyak 167 responden dan angkatan 2023 sebanyak 173 responden sehingga jumlah keseluruhan sebanyak 340 responden. Pembulatan dilakukan untuk memudahkan penelitian.

Penelitian ini menggunakan jenis data primer yang diperoleh melalui pengisian kuisisioner untuk mengetahui pengaruh tiap variabel terhadap konsentrasi. Pengumpulan data dilakukan secara mandiri dengan mengisi formulir *informed consent* sesuai arahan yang telah dijabarkan oleh peneliti.

Uji validitas dan reabilitas dilakukan terhadap pernyataan yang

ada dalam kuisisioner untuk memastikan akurasi terhadap alat ukur yang digunakan. Uji validitas menggunakan teknik korelasi *product moment*, sedangkan uji reabilitas dengan *Cronbach Alpha* dengan nilai 0,6-0,7.

Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat untuk menganalisis data secara deskriptif untuk masing-masing variabel penelitian. Selanjutnya, menganalisis adanya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen akan dilakukan uji hipotesis menggunakan Uji Statistik *Chi-Square*.

HASIL

Peneliti mengumpulkan data dari 167 mahasiswa angkatan 2022 dan 173 mahasiswa angkatan 2023 di Fakultas Kedokteran Universitas YARSI untuk penelitian “Pengaruh Konsumsi Kopi Hitam Terhadap Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022 dan 2023 dalam Tinjauannya Menurut Pandangan Islam”. Mahasiswa angkatan 2022 dan 2023 yang telah memenuhi kriteria inklusi dan menyetujui *informed consent*, mengisi kuesioner dan data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik tersebut digunakan untuk mencapai jumlah responden yang dibutuhkan dalam penelitian.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi terhadap Variabel Konsumsi Kopi

Variabel	n	%
Jenis Kopi		
kopi hitam tanpa gula	162	47.6

kopi hitam dengan gula	77	22.6
kopi dengan susu	62	18.2
kopi dengan perasa	30	11.5
Frekuensi Konsumsi		
1-2x/hari	264	77.6
3-4x/hari	71	20.9
5-6x/hari	5	1.5
Jumlah Konsumsi		
1-2 gelas sehari	264	77.6
3-4 gelas sehari	71	20.9
5-6 gelas sehari	5	1.5
Waktu Konsumsi		
Pagi/siang/malam	144	42.2
Pagi dan siang	52	15.3
Siang dan malam	96	28.2
Pagi, siang, dan malam	48	14.1

Tabel 1. memperlihatkan bahwa mayoritas responden konsumsi kopi hitam tanpa gula 47,6%, disusul kopi hitam dengan gula 22,6%, kopi dengan susu 18,2%, dan kopi dengan perasa 11,5%. Frekuensi konsumsi kopi terbanyak ditunjukkan pada frekuensi konsumsi 1-2x/hari 77,6%, 3-4x/hari 20,9%, dan 5-6x/hari sebesar 1,5%. Jumlah konsumsi kopi terbanyak 1-2 gelas sehari sebanyak 264 orang (77.6%), 3-4 gelas sehari 71 orang (20.9%) dan 5-6 gelas sehari sebanyak 5 orang (1.5%). Waktu konsumsi terbanyak pada pagi/siang/malam saja sebesar 42.2%, pagi dan siang sebanyak 15.3%, siang dan malam sebanyak 28.2%, erta pagi, siang dan malam sebanyak 14.1%.

Tabel 2. Pengaruh Jenis Konsumsi Kopi Hitam Terhadap Tingkat Konsentrasi Mahasiswa

Tingkat Konsentrasi	P
---------------------	---

Jenis Kopi Hitam	Kuran g	Cukup	Baik	
Tanpa Gula	0 (0.0%)	103 (30.3%)	59 (17.4%)	0,014
Dengan Gula	0 (0.0%)	46 (13.5%)	31 (9.1%)	
Dengan Susu	0 (0.0%)	39 (11.5)	23 (6.8%)	
Dengan Perasa	2 (0.6%)	23 (6.8%)	14 (4.1%)	

Dengan nilai *p-value* 0.014 sehingga terdapat pengaruh jenis konsumsi Kopi hitam terhadap tingkat konsentrasi.

Tabel 3. Pengaruh Frekuensi Konsumsi Kopi Hitam Terhadap Tingkat Konsentrasi Mahasiswa

Frekuensi	Tingkat Konsentrasi			P
	Kuran g	Cukup	Baik	
1-2 x/hari	1 (0.3%)	184 (54.1%)	79 (23.2%)	0,001
3-4 x/hari	1 (0.3%)	23 (6.8%)	47 (13.8%)	
5-6 x/hari	0 (0.0%)	4 (1.2%)	1 (0.3%)	

Dengan nilai *p-value* sebesar 0.001, maka terdapat pengaruh frekuensi konsumsi kopi hitam terhadap konsentrasi

Tabel 4. Pengaruh Jumlah Konsumsi Kopi Hitam Terhadap Tingkat Konsentrasi Mahasiswa

Jumlah sehari	Tingkat Konsentrasi			P
	Kurang	Cukup	Baik	
1-2 gelas	1 (0.3%)	184 (54.1%)	79 (23.2%)	0,001
3-4 gelas	1 (0.3%)	23 (6.8%)	47 (13.8%)	

5-6 gelas	0 (0.0%)	4 (1.2%)	1 (0.3%)	0,0 01	Dengan Susu	2 (0.6 %)	2 (0.6%)	47 (13.8%)	11 (3.2%)
					Dengan Perasa	0 (0.0 %)	2 (0.6%)	27 (7.9%)	10 (2.9%)

Dengan nilai *p-value* sebesar 0.001, maka terdapat pengaruh jumlah konsumsi kopi hitam terhadap konsentrasi.

Tabel 5. Pengaruh Waktu Konsumsi Kopi Hitam Terhadap Tingkat Konsentrasi Mahasiswa

Waktu konsumsi	Tingkat Konsentrasi			p
	Kurang	Cukup	Baik	
Pagi/ siang/ malam	1 (0.3%)	104 (30.6%)	39 (11.5%)	0,00 1
Pagi dan siang	0 (0.0%)	20 (5.9%)	32 (9.4%)	
Siang dan malam	1 (0.3%)	66 (19.4%)	29 (8.5%)	
Pagi siang malam	0 (0.0%)	21 (6.2%)	27 (7.9%)	

Hasil Uji *Chi-square* didapatkan hasil bahwa nilai *p-value* sebesar 0.001, maka terdapat pengaruh waktu konsumsi kopi hitam terhadap konsentrasi.

Tabel 6. Pengaruh Jenis Kopi Hitam Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa

Jenis kopi Hitam	IPK				p
	<2.0 0	≥2.00 - 2.49	≥2.50 - 3.49	≥3.50	
Tanpa Gula	4 (1.2 %)	6 (1.8%)	95 (27.9%)	57 (16.8%)	0 4
Dengan Gula	2 (0.6 %)	3 (0.9%)	53 (15.6%)	19 (5.6%)	

Dengan *p-value* sebesar 0.407, tidak terdapat pengaruh jenis konsumsi kopi hitam terhadap Indeks Prestasi Kumulatif mahasiswa.

Tabel 7. Pengaruh Frekuensi Konsumsi Kopi Hitam Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa

Frekuensi	IPK				P
	<2.00 2.49	≥2.00 - 3.49	≥2.50 - 3.49	≥3.5 0	
1-2x	7 (2.1%)	13 (3.8%)	165 (48.5%)	79 (23.2%)	0 3 9
3-4x	1 (0.3%)	0 (0.0%)	54 (15.9%)	16 (4.7%)	
5-6x	0 (0.0%)	0 (0.0%)	3 (0.9%)	2 (0.6%)	

Hasil Uji *Chi-square* didapatkan hasil bahwa nilai *p-value* sebesar 0.309, maka tidak terdapat pengaruh frekuensi konsumsi kopi hitam terhadap Indeks Prestasi Kumulatif mahasiswa.

Tabel 8. Pengaruh Jumlah Kopi Konsumsi Hitam Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa

Jumlah	IPK				P
	<2.00 2.49	≥2.00 - 3.49	≥2.50 - 3.49	≥3.5 0	
1-2 gela s	7 (2.1%)	13 (3.8%)	165 (48.5%)	79 (23.2%)	0 3

3-4 gela s	1 (0.3%)	0 (0.0%)	54 (15.9)	16 (4.7)	0 9
5-6 gela s	0 (0.0%)	0 (0.0%)	3 (0.9)	2 (0.6)	

Hasil Uji *Chi-square* didapatkan hasil bahwa nilai *p-value* sebesar 0.309, maka tidak terdapat pengaruh frekuensi konsumsi kopi hitam terhadap Indeks Prestasi Kumulatif mahasiswa.

Tabel 9. Pengaruh Waktu Konsumsi Kopi Hitam Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa

Waktu	IPK				p
	<2.00	≥2.00 - 2.49	≥2.50 - 3.49	≥3.50	
Pagi/sian g/malam	3 (0.9%)	9 (2.6%)	99 (29.1)	33 (9.7%)	
Pagi dan siang	2 (0.6%)	0 (0.0%)	26 (7.6%)	24 (7.1%)	0
Siang dan malam	3 (0.9%)	4 (1.2%)	61 (17.9)	28 (8.2%)	0
Pagi, siang, dan malam	0 (0.0%)	0 (0.0%)	36 (10.6)	12 (3.5%)	3

Hasil Uji *Chi-square* didapatkan hasil bahwa nilai *p-value* sebesar 0.032, maka terdapat pengaruh waktu konsumsi kopi hitam terhadap Indeks Prestasi Kumulatif mahasiswa.

Tabel 10. Pengaruh Tingkat Konsentrasi Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa

konsent rasi	IPK				P
	<2.00	≥2.00 - 2.49	≥2.50 - 3.49	≥3.5 0	

Kurang	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.3%)	1 (0.3)	0
Cukup	6 (1.8%)	10 (2.9%)	142 (41.8)	53 (15.6)	3
Baik	2 (0.6%)	3 (0.9%)	79 (23.2)	43 (12.6)	9

Dengan *p-value* sebesar 0.307, tidak terdapat pengaruh tingkat konsentrasi terhadap Indeks Prestasi Kumulatif mahasiswa.

PEMBAHASAN

Hubungan Kopi Hitam dengan Konsentrasi Mahasiswa

Penelitian ini berhubungan dengan mahasiswa Universitas Yarsi dengan respondengan angkatan 2022 dan 2023 untuk mengetahui pengaruh kopi hitam terhadap konsentrasi dan nilai IPK mahasiswa sebagai hasil belajar. Faktor jenis kopi, frekuensi, jumlah, dan waktu konsumsi kopi hitam berpengaruh terhadap konsentrasi mahasiswa. Batas jumlah kafein yang aman disarankan untuk tubuh sebesar 200-400 mg/hari (Cappelletti et al., 2015).

Jenis kopi berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi. Pemilihan kopi dipengaruhi oleh kandungan gizi dalam kopi yang menjadi pertimbangan penting dalam menjaga kesehatan dan menyesuaikan kebutuhan energi (Firda Nasywa et al., 2024). Jenis kopi menghasilkan tingkat konsentrasi cukup yang lebih besar. Menurut Amini & Akbar (2024), kafein dalam kopi dapat meningkatkan konsentrasi mahasiswa, namun hanya dalam jangka pendek. Penambahan perasa atau pemanis dapat merangsang peningkatan produksi insulin untuk

mengatur kadar gula darah. Hal tersebut menurunkan ketersediaan glukosa untuk otak, yang mengarah pada penurunan kinerja kognitif, terutama dalam hal konsentrasi dan memori jangka pendek (Tresna & Sudrajat, 2024). Menurut Dong et al. (2020) menyatakan bahwa kandungan kafein didalam kopi tidak dapat berfungsi secara optimal ketika dicampurkan dengan susu karena adanya protein dan lemak.

Frekuensi konsumsi kopi berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi. Konsumsi kafein dalam frekuensi tertentu dapat menyebabkan kecemasan dan overstimulasi yang mempengaruhi konsentrasi (Saraswati & Gariato, 2021). Pengaruh frekuensi kopi menghasilkan tingkat konsentrasi cukup yang lebih besar. Konsumsi kopi yang aman dalam batas sedang karena kebiasaan minum kopi dengan frekuensi tinggi akan menghasilkan kualitas tidur yang buruk sehingga mempengaruhi konsentrasi (Permata et al., 2023). Kafein berlebih dapat menyebabkan gangguan tidur sehingga kualitas tidur yang buruk akan berdampak langsung pada konsentrasi keesokan harinya. Hal tersebut juga berpengaruh terhadap kondisi mental lama kelamaan konsentrasi hilang dan menyebabkan stres atau depresi (Salsabila et al, 2023).

Jumlah konsumsi kopi hitam berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi. Pengaruh frekuensi kopi menghasilkan tingkat konsentrasi cukup yang lebih besar karena konsumsi kafein dapat meningkatkan konsentrasi secara sementara (Tresna & Sudrajat, 2024). Konsumsi kopi hitam 2-3 gelas sehari memiliki pengaruh yang

lebih efektif dan positif untuk meningkatkan konsentrasi mahasiswa (Zahra, 2024). Sedangkan, Konsumsi kopi yang berlebihan dapat berisiko menyebabkan gangguan tidur, kecemasan, dan penurunan kualitas konsentrasi secara keseluruhan (Chairani et al., 2024). Pengaruh lain terjadi pada kondisi fisik atau mental mahasiswa, dan pengaruh stres, juga memainkan peran penting dalam hasil akhir yang dicapai dalam hal konsentrasi.

Waktu konsumsi kopi berpengaruh terhadap konsentrasi. Tingkat konsentrasi cukup yang lebih banyak dihasilkan dibandingkan baik dan kurang. Amini & Akbar (2024) yang menjelaskan bahwa konsumsi kopi dipagi hari mempengaruhi efektivitas kafein pada aktivitas mahasiswa dalam konsentrasi belajar. Individu yang memiliki tingkat semangat lebih tinggi di pagi hari terbukti menunjukkan peningkatan konsentrasi yang lebih signifikan setelah mengkonsumsi kafein, dibandingkan dengan mereka yang tingkat semangatnya lebih rendah di pagi hari. kopi terhadap konsentrasi yang dihasilkan. Konsumsi kopi pagi dan siang dapat mengoptimalkan waktu konsumsi kafein tanpa mengganggu keseimbangan tubuh (Chairani et al., 2024). Mahasiswa yang mengkonsumsi kopi hitam pada pagi, siang, dan malam memiliki tingkat konsentrasi cukup yang lebih besar karena gangguan tidur, fluktuasi kewaspadaan, dan ketergantungan pada kafein. Konsumsi kopi sepanjang hari bisa mengganggu kualitas tidur, menambah stres, dan menyebabkan

penurunan kualitas konsentrasi secara keseluruhan (Amini & Akbar, 2024).

Faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi mahasiswa adalah kondisi fisik dan psikologi (mental) mahasiswa serta durasi tidur. Konsumsi kafein menyebabkan waktu tidur terganggu sehingga mahasiswa merasa lebih lelah keesokan harinya yang mempengaruhi konsentrasi. Konsentrasi akan terus menurun karena kondisi fisik dan psikologis yang tidak sehat. Kualitas tidur juga menjadi faktor penting dalam konsentrasi karena kurang tidur akan mempengaruhi kemampuan otak untuk memproses informasi menjadi berkurang dan membuat tidak fokus (Amini & Akbar, 2024).

Hubungan Kopi Hitam dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa

Berdasarkan data yang dianalisis, jenis kopi, frekuensi, dan jumlah konsumsi kopi hitam mempengaruhi konsentrasi, namun tidak menunjukkan korelasi kuat dengan IPK mahasiswa. Peningkatan atau penurunan IPK memungkinkan lebih dipengaruhi oleh faktor akademik lainnya, seperti gaya belajar, manajemen waktu yang baik dan pengelolaan akademik, yang lebih berperan dalam menentukan hasil akademik daripada konsentrasi yang dipengaruhi kopi. Gaya belajar berpengaruh terhadap daya nalar untuk memecahkan masalah dan menyerap informasi sehingga mempengaruhi hasil belajar seseorang (Ahisyia et al., 2020).

Konsentrasi tidak berpengaruh terhadap IPK karena konsentrasi yang dihasilkan oleh variabel tersebut memiliki sifat sementara dalam jangka

pendek sehingga tidak berpengaruh signifikan terhadap IPK mahasiswa. Kapitan et al. (2021) yang mengungkapkan bahwa konsentrasi dengan gaya belajar dan motivasi belajar yang baik berpengaruh secara signifikan terhadap mempengaruhi Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa.

Waktu konsumsi kopi hitam berpengaruh terhadap IPK karena konsumsi kafein di pagi hari efektif meningkatkan energi dan konsentrasi untuk aktivitas intelektual. Sedangkan konsumsi kopi yang mengandung kafein dekat waktu tidur akan mengganggu kualitas tidur. Namun, efeknya sangat bergantung pada toleransi individu terhadap kafein dan waktu konsumsi yang tepat (Bonnani et al., 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang konsumsi kopi hitam memiliki tingkat konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak mengonsumsi kopi karena kafein dalam kopi yang berfungsi sebagai stimulan untuk meningkatkan kewaspadaan dan konsentrasi.

Frekuensi, jumlah, dan waktu konsumsi kopi hitam juga berpengaruh terhadap konsentrasi, dengan konsumsi kopi sebanyak 3-4 kali sehari, 3-4 gelas sehari, dan konsumsi pada pagi atau siang hari menunjukkan pengaruh positif terhadap tingkat konsentrasi. Faktor kondisi fisik dan psikologi mahasiswa serta kualitas tidur juga berperan penting dalam menentukan tingkat konsentrasi.

Dari segi pandangan Islam, konsumsi kopi hitam dapat dianalisis melalui prinsip-prinsip syariat, yang menekankan pentingnya moderasi, kemanfaatan, dan dampak terhadap kesehatan. Islam menganjurkan konsumsi kopi dengan cara yang moderat, tidak berlebihan, dan tetap memperhatikan kesehatan tubuh.

Penemuan ini menunjukkan bahwa konsumsi kopi hitam dengan cara yang tepat dapat mendukung peningkatan konsentrasi mahasiswa, namun juga perlu diperhatikan faktor lain seperti tidur yang cukup dan kondisi fisik serta psikologi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahisyah, H., Utami, D., Supriyati, S., & Farich, A. (2020). Gaya Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 103-108.
- Amini, A., & Akbar, S. (2024). PENGARUH KONSUMSI KOPI TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 23(2), 202-214.
- Bonanni, O., Mullen, M., Falcon, T., Huang, H., Lowry, A., & Perron, T. (2022). Caffeine: Effects on sleep and academic performance in college students. *British Journal of Child Health*, 3(6), 281-285.
- Chairani, F., Qolbiyah, F., & Amarulloh, S. I. (2024). PENGARUH KONSUMSI KAFEIN KOPI TERHADAP PRODUKTIVITAS BELAJAR MAHASISWA. *Jurnal Pendidikan Integratif*, 5(4).
- Cappelletti, S., Daria, P., Sani, G. & Aromatario, M., 2015. Send Orders for Reprints to reprints@benthamscience.ae Caffeine: Cognitive and Physical Performance Enhancer or Psychoactive Drug. *In Current Neuropharmacology*, Volume 13.
- Gunawijaya, R. (2017). Kebutuhan manusia dalam pandangan ekonomi kapitalis dan ekonomi Islam. *Jurnal Al-Maslahah*, 13(1), 131-150.
- Kapitan, I. K., Kareri, D. G. R., & Amat, A. L. S. (2021). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Nusa Tenggara Timur. *Cendana Medical Journal*, 9(1), 64-71.
- Organization, I. C., 2021. World Consumption Coffe. pp. 5-6.
- Permata, Y. N., Sriwiyati, K., & Affanin, S. (2023). Hubungan kebiasaan minum kopi dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(1), 206-211.
- Purwati, R., Warsono & Cahyadin, A., 2016. Upaya Meningkatkan Problem Solving Skills Melalui Penerapan Modul Mutasi Genetik Berbasis Creative Problem Solving Pada Siswa IPA SMA. *Bioed: Jurnal Pendidikan Biologi*, 11(1), pp. 19-29.

- Saraswati, A. P., & Gariato, E. (2021). *Hubungan antara Konsumsi Kopi dengan Gejala Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)*. *CoMPHI Journal: Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal*, 1(3), 177-184.
- Tresna, M. R., & Sudarjat, H. (2024). Dampak β -Hidroksibutirat (BHB) pada Tubuh Manusia: Tinjauan tentang Badan Keton, Sumber, Metabolisme, Manfaat Kesehatan, dan Kerugian Potensial. *Jurnal Sehat Mandiri*, **19(2)**, 131-145.
- USA, N. C. A., 2022. *Coffee consumption hits two-decade high-Spring 2022 National coffee Data Trends report..* s.l.:s.n.
- Wahyuningsih, B. Y., Sugianto, R. & Wardianingsih, R., 2019. PELATIHAN AKTIVITAS BRAIN GYM UNTUK PENINGKATAN KONSENTRASI MAHASISWA STMIK MATARAM. *In Edisi : Jurnal Edukasi dan Sains*, 1(1).
- Zahra, H. (2024). Hubungan Konsumsi Kopi dan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Teknik Sipil UNESA. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 2(3), 66-80.