

SKRIPSI

**DAMPAK KONSUMSI MINUMAN BERKAFEIN TERHADAP
KESEHATAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



OLEH :

**NAMA : AINUL MARDHIYAH
NIM : 10011381722190**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2021**

SKRIPSI

DAMPAK KONSUMSI MINUMAN BERKAFEIN TERHADAP KESEHATAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1) Sarjana
Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : AINUL MARDHIYAH
NIM : 10011381722190

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2022**

MANUSKRIP SKRIPSI

**DAMPAK KONSUMSI MINUMAN BERKAFEIN TERHADAP
KESEHATAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



OLEH

NAMA : AINUL MARDHIYAH
NIM : 10011381722190

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2022**

**KESEHATAN LINGKUNGAN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

Skripsi , Juli 2022

Ainul Mardhiyah; Dibimbing oleh Dwi Septiawati S.KM.,M.KM.

Dampak konsumsi minuman berkafein terhadap Kesehatan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya.

ABSTRAK

Pada tahun 2011, terdapat peningkatan konsumsi kopi harian pada remaja usia 18-24 tahun. Konsumsi kafein meningkat sebesar 98% dalam 10 tahun terakhir. beberapa penelitian kopi mempunyai khasiat yang baik, jika tidak dalam batasan konsumsi, kopi bisa berdampak dampak buruk untuk kesehatan tubuh. Data mengenai pola konsumsi serta efek samping kafein di kalangan mahasiswa masih sedikit. karena itu, pada penelitian ini penulis mengkaji pola konsumsi dan efek samping minuman berkafein pada mahasiswa, metodologi yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional hasil penelitian menemukan bahwa mahasiswa sering mengkonsumsi minuman yang berkafein , dan 60% merasakan ada nya efek samping pada kesehatan. Hasil penelitian diketahui bahwa responden yang sering mengonsumsi minuman yang berkafein teridentifikasi mengalami beberapa efek samping pada kesehatan nya dihasilkan proporsi sebesar 75% sedangkan responden yang jarang mengkonsumsi minuman berkafein teridentifikasi tidak merasakan efek samping terhadap kesehatan dihasilkan proporsi sebesar 68,8%. peneliti mengharapkan mahasiswa untuk bisa mengkonsumsi kafein dalam batasan dan memanfaatkan membuat alternatif lain untuk mengalihkan konsumsi kafein ke yang lebih sehat.

Kata Kunci : Kafein, Kesehatan, efek samping.

Kepustakaan : 19 (1918-2019)

**ENVIRONMENTAL HEALTH
PUBLIC HEALTH FACULTY SRIWIJAYA UNIVERSITY
SRIWIJAYA UNIVERSITY**

Thesis , July 2022

Ainul Mardiyah; Supervised by Dwi Septiawati,S.KM,M.KM.

The Impact of consumption caffeinated beverages of healthy in final year students at Sriwijaya University.

ABSTRACT

In 2011, there was an increase in daily coffee consumption among adolescents aged 18-24 years. Caffeine consumption has increased by 98% in the last 10 years. Some studies of coffee have good properties, if not within the limits of consumption, coffee can have a bad impact on body health. There are few data regarding consumption patterns and side effects of caffeine among university students. Therefore, in this study the authors examined the consumption patterns and side effects of caffeinated beverages on students, the methodology used was a quantitative study with a cross sectional design. The results of the study found that students often consumed caffeinated beverages, and 60% felt that there were side effects on health. The results showed that respondents who frequently consumed caffeinated beverages were identified as experiencing some side effects on their health, resulting in a proportion of 75%, while respondents who rarely consumed caffeinated beverages were identified as having no side effects on their health, resulting in a proportion of 68.8%. Researchers expect students to be able to consume caffeine within limits and take advantage of making other alternatives to shift caffeine consumption to a healthier one.

Keywords : Caffeine, Health, impact.

Literature : 19 (1918-2019)

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Ilmu

Pembimbing

Kesehatan Masyarakat



Dr. Novrikasari, S.KM, M.Kes

NIP. 197811212001122002



Dwi Septiawati, S.KM, M.KM

NIP. 198912102018032001

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui bahwa saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 13 September 2021
Yang Bersangkutan



Ainul Mardhiyah

Nim : 10011381722190

HALAMAN PENGESAHAN

Dampak Konsumsi Minuman berkafein terhadap Kesehatan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar (S1) Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh:

Ainul Mardhiyah
NIM. 1001138172219

Indralaya, September 2022

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Pembimbing

Dwi Septiawati.,S.KM.,M.KM
(NIP : 198912102018032001)

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Dampak Konsumsi minuman berkafein terhadap kesehatan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya” telah dipertahankan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 27 Juni 2022.

Indralaya, 27 Juni 2022

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

Najmah., S.K.M., M.P.H, Ph.D.

(NIP. 198307242006042003)

Anggota:

1. Yeni., S.K.M., M.KM.

NIP. 199101302016012201

2. Dwi Septiawati., S.K.M., M.KM.

NIP. 198912102018032001



Koordinator Program Studi Ilmu
Kesehatan Masyarakat



Dr. Novrikasari, S.K.M., M.KM

NIP. 197911212001122002

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Ainul Mardhiyah
NIM : 10011381722190
Tempat/Tanggal Lahir : Banding Agung , 03 Januari 2000
Alamat : Jl.Perumahan Bandara Mas V, Blok
P No.07 , Tangerang , Banten.
Email : Mardhiyah.ayin@gmail.com
Hp : 081367680443

Riwayat Pendidikan

S1 (2017 – Sekarang) : Peminatan Kesehatan Lingkungan , Fakultas
Kesehatan Masyarakat , Universitas Sriwijaya.

SMA (2014 – 2017) : SMA N 4 OKU
SMP (2011 – 2014) : SMP N 13 OKU
SD (2005 – 2011) : SD N 43 OKU

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT rahmat dan karunia-Nya dalam memberikan kekuatan sehingga dapat menyelesaikan skripsi “Dampak Pengaruh Konsumsi minuman berkafein terhadap kesehatan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya”. Skripsi ini dibuat dan disusun sesuai dengan daya lapangan diskusi dan studi yang sesuai. Diskusi, saran dan bimbingan serta dukungan yang diberikan dari berbagai pihak dan telah membantu saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Maka dari itu, dengan kesempatan ini penulis dengan kerendahan hati ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Misnaniarti, S.K.M, M.K.M sebagai dekan dari Fakultas Kesehatan Masyarakat , Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Dwi Septiawati, S.KM., M.KM. Sebagai dosen pembimbing saya yang telah memberikan waktu untuk bimbingan dan memotivasi saya dalam mengerjakan tugas akhir ini sampai selesai.
3. Ibu Najmah, S.KM.,M.PH.,Ph.D dan ibu Yeni, S.KM, M.KM selaku dosen penguji yang telah membantu saya serta memberikan saran dan masukan yang sangat membantu dalam perbaikan serta pengerjaan tugas akhir saya.
4. Alm. Bapak Dr.H.Achmad Fickry Faisa S.KM.,M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah membantu saya membuat judul hingga saya melakukan seminar proposal.
5. Orang tua tercinta ayah dan bunda, uwo dan azim yang telah memberikan semangat dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staff Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
7. Sahabat saya Nia, Ratu, Agustin dan Nae yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam mengerjakan tugas skripsi ini.
8. Sahabat saya Hanna, Giga, Nebula, Yuki, Mamayu, Hacaf, audra, mutek, mbak riri, mbak devi atas semangat dan motivasi hingga saya menyelesaikan skripsi ini.

9. Sahabat saya Amy, Gina, Adin, tejar, Topek atas waktu yang telah diluangkan untuk menemani masa-masa jenuh dan memberikan semangat atas pengerjaan skripsi ini.
10. Seluruh teman-teman peminatan Kesehatan lingkungan dan IKM C atas kebersamaanya selama ini.
11. Dan terima kasih kepada diri sendiri yang telah berjuang baik secara fisik maupu mental sehingga bisa sampai di titik ini, kamu luar biasa.

Dengan ini saya mengetahui bahwa skripsi yang saya buat masih sangat jauh dari kata sempurna. Oleh karena saya sangat menerima dengan terbuka kritik dan juga saran yang dapat memberikan motivasi agar menjadi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata saya ucapkan terima kasih dan semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi beberapa pihak.

Indralaya, September 2022



Penulis

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Sivitas akademik Universitas Sriwijaya, dengan ini saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ainul Mardhiyah
NIM : 10011381722190
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-Exclusive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Dampak konsumsi minuman berkafein terhadap Kesehatan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya

Dengan perangkat yang tersedia (jika dibutuhkan). Dengan hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/ memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database) merawat dan mempublikasikan tugas akhir yang saya buat selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai hak pemilik.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya
Pada tanggal : September 2022
Yang menyatakan,



(Ainul Mardhiyah)

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iv
DAFTAR GAMBAR	xvii
BAB I	
PENDAHULUAN	1
Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
Manfaat Teoritis	5
Manfaat Praktis	5
Ruang Lingkup Penelitian	5
Lingkup Lokasi	5
Lingkup Materi	5
Lingkup Waktu	6
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
Landasan Teori	7
Konsep Teori	
Perilaku Masyarakat	8
Lingkungan	8
Pelayanan Kesehatan	8
Genetik	8
2.1.2 Derajat Kesehatan Masyarakat	8
2.1.3 Derajat Kesehatan Masyarakat	8

Kafein	9
Sejarah dan Sumber Kafein	9
Pengertian Kafein	9
Kadar Kafein dalam Produk Kopi dan Teh	10
Kadar Kafein Dalam Makanan Cokelat dan Minuman Lainnya	11
2.2.4.1 Kadar Asupan Harian kafein pada tubuh manusia.	12
Cara Mengukur Asupan Kafein	12
2.2.6 Mekanisme masuk nya kafein kedalam tubuh	13
Objek Penelitian Kafein	14
Gaya Hidup Remaja dan Dewasa Awal Mengonsumsi Kafein	14
Gaya hidup	14
Kesehatan.	15
Definisi Sehat Kesehatan	15
Definisi sakit	16
Kerangka Teori	17
Keabsahan Penelitian	18
Kerangka Konsep	23
Variabel dan Definisi Operasional	23
2.7.1 Variabel	23
2.7.2 Definisi Operasional	23
Hipotesis	25
BAB III	26
METODE PENELITIAN	26
3.1. Desain Penelitian	26
3.2. Populasi dan Sample Penelitian	26
3.2.1 Populasi	26
3.2.2 Sampel	26
3.2.3 Sampling	28

3.2.4 Kriteria Sampel	28
3.3 Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data	28
3.3.1 Jenis data	28
3.3.2 Teknik Pengumpulan Data	29
3.3.3 Rancangan Penelitian	30
3.3.4 Instrumen Penelitian	30
3.4. Pengolahan data	30
3.4.1. Validitas data	30
3.5. Analisis dan Penyajian Data	31
3.5.2. Analisis Statistik Inferensial	32
3.5.3 Penyajian Data	33
BAB IV	35
HASIL PENELITIAN	35
Gambaran Umum Lokasi Penelitian	35
Gambaran Umum Universitas Sriwijaya	35
Gambaran Mahasiswa Universitas Sriwijaya	36
Analisis Data	37
Analisis Univariat	37
Analisis Bivariat	42
BAB V	44
PEMBAHASAN	44
5.1 Keterbatasan Penelitian	44
5.2 Pembahasan	44
5.2.1 Karakteristik Responden	44
5.2.2 Frekuensi Konsumsi Kafein pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Sriwijaya	45
5.2.3. Hubungan Frekuensi konsumsi Kafein dengan efek samping Kesehatan yang dirasakan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya.	45

5.2.4 Perbandingan Pengaruh Konsumsi Kafein Dengan Efek Samping Kesehatan.	48
BAB VI	50
KESIMPULAN DAN SARAN	50
6.1 Kesimpulan	50
6.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN DATA	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2.1 Fase absorbs masuk nya kafein kedalam tubuh	39
Gambar 2.2.6.3 Mekanisme eliminasi kafein.....	40
Gambar 2.4 Kerangka teori HL Blum.....	43
Gambar 3.3.2 Teknik pengumpulan data.....	55
Gambar 4.2 Karakteristik responden.....	62
Gambar 4.2.1 Distribusi frekuensi kafein.....	63
Gambar 4.3 Distribusi frekuensi kondisi Kesehatan.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 2.2.2 Metode penyajian dan kadar kafein	35
Tabel 2.2.4 Kadar kafein dalam coklat	37
Tabel 2.2.4.1 Kadar kafein dalam minuman bersoda	40
Tabel 2.5 Keabsahan Penelitian.....	44
Tabel 2.6 Definisi Operasional	49
Tabel 3.2.2. Penghitungan besar sampel	58
Tabel 3.5.2.2 Interpretasi nilai R	60
Tabel 4.2.1 Frekuensi konsumsi kafein pada mahasiswa.....	63
Tabel 4.3.1 Kondisi Kesehatan pada mahasiswa	65
Tabel 4.5 Hubungan antara konsumsi kafein dan kesehatan	67

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Konsumsi kafein di dunia saat ini cukup tinggi. Lebih dari 80% populasi dunia mengkonsumsi kafein setiap hari nya baik untuk stimulan, kombinasi obat maupun mengurangi *jetlag* pada wisatawan. Kopi merupakan salah satu sumber kafein yang tersebar luas dan dapat diperoleh secara bebas, disamping produk lain seperti minuman energi, *cocoa* dan *softdrink*. Pengaruh gaya hidup dan semakin maraknya *cafe* serta kedai kopi memberikan kontribusi dalam peningkatan jumlah konsumen kopi. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi juga mempengaruhi gaya hidup masyarakat terutama remaja untuk memenuhi kebutuhan air di dalam tubuh. Media massa sangat mudah mempengaruhi cara berpikir dan gaya hidup para remaja. Remaja di abad 20 mengkonsumsi minuman seperti air putih, teh dan susu, namun remaja di abad 21 sekarang banyak yang mengonsumsi minuman ringan. Kegemaran remaja mengkonsumsi minuman bersoda berhubungan dengan tingkat pengetahuan yang dimilikinya, beberapa remaja dengan konsumsi tinggi terhadap minuman bersoda memiliki pengetahuan gizi yang rendah mengenai minuman bersoda (Firmando, 2016).

Menurut *National Coffee Association United States* pada tahun 2011, terdapat peningkatan konsumsi kopi harian pada remaja usia 18-24 tahun. Konsumsi kopi sebagai sumber utama kafein meningkat sebesar 98% dalam 10 tahun terakhir di Indonesia. Konsumsi kopi juga tampaknya menjadi tren di kalangan pelajar dan mahasiswa Indonesia untuk memberikan stimulasi, menambah energi dan menghilangkan kantuk saat menjelang ujian. Minuman berenergi merupakan asupan energi yang dapat meningkatkan energi, konsentrasi, kewaspadaan, mempertahankan kekuatan fisik, mengurangi kantuk serta membuat daya pikir menjadi lebih jernih (Hendrayady & Audi Ghaffari, 2011). Minuman berenergi memiliki sekitar 80-141 mg kafein per 8 ons sehingga dapat menimbulkan efek tersebut (Babu, 2008). Kafein juga memberikan efek berbahaya yang dapat merusak tubuh terutama pada ginjal (Firmando, 2016). Minum kopi juga merupakan rutinitas sehari – hari selain minuman berenergi yang dikonsumsi

masyarakat seluruh dunia akhir-akhir ini. Rasa khas dari kopi dan aroma membuat peminat kopi seringkali merasakan kecanduan.

Ada beberapa penelitian kopi mempunyai khasiat yang baik, tetapi jika tidak dalam pembatasan konsumsi, kopi bisa berdampak buruk untuk kesehatan tubuh terutama pada organ ginjal (Jannah, 2016). Minuman berenergi dan kopi sama-sama mengandung kafein yang bertujuan meningkatkan konsentrasi dan mengurangi kantuk (Hendrayady & Audi Ghaffari, 2011). Masyarakat saat ini belum mengetahui mana yang berdampak lebih buruk antara minuman berenergi dan konsumsi kopi bagi kesehatan. Konsumsi minuman berenergi setiap tahunnya meningkat 17% dari sebelumnya sebanyak 960 juta galon (Firmando, 2016). Di Indonesia pada tahun 2009 memproduksi minuman berenergi sebanyak 1,2 triliun liter dan menjadi 1.38 triliun liter pada tahun berikutnya (Soares, 2013).

Berdasarkan data tersebut terdapat peningkatan yang signifikan dalam konsumsi minuman berenergi di masyarakat. Yayasan Ginjal Diatrans Indonesia (YGDI) menjelaskan jumlah penderita gagal ginjal semakin meningkat. Menurut konsultan *International Coffee Organization* (ICO), konsumsi kopi di dunia ini rata-rata 2% mengalami kenaikan dalam tahun 2001-2008. Sedangkan pada tahun 2008-2016 rata-rata meningkat sekitar 35,5%. Data dari Perhimpunan Nefrologi Indonesia menyebutkan, saat ini sedikitnya terdapat 110.000 penderita gagal ginjal terminal (tahap akhir). Konsumsi kafein jangka panjang mengakibatkan hipertensi dengan salah satu komplikasi gagal ginjal (Hendrayady & Audi Ghaffari, 2011). Gagal ginjal di Indonesia dan negara lain yang sedang berkembang umumnya disebabkan *glomerulonephritis*, yaitu penyakit autoimun yang dicetuskan infeksi.

Penyebab lain yang meningkat ialah diabetes, hipertensi, batu ginjal, penggunaan obat-obatan, pemakaian suplemen, jamu-jamuan, dan makanan dan minuman yang bersifat *nefrotoksik*. Pada awalnya minuman berenergi sering dikonsumsi oleh para atlet untuk tenaga ekstra yang dibutuhkan. Saat ini mulai berkembang dari remaja ke dewasa kisaran umur 18-34 tahun (Jannah, 2016). Survei yang diperoleh pada tahun 2002, kasus minuman berenergi berdampak pada kejadian gagal ginjal (Hendrayady & Audi Ghaffari, 2011). Kafein menyebabkan peningkatan tekanan darah, denyut jantung, dan efek pada ginjal. Peningkatan tersebut akan menyebabkan tekanan aferen (tekanan darah sebelum masuk

glomerulus) meningkat. Sehingga menyebabkan *stress glomerulus* yang mana bila terjadi terus menerus menyebabkan kerusakan *glomerulus* dan mengakibatkan kerusakan fungsi ginjal.

Pemberian kafein dengan dosis 2,16 ml yang memperlihatkan kerusakan pada tubulus interstitial ginjal (Marwati et al., 2008). Konsumsi kafein dalam dosis rendah memang terbukti memberikan manfaat. Dalam sebuah studi oleh Smith dan Rogers (2000), dikatakan bahwa 12,5 –100 mg kafein dapat memberikan efek positif dan jarang menimbulkan efek samping. Namun tidak semua produk kafein seperti kopi dan minuman energi mencantumkan kadar kafein yang terkandung didalamnya. Kadar kafein dalam kopi diketahui bervariasi tergantung pada jenis kopi. Pada kopi instan terkandung 66-100 mg kafein per sajian. Kadar kafein pada minuman energi cukup tinggi yaitu sekitar 80 –141 mg per sajian. Kafein yang bekerja dalam tubuh dapat memberikan efek positif maupun efek negatif. Studi deskriptif oleh Bawazeer dan Al Sobahi (Marwati et al., 2008), menunjukkan bahwa 34,3% peminum minuman energi yang mengandung kafein mengaku mengalami efek samping diantaranya *palpitasi*, *insomnia*, nyeri kepala, *tremor*, gelisah, serta mual dan muntah. Selain itu, konsumsi kafein secara reguler dapat menimbulkan efek ketergantungan dan dalam jangka panjang dapat menimbulkan toksisitas yang berpengaruh terhadap kelangsungan reproduksi ginjal.

Toksitas merupakan istilah dalam toksikologi yang didefinisikan sebagai kemampuan bahan kimia untuk menyebabkan kerusakan (*injuri*). Istilah toksitas merupakan istilah kualitatif, terjadi atau tidak terjadinya kerusakan tergantung pada jumlah unsur kimia yang terabsorpsi (Anonim, 2008). Proses pengrusakan ini baru terjadi apabila pada target organ telah menumpuk satu jumlah yang cukup dari agent toksik ataupun metabolitnya, begitupun hal ini bukan berarti bahwa penumpukan yang tertinggi dari agent toksik itu berada di target organ, tetapi bisa juga di tempat yang lain. Sebagai contoh, insektisida hidrokarbon yang diklorinasi mencapai konsentrasi dalam depot lemak dari tubuh, tetapi disana tidak menghasilkan efek-efek keracunan yang dikenal. Selanjutnya, untuk kebanyakan racun-racun, konsentrasi yang tinggi dalam badan akan menimbulkan kerusakan yang lebih banyak. Konsentrasi racun dalam tubuh merupakan fungsi dari jumlah racun yang dipaparkan, yang berkaitan dengan kecepatan absorpsinya dan jumlah

yang diserap, juga berhubungan dengan distribusi, metabolisme maupun ekskresi agent toksik tersebut (Mansur, 2008) Efek toksik sangat bervariasi dalam sifat, organ sasaran, maupun mekanisme kerjanya. Umumnya toksikan hanya mempengaruhi satu atau beberapa organ saja. Salah satunya adalah sistem urinaria, khususnya ginjal. Pada keadaan tertentu, akan berefek buruk bagi kesehatan, kemungkinan menyebabkan kematian atau hanya menimbulkan perubahan biologik yang kecil sekali.

Data mengenai pola konsumsi serta efek samping kafein di kalangan mahasiswa Indonesia masih sedikit. Oleh karena itu, pada penelitian ini penulis ingin mengkaji pola konsumsi dan dampak minuman mengandung kafein pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat kesibukan yang tinggi. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Dampak konsumsi minuman berkafein terhadap kesehatan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan sebelumnya, maka dapat dirumuskan permasalahan yang menjadi inti pembahasan dalam penelitian ini yaitu “Apakah dampak dari mengkonsumsi minuman berkafein terhadap kesehatan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Sriwijaya” pada tahun 2021

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak dari konsumsi kafein terhadap kesehatan mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menggambarkan karakteristik mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya
2. Mengetahui Seberapa sering mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya mengkonsumsi kafein

3. Mengetahui dan menganalisis apa dampak yang ditimbulkan dari konsumsi minuman berkafein terhadap kesehatan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya.

1.4 Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

I.4.1 Manfaat Teoritis

Dari penelitian ini penulis berharap dapat menambahkan wawasan dan pengetahuan dan memberikan pemikiran yang positif sehingga dapat menjadi acuan dalam mengembangkan ilmu yang berkaitan dengan Kesehatan masyarakat.

I.4.2 Manfaat Praktis

1. Untuk masyarakat, penulis berharap hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan dan upaya dalam menindak lanjuti permasalahan-permasalahan yang muncul berkaitan dengan Kesehatan masyarakat. Melalui penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran masyarakat dalam konsumsi kafein serta dampak buruk yang ditimbulkan.
2. Bagi peneliti, yaitu menambah pengetahuan dan wawasan mengenai kesehatan masyarakat di dalam konsumsi kafein.
3. Bagi akademik, diharapkan penelitian ini dapat menjadi motivasi penelitian selanjutnya terkait dengan kafein khususnya pada bidang Kesehatan masyarakat.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di kota Palembang, Sumatra Selatan.

1.5.2 Lingkup Materi

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui apakah dampak dari konsumsi minuman berkafein pada kesehatan masyarakat terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa di Sumatera Selatan. Penelitian ini menggunakan jenis

penelitian kuantitatif dengan teknik penyebaran kuesioner dan uji pengolahan data SPSS.

1.5.3 Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari hingga April 2022

DAFTAR PUSTAKA

- Alhogbi, B. G. (2017).. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 21–25.
- Anggraeni, nita D. (2015). Pengaruh Good Cooperate Governance dan Earning Power Pada Manajemen Laba (Studi Empiris Pada Perusahaan Peserta CGPI yang Terdaftar di Bursa Efek Indonesia Periode 2009-2013). *Skripsi*, 6, 90–91.
- Area, U. M. (2017). *Universitas medan area*. 31–40.
- Firmando, E. (2016). Hubungan Penggunaan Kafein terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2013. *Diploma Thesis, Universitas Andalas*, 1–7.
- Gambar 2.1 Kafein dalam kopi*. (1918).
- Hendrawati, H. (2016). Analisis Potensi Tenaga Kerja Lokal di Kawasan Bandara Internasional Jawa Barat (BIJB) di Kecamatan Kertajaya Kabupaten Majalengka. *Pemakaian Bahasa Gaul Dalam Komunikasi Di Jejaring Sosial*, 53(c), 25–38.
- Hendrayady, A., & Audi Ghaffari, M. (2011). No. *Jurnal Fisip Umrah, Vol 1 No.(1)*, 287–295.
- Herman, Y. (2011). Tinjauan Pustaka Tinjauan Pustaka. *Convention Center Di Kota Tegal*, 4(80), 4.
- Ii, B. A. B. (2012). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan...*, Rofik Julianto, Fakultas Ilmu Kesehatan UMP, 2018. 14–36.
- Jannah, D. P. (2016). Gambaran Health Belief Model Pada Penderita Kanker Yang Memilih Dan Menjalani Pengobatan Alternatif. *Sereal Untuk*, 51(1), 51.
- Mahdiyah. (2015). Perumusan Masalah Penelitian. *Studi Mandiri dan Seminar Proposal Penelitian*, 1–32.
- Marwati, S., Fabrication, L., & Materials, M. (2008). No-9
- Mursyidto, M. I. (2014). No. *Implementation Science*, 39(1), 1–15.
<https://doi.org/10.4324/9781315853178>
- Nurhidayat, W. (2017). *Pengaruh Akuntabilitas Dan Profesionalisme Auditor Terhadap Kualitas Audit Internal (Studi Empiris Pada PDAM Tirtawening*

Kota Bandung). 53–84.

Oliver, J. (2019). Bab Ii Tinjauan Pustaka Aplikasi. *Hilos Tensados, 1*, 1–476.

Pratama, A. S., Praghlapati, A., & Nurrohman, I. (2020). Mekanisme Koping pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang menjalani Hemodialisis di Unit Hemodialisa RSUD Bandung. *Jurnal Smart Keperawatan, 7*(1), 18. <https://doi.org/10.34310/jskp.v7i1.318>

Rahayu, M. (2019). Analisis Pengaruh Konsumsi Kopi Dengan Denyut Jantung Pada Pemuda. *Unistek, 6*(2), 5–12. <https://doi.org/10.33592/unistek.v6i2.172>

Soares, A. P. (2013). *Journal of Chemical Information and Modeling, 53*(9), 1689–169