

KESEHATAN MENTAL MAHASISWA: STUDI TENTANG OVERDOSIS KOPI DAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT DEPRESI

Anisa

nisa54366@gmail.com

Siti Asiah Hamidy

khdy017039@gmail.com

Abstrak

Konsumsi kopi merupakan kebiasaan yang tersebar luas, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa. Namun, konsumsi berlebihan dapat menimbulkan kecanduan dan berbagai dampak negatif seperti insomnia, kecemasan, dan gangguan pencernaan. Kopi sebagai psikostimulan dikatakan dapat mengurangi rasa lelah dan memberi energi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan asupan kafein, depresi, dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Metode yang digunakan adalah survei perpustakaan (library research) yang mengumpulkan data dari buku, jurnal, artikel, dan literatur kesehatan mental. Penelitian menemukan bahwa pelajar ataupun mahasiswa mengonsumsi kopi untuk memenuhi tiga kebutuhan dasar yaitu : kebutuhan fisiologis, media sosial (kebutuhan akan rasa memiliki), dan aktualisasi diri melalui informasi tentang kopi. Ada tiga nilai utama yang mendorong konsumsi kopi: ajakan teman, pengaruh keluarga, dan status pendapatan mahasiswa. Penelitian ini mempunyai implikasi penting dalam menjaga kesehatan mental dan fisik mahasiswa. Dengan lebih memahami motivasi dan dampak konsumsi kopi, langkah-langkah dapat diambil untuk meningkatkan kesehatan peminum kopi.
Kata Kunci : Depresi, Kafein, Kesehatan Mental, Kopi

PENDAHULUAN

Mengingat pilihan makanan dan minuman yang luas yang mereka tawarkan, kafe telah muncul sebagai *hangout* populer untuk remaja saat ini, entah itu hanya untuk bersantai atau untuk berbicara dengan teman-teman. Menu yang mereka tawarkan berubah sepanjang waktu, dan salah satu item yang paling populer di kafe adalah kopi. Salah satu daya tariknya dan faktor yang menginspirasi banyak orang untuk datang dengan ide-ide adalah rasa pahit dan kandungan kafein yang tinggi.

Kopi telah berubah seiring berjalannya waktu, pada abad pertengahan kopi hanya disajikan dengan gula sebagai pemanis buatan. Di era globalisasi kopi semakin berubah, dari

teknik pengolahan hingga substansi sebenarnya dari minuman. Kopi menjadi semakin populer di kalangan anak muda karena penambahan pemanis buatan dan zat lain, yang tidak hanya mengurangi rasa pahit dari minuman tetapi juga mengangkatnya menjadi simbol status. Perubahan ini membuat anak-anak lebih tertarik pada kopi, sampai titik di mana mereka mengkonsumsinya berlebihan, dan membuat kesehatan mereka lebih buruk. Insentif untuk mengonsumsi kopi (kafein), yang direkomendasikan berkisar dari 300 mg per hari atau sekitar tiga cangkir, menjadi tidak baik bagi kesehatan mental mereka.¹

Mengembangkan kesehatan mental sangat penting, tidak semua orang dapat melakukannya dengan mudah. Setiap orang unik dalam cara mereka melakukan fungsi kesehatan mental mereka, yang mencakup tindakan pencegahan, perbaikan, dan konservasi. Sementara beberapa orang memiliki kondisi mental yang sehat dan hanya perlu dilindungi dari gangguan mental, yang lain memiliki hambatan perkembangan dalam pikiran mereka.

Thorpe menyebutkan ciri-ciri orang yang sakit jiwa dapat memberikan gambaran tentang indikator kesehatan mental yang mungkin dialami orang tersebut. Sehubungan dengan itu, ringkasan ciri-ciri yang disebutkan adalah sebagai berikut : Pertama, tidak puas dengan kehidupan dan hubungan sosial : Rendahnya rasa sejahtera dalam hidup dan kesulitan dalam membangun hubungan sosial. Kedua, kecemasan dan Ketakutan : Sering merasa cemas dan mengalami ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam. Ketiga, kurang percaya diri : Kurang percaya diri pada kemampuan diri sendiri. Keempat, kurangnya Kematangan Emosi : Kurangnya kematangan emosi dan mungkin mengalami kesulitan menghada dan mengekspresikan emosi. Kelima, kepribadian *Volatile* : Merujuk pada sifat atau karakteristik seseorang yang cenderung tidak stabil atau fluktuatif. Keenam, gangguan Sistem Saraf : Hal ini dapat mencakup berbagai masalah fisik dan mental. Ketujuh, kesulitan memahami kondisi seseorang : Tidak mampu memahami atau mengenali kondisi seseorang secara memadai.

Ciri-ciri ini mungkin menunjukkan adanya masalah kesehatan mental dan mungkin merupakan tanda awal untuk mencari bantuan atau dukungan. Namun, penting untuk diingat bahwa setiap orang adalah unik dan kompleksitas penyakit mental dapat berbeda-beda. Jika

¹ Muhammad Faruq, Luh Titi Handayani, dan Hendra Kurniawan, “*Hubungan Konsumsi Kopi Terhadap Risiko Peningkatan Sindroma Metabolik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember,*” t.t.

seseorang mengalami gejala seperti itu, sebaiknya konsultasikan dengan ahli kesehatan mental untuk evaluasi dan panduan lebih rinci.²

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengonsumsi kopi untuk memenuhi tiga kebutuhan dasar yang dapat dikaitkan dengan konsep hierarki kebutuhan Maslow yakni meliputi pemenuhan kebutuhan fisiologis, kebutuhan sosial (rasa memiliki), dan aktualisasi diri dengan menggali informasi tentang kopi. Selain itu, tiga faktor penentu paling signifikan terhadap asupan kopi bagi mahasiswa adalah ajakan dari teman, pengaruh keluarga, dan status pendapatan pribadi. Dengan demikian, konsumsi kopi tidak semata-mata dipengaruhi oleh faktor fisiologis saja, namun juga dipengaruhi oleh faktor sosial dan ekonomi dalam kehidupan mahasiswa. Hasil ini memberikan wawasan lebih jauh mengenai motivasi di balik perilaku konsumsi kopi mahasiswa dan dapat memberikan wawasan mengenai upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Menurut Ratus, depresi meliputi gangguan emosional, motivasi, fungsional, perilaku, dan kognitif. Hal ini menunjukkan bahwa depresi tidak hanya berdampak pada aspek emosional saja, namun juga dapat mengganggu aspek motivasi, kehidupan sehari-hari, olah raga, dan proses berpikir. Sedangkan, Atkinson mendefinisikan depresi sebagai gangguan mood yang ditandai dengan perasaan tidak berdaya, kehilangan harapan, patah hati, kesulitan mengambil keputusan, kehilangan kenikmatan hidup, sulit berkonsentrasi, kecemasan berlebihan, bahkan pikiran untuk bunuh diri. Ini menyoroti aspek psikologis dan emosional yang penting dari depresi. Kedua pandangan tersebut mencerminkan kompleksitas dan dampak depresi yang luas, termasuk aspek psikologis, emosional, dan perilaku. Pemahaman ini penting dalam pengobatan dan dukungan pasien depresi.³

Chaplin mendefinisikan depresi pada orang normal sebagai keadaan melankolis yang ditandai dengan kesedihan, putus asa, perasaan tidak mampu, penurunan aktivitas, dan pesimisme terhadap masa depan. Selanjutnya, untuk deskripsi depresi dalam kasus patologis oleh Chaplin mencakup keengganan ekstrim terhadap stimulus, disertai dengan rendahnya harga diri, ketidakpuasan sebagai *pirouettes* (delusi ketidaktertarikan), keputusasaan dan ketidakberdayaan. Hal ini menunjukkan adanya masalah yang lebih signifikan yang mungkin memerlukan intervensi profesional jika masalah tersebut muncul.

² Diana Vidya Fakhriyani, "Kesehatan mental," *Pamekasan: duta media publishing*, 2019.

³ Namora Lamongga L, *Depresi Tinjauan Psikologis* (Jakarta: Kencana, 2009), h. 17.

Mayo Clinic menyatakan bahwa mengonsumsi lebih dari 600 hingga 900 mg kafein per hari dapat menimbulkan efek samping. Efek samping yang mungkin terjadi antara lain insomnia, kegelisahan dan mual, detak jantung tidak teratur, tremor otot (sindrom kolesterol), tingkat kecemasan, dan sakit kepala. Oleh karena itu, mengikuti batasan asupan kafein dapat membantu menghindari potensi dampak negatif terhadap kesehatan.⁴

Penelitian ini meneliti tentang perubahan tingkah laku mahasiswa depresi yang kecanduan mengonsumsi kopi secara berlebihan yang mengakibatkan kesehatan mental dan fisik mahasiswa melemah. Maka tujuan penelitian ini untuk menganalisis kontribusi antara mengonsumsi kafein dengan depresi dan faktor-faktor yang memengaruhi mental mahasiswa, dengan harapan agar kesehatan mental dan fisik mahasiswa terjaga.

METODE PENELITIAN

Metodologi ini bersifat *library research*.⁵ Dalam penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dari dokumen-dokumen yang dipublikasikan seperti buku, jurnal, dan sumber penelitian terkait. Pendekatan ini dipilih karena sumber data yang digunakan adalah literatur. Untuk memperoleh informasi akurat mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap konsumsi kopi berlebihan dan depresi pada siswa, para peneliti berkonsultasi dengan buku dan jurnal yang mungkin relevan. Pendekatan ini memberikan dasar literatur yang kuat untuk analisis penelitian.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari berbagai sumber yang berkaitan dengan topik penelitian. Data diperoleh dari sumber primer seperti artikel, skripsi, dan jurnal yang merupakan hasil penelitian langsung. Sumber data sekunder meliputi berbagai literatur yang berkaitan dengan subjek penelitian, khususnya topik kesehatan jiwa. Pendekatan ini memastikan keragaman dan kedalaman informasi yang relevan dengan analisis penelitian.

Batasan dokumen penelitian ini memuat : 1) Jurnal Gangguan Psikiatri Terkait Kafein
2) Jurnal Depresi Tinjauan Psikologis.

⁴ *Khasiat Bombastik Kopi* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2012).

⁵ Miza Nina Adlini dkk., "Metode penelitian kualitatif studi pustaka," *Edumaspu: Jurnal Pendidikan* 6, no. 1 (2022): 974–80.

Langkah-langkah yang penulis tempuh untuk menganalisis adalah : Menganalisis perubahan tingkah laku mahasiswa depresi yang kecanduan mengonsumsi kopi secara berlebihan yang mengakibatkan kesehatan mental dan fisik mahasiswa melemah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hubungan Antara Kafein dengan Kesehatan Mental Mahasiswa

Kafein adalah bahan kimia yang paling banyak dikonsumsi. Kopi mengandung sekitar 80% dari total jumlah kafein yang dikonsumsi. Kopi merangsang sistem saraf pusat. Selain itu, biji kopi, daun teh, dan biji coklat semua mengandung kafein sebagai salah satu alkaloid mereka. Kopi memiliki tindakan farmakologis yang bermanfaat secara klinis. Efek ini termasuk merangsang otot jantung, rileks otot halus, terutama otot-otot halus bronkial, dan menstimulasi struktur saraf pusat. Jumlah tertentu kafein ditambahkan ke minuman sesuai dengan efek farmakologis ini. Gejala overdosis kafein dapat termasuk kecemasan, gemetar, insomnia, mual, hipertensi, dan kejang. *Food and Drug Administration* menyatakan bahwa asupan harian 200 mg kafein adalah baik. ⁶ Tergantung pada jumlah yang digunakan, konsumsi kafein dapat memiliki efek yang berbeda. Kafein memiliki efek psikostimulasi pada dosis rendah hingga moderat. Ini memiliki manfaat dari meningkatkan fungsi psikomotor serta meningkatkan energi, kewaspadaan, dan mengurangi rasa mengantuk. Efek kafein terbalik pada konsentrasi yang lebih tinggi. ⁷

Ketika diambil sesuai dengan rekomendasi dosis, kafein itu sendiri memiliki beberapa manfaat kesehatan bagi tubuh, termasuk meningkatkan kinerja atletik, mengurangi akumulasi trigliserida dan kolesterol, menghambat lipogenesis, dan merangsang lipolisis dengan mengontrol ekspresi gen yang terlibat dalam pengolahan lipid dalam sel-sel hati. Asupan kopi yang berlebihan dapat menghambat kemampuan tubuh untuk sembuh dari gangguan tidur. Kondisi yang dikenal sebagai sindrom metabolik akan menjadi prevalen sebagai akibat dari dampak ini. ⁸

⁶ Galih Pratama dkk, "Teknik Pertanian Lampung" 8, no. 2 (2019): h. 87.

⁷ Yulia Puspita Sari, "Efek Penyalahgunaan *Neuroenhancement*," t.t., h. 366.

⁸ Muhammad Faruq, Luh Titi Handayani, dan Hendra Kurniawan, "*Hubungan Konsumsi Kopi Terhadap Risiko Peningkatan Sindroma Metabolik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember*," t.t.

Kandungan kafein dalam kopi dapat meningkatkan pembentukan asam lambung, meningkatkan produksi gas lambung, dan menyebabkan perut kembung. Responden yang sering mengonsumsi kopi mempunyai risiko 3,57 kali lebih besar terkena penyakit maag dibandingkan responden yang jarang mengonsumsi kopi. Paparan berulang terhadap bahan iritan seperti kopi dapat menyebabkan peradangan kronis, mengganti lapisan mukosa lambung dengan jaringan fibrin, dan menyebabkan atrofi sel pada mukosa lambung. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi kopi secara berlebihan dengan risiko masalah lambung seperti maag.⁹

Kafein adalah stimulan sistem saraf pusat yang paling umum dikonsumsi di seluruh dunia. Sebagai *alkaloid xantin*, kafein terdapat secara alami di berbagai tanaman, termasuk biji kakao, kacang kola, daun teh, dan biji kopi. Kafein legal di seluruh dunia dan tidak diatur secara ketat, namun ditemukan di berbagai sumber, termasuk *yerba mate*, *guarana berry*, *guayusa*, dan *yaupon holly*. Nama lain seperti *guaranine*, *matein*, dan *thein* juga digunakan tergantung pada tanaman tempat kafein tersebut ditemukan.

Dalam penggunaan rekreasionalnya sebagai stimulan SSP dan metabolik, kafein juga digunakan sebagai obat untuk mengatasi kelelahan fisik, meningkatkan kewaspadaan mental, dan meredakan kelemahan dan kantuk yang tidak normal, serta meningkatkan fungsi memori. Manfaat kafein antara lain meningkatkan konsentrasi indra, meningkatkan kejernihan mental, meningkatkan kewaspadaan, alur berpikir lebih baik, fokus lebih besar, dan mekanika tubuh lebih baik. Mengonsumsi kafein dalam jumlah besar juga dapat mempengaruhi sumsum tulang belakang. Selain itu, kafein memiliki sifat kimia yang dapat membantu mengobati atau mencegah berbagai kondisi medis, termasuk *displasia bronkopulmoner* dan *apnea prematuritas*.

Sebagian besar negara berkembang, termasuk Indonesia, kesehatan mental belum diprioritaskan dengan baik. Meskipun permasalahannya sebanding dengan penyakit menular, peraturan dan kebijakan kesehatan mental serta implementasinya masih memiliki kesenjangan yang signifikan dalam cakupan dan akses terhadap layanan. Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan perbaikan dalam koordinasi perhatian dan sumber daya untuk mencapai kesehatan yang komprehensif di masyarakat.

⁹ Berta Yolanda Selviana, "Effect of Coffee and Stress with the Incidence of Gastritis," *Jurnal Majority* 4, no. 2 (2015).

Studi meta-analisis berdasarkan 11 makalah observasi dengan total 368.900 partisipan menunjukkan adanya hubungan antara asupan kopi atau kafein dan risiko depresi pada orang dewasa. Hasilnya menunjukkan bahwa minum satu cangkir kopi sehari mengurangi risiko depresi sebesar 8%. Namun, ada temuan menarik mengenai asupan kafein: Asupan kafein dosis tinggi (di atas 68 mg per hari) dan dosis rendah (di bawah 509 mg per hari) memiliki efek berlawanan. Faktanya, kafein dalam dosis tinggi dan rendah dapat meningkatkan risiko Anda terkena depresi lebih cepat. Kesimpulan ini menyoroti perlunya memperhatikan asupan kafein dari perspektif kesehatan mental orang dewasa.¹⁰

Depresi sebagai penyakit mental mempunyai konsekuensi yang serius, termasuk risiko bunuh diri. Pada tahun 2016, Indonesia mencatat 1.800 kasus bunuh diri, yang setara dengan setidaknya 5 kasus bunuh diri per hari. Lebih dari 47% pelaku bunuh diri berusia antara 10 dan 39 tahun. Masa dewasa muda dapat menjadi masa yang menegangkan dan emosional, karena kita menghadapi banyak keputusan dan tantangan hidup, seperti memulai sebuah keluarga, memilih karier, dan memenuhi kebutuhan hidup. Penyesuaian mendadak selama periode ini dapat menyebabkan depresi, sehingga menyoroti perlunya memperhatikan kesehatan mental kelompok usia ini.

Chaplin mendefinisikan depresi pada orang normal sebagai keadaan melankolis yang ditandai dengan kesedihan, putus asa, perasaan tidak mampu, penurunan aktivitas, dan pesimisme terhadap masa depan. Selanjutnya, untuk deskripsi depresi dalam kasus patologis oleh Chaplin mencakup keengganan ekstrim terhadap stimulus, disertai dengan rendahnya harga diri, ketidakpuasan sebagai *pirouettes* (delusi ketidaktertarikan), keputusasaan dan ketidakberdayaan. Hal ini menunjukkan adanya masalah yang lebih signifikan yang mungkin memerlukan intervensi profesional jika masalah tersebut muncul.

Definisi tradisional mengidentifikasi depresi sebagai gangguan afektif atau suasana hati negatif yang ditandai dengan perasaan sedih, putus asa, bersalah, dan tidak berarti yang terus-menerus. Akibatnya, seluruh proses mental, termasuk berpikir, merasakan, dan bertindak, bisa terganggu. Hal ini mempengaruhi motivasi individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan berinteraksi dalam hubungan interpersonal. Depresi lebih dari

¹⁰ Indah Salsabila dkk., "Hubungan Konsumsi Kafein dengan Kejadian Depresi," *Medical Profession Journal of Lampung* 13, no. 6 (2023): 984–88.

sekadar perasaan sedih; depresi juga mempunyai dampak signifikan terhadap fungsi mental dan sosial seseorang.¹¹

2. Dampak Mengonsumsi Kopi secara Berlebihan

Budaya yang mengonsumsi kopi secara intensif, satu cangkir kopi bisa dinikmati oleh banyak orang. Apalagi bagi mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tuanya karena alasan keuangan. Kopi adalah bagian dari pengalaman bersantai dan bersosialisasi di ruang makan dan sering digunakan sebagai minuman untuk tamu dan teman. Hal ini mencerminkan peran kopi tidak hanya sebagai minuman yang membangkitkan semangat, tetapi juga sebagai bagian dari interaksi sosial dan aktivitas rekreasi.

Konsumsi kopi berlebihan erat kaitannya dengan risiko penyakit jantung. Komponen *lipid* pada kopi seperti *lu* dan *cafestol* dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh sehingga menyebabkan penyakit jantung koroner, stroke, aritmia, dan tekanan darah tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa minum lebih dari 10 cangkir kopi sehari dapat memperburuk perjalanan serangan jantung. Studi klinis juga menunjukkan bahwa mengonsumsi 6 hingga 7 cangkir kopi dapat meningkatkan keparahan aritmia. Selain itu, kafein dapat berdampak negatif pada kadar kalsium, karena satu cangkir kopi menghilangkan 7 mg kalsium dalam tubuh, sehingga meningkatkan risiko patah tulang, terutama di area pinggul. Hal ini menyoroti pentingnya memperhatikan pembatasan asupan kopi untuk menjaga kesehatan jantung dan tulang.

Mengonsumsi kopi terlalu banyak dapat mengganggu penyerapan mineral tertentu oleh tubuh, seperti zat besi dan zing (seng). Polifenol dan fitat yang terkandung dalam biji kopi mempunyai khasiat menghambat penyerapan zat besi dan zing (seng), sehingga menurunkan tingkat penyerapan masing-masing sebesar 25-70% dan 20-32%. Efek samping yang parah dari konsumsi kafein dalam jumlah besar, terutama 500 hingga 1000 mg per hari, dapat menyebabkan tertundanya konsepsi pada wanita. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan asupan kafein untuk menjaga keseimbangan nutrisi dan mencegah efek

¹¹ Aries Dirgayunita, "Depresi: Ciri, penyebab dan Faruq, Handayani, dan Kurniawan, "Hubungan Konsumsi Kopi Terhadap Risiko Peningkatan Sindroma Metabolik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember."penangannya," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (2016): 1–14.

negatif pada penyerapan mineral dan kesehatan reproduksi.¹² Konsumsi kafein berlebihan pada masa remaja dapat meningkatkan risiko penyakit mental. Kafein juga dikaitkan dengan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada siswa sekolah menengah. Meskipun mahasiswa laki-laki lebih rentan mengalami kecemasan, kasus depresi lebih sering terjadi pada mahasiswi perempuan yang mengonsumsi kafein. Oleh karena itu, penting untuk memahami dampak psikologis dari asupan kafein pada mahasiswa dan menerapkan manajemen asupan kafein yang sehat.¹³

Meskipun asupan kafein berhubungan erat dengan insomnia, beberapa laporan kasus menunjukkan bahwa hipersomnia terjadi setelah asupan kafein. Mengonsumsi 200 mg kafein (sekitar 2 cangkir kopi) sebelum tidur dapat menunda permulaan tidur, menurunkan efisiensi tidur, dan mengurangi total waktu tidur. Gangguan tidur sering terjadi pada orang yang tidak terbiasa mengonsumsi kafein. Orang yang rutin mengonsumsi kafein mungkin memiliki toleransi yang lebih tinggi terhadap kafein, namun mereka tetap berisiko mengalami masalah tidur. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan asupan kafein, terutama sebelum tidur, untuk menjaga kualitas tidur dan kesehatan tidur secara keseluruhan.

Pernyataan dari *National Institutes of Health* menyimpulkan bahwa kelompok yang paling berisiko mengalami gangguan tidur adalah remaja (mahasiswa). Pola tidur mahasiswa mengalami perubahan drastis, dan kualitasnya cenderung menurun akibat durasi tidur yang lebih pendek, waktu tidur yang terlambat, dan perbedaan pola tidur antara hari kerja dan akhir pekan. Kebiasaan tidur mahasiswa berbeda dengan kelompok umur lainnya karena *fluktuasi hormonal* dan perubahan *siklus sirkadian* yang terjadi pada masa pendewasaan tersebut. Mahasiswa merasa mengantuk di tengah malam dan harus bangun pagi untuk berangkat ke kampus. Memahami perubahan ini penting untuk memastikan pendekatan yang tepat terhadap manajemen tidur dan meningkatkan kesehatan tidur pada mahasiswa. Penelitian yang berbeda menunjukkan hasil yang berbeda mengenai prevalensi gangguan tidur pada remaja. Misalnya, penelitian yang dilakukan Liu dkk menemukan bahwa 21,2% anak usia 2 hingga 12 tahun di Beijing menderita gangguan tidur. Sebuah penelitian yang dilakukan Oida dan

¹²Faruq, Handayani, dan Kurniawan, “*Hubungan Konsumsi Kopi Terhadap Risiko Peningkatan Sindroma Metabolik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.*”

¹³ Adrian Prasetyo, “Gangguan Psikiatri Terkait Kafein,” *Cermin Dunia Kedokteran* 47, no. 7 (1 Juli 2020): h. 379, <https://doi.org/10.55175/cdk.v47i7.603>.

rekannya di kalangan siswa SMP dan SMA Jepang menunjukkan bahwa prevalensi gangguan tidur pada remaja berkisar antara 15,3% hingga 39,2%, tergantung pada jenis gangguan tidur yang dialami. Penelitian lain yang dilakukan Bruni dan timnya menggunakan *Childhood Sleep Disorders Scale* (SDSC) menemukan prevalensi gangguan tidur pada remaja sebesar 44,21%. Jenis gangguan tidur yang umum terlihat pada penelitian ini adalah gangguan inisiasi tidur dan gangguan pemeliharaan tidur. Mengingat temuan yang beragam ini, penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prevalensi gangguan tidur pada remaja dan mengembangkan pendekatan manajemen yang tepat.¹⁴

Persentase responden kategori asupan kafein tinggi sebesar 82,2% lebih tinggi dibandingkan persentase responden tidak menderita insomnia yaitu sebesar 17,8%. Hasil uji statistik menunjukkan *p-value* sebesar 0,000 (<0,05) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat asupan kafein dengan risiko insomnia.

Penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi kafein kurang dari 6 jam sebelum tidur dapat menyebabkan gangguan tidur yang serius. Kurang tidur selama beberapa hari dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari. Untuk menjaga kualitas tidur, disarankan untuk tidak mengonsumsi kafein minimal 6 jam sebelum tidur. Meskipun anak-anak dan remaja mengonsumsi lebih sedikit kafein dibandingkan orang dewasa, mereka tetap dapat mengalami masalah tidur dan kantuk di siang hari. Kafein dalam obat-obatan juga dikaitkan dengan peningkatan risiko masalah tidur pada orang lanjut usia. Oleh karena itu, mengatur asupan kafein terutama sebelum tidur, dapat membantu menjaga pola tidur yang sehat pada berbagai kelompok usia.¹⁵

Konsumsi kafein pada masa remaja dapat meningkatkan perilaku terkait kecemasan di masa dewasa. Hal ini diduga disebabkan oleh disregulasi respon sistemik terhadap *stress neuroendokrin*. Kafein dapat menurunkan sensitivitas adrenal dan meningkatkan kadar kortikosteroid darah di masa dewasa. Oleh karena itu, efek kafein pada sistem *neuroendokrin* dapat memengaruhi respons terhadap perilaku stres dan kecemasan di masa dewasa.¹⁶

¹⁴ Maria Ulfah, Dwi Uswatun Khasanah, dan Deddy Utomo, "Factors That Affecting Sleep Quality In Adolescents At Tegal City," *Juru Rawat. Jurnal Update Keperawatan* 1, no. 1 (2021).

¹⁵ Prasetio, "Gangguan Psikiatri Terkait Kafein," h. 380.

¹⁶ Prasetio, h. 379.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Depresi Mahasiswa

Tingkat stres yang sedang dialami oleh responden dapat dikaitkan dengan berbagai faktor, termasuk akumulasi kuliah, kompetisi rekan-rekan untuk peringkat kursus yang tinggi, pengajuan yang sedikit terlambat atau kurang dari sebelumnya, tugas yang tidak lengkap, masalah pribadi, dan kondisi lingkungan. Perlu dicatat bahwa mayoritas responden adalah mahasiswa dan hidup independen dari orang tua mereka.

Menurut Hartono tentang faktor-faktor stress yaitu : (1) stres fisik, seperti kerja otak yang berkepanjangan atau hanya kerja otot yang berat; (2) tekanan psikologis, seperti persaingan antara kerabat, suami istri, orang tua, dan anak-anak; berinteraksi dengan atasan dan hubungan yang sulit; etika moral; dan kompetisi melalui rumah dan tempat kerja; 3) Stres sosial dan ekonomi, yang terdiri dari kesulitan keuangan dan perubahan keadaan komersial; (4) Faktor Organisasi, yang terdiri dari tuntutan untuk mencegah kesalahpahaman, penyelesaian tugas tepat waktu, beban kerja yang melimpah, pemimpin yang menuntut dan kasar, dan stres yang terus-menerus dan melelahkan; Lima elemen adalah individu: ini termasuk kehidupan pribadi, terutama keluarga, kesulitan keuangan pribadi, dan sifat pribadi yang diwariskan; enam adalah lingkungan dan termasuk hal-hal seperti kondisi kerja yang buruk, kebisingan, diskriminasi, kekerasan di tempat kerja, lalu lintas, dan suhu.

Studi yang dilakukan Rosdiana di kota Tasikmalaya dan Garut menemukan bahwa responden yang mengonsumsi kafein memiliki risiko lebih tinggi mengalami insomnia dibandingkan yang tidak memiliki kebiasaan tersebut, $p\text{-value} = 0,00738$. Hasil ini sesuai dengan penelitian Dr. Angeliani pada perawat di RSUD. Soedarso Pontianak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan kafein dengan insomnia dengan $p\text{-value} = 0,000$. Temuan ini didukung oleh penelitian Lestari di Kabupaten Kambu, Sulawesi Utara, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara asupan kafein dengan perkembangan insomnia dengan $p\text{-value} = 0,04$.¹⁷

Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi kafein mempengaruhi risiko insomnia, dengan 67,6% responden merupakan pengguna kafein. Insomnia disebabkan oleh kebiasaan mengonsumsi kafein, yang dapat terjadi karena kafein menghambat *reseptor adenosin*. Kemudian, *Adenosin* merupakan *neurotransmitter* yang efeknya menurunkan

¹⁷ Oda Susanto, Elly Trisnawati, dan Ottik Widyastutik, "Determinan Insomnia pada Anggota Polri Direktorat Sabhara Polda Kalbar," t.t., h. 17.

aktivitas sel, terutama sel saraf. Oleh karena itu, ketika *reseptor adenosin* berikatan dengan kafein, efek stimulan kafein dapat menyebabkan insomnia. Selain itu, kebiasaan konsumsi kafein malam hari responden yang mengonsumsi kafein 3-4 jam sebelum tidur dan setelah tidur dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk dan akhirnya insomnia. Pemahaman ini dapat membantu memberikan informasi tentang bagaimana waktu dan pola asupan kafein mempengaruhi kualitas tidur dan risiko insomnia.

Andrade dkk. melaporkan konsekuensi yang jarang namun mengancam jiwa dari keracunan kafein yang parah, termasuk aritmia. Mereka juga menunjukkan risiko overdosis kafein yang tidak disengaja saat berolahraga, bukan hanya karena sulitnya mengukur jumlah kafein dalam jumlah kecil, tetapi juga karena petunjuk kepada konsumen tidak jelas. Satu studi kasus melibatkan seorang wanita berusia 32 tahun yang mengunjungi ruang gawat darurat setempat 30 menit setelah secara tidak sengaja mengonsumsi 5.000 mg kafein *anhidrat* sebagai suplemen sebelum latihan. Di unit gawat darurat, ia mengalami *agitasi* setelah episode *prasinkop*. EKG menunjukkan takikardia QRS kompleks lebar *polimorfik* dan gas darah *arteri* menunjukkan *asidemia metabolik* dengan *hipokalemia* berat. Aritmia berhasil diobati dengan *propranolol intravena*, dan gangguan asam basa serta gangguan *elektrolisis* air juga diperbaiki. Meskipun *sinus takikardia persisten* selama 2 hari pertama setelah masuk ke bangsal, pasien dipulangkan tanpa gejala dan ditindaklanjuti selama beberapa hari berikutnya.

Lingkungan dan budaya mempunyai dampak besar terhadap konsumsi kopi. Di masyarakat Dawang Timor, minum kopi merupakan kebiasaan di sore hari saat bersantai bersama keluarga atau setelah sarapan. Karena kondisi lingkungan di Timor Tengah Selatan yang dingin, sebagian masyarakat terbangun di pagi dan sore hari untuk minum kopi guna menghangatkan diri. Pentingnya minum kopi tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan fisik saja, namun juga merupakan bagian dari kebiasaan budaya masyarakat Dawang Timor. Kopi dianggap sebagai cara untuk menyatukan orang-orang, dan minum kopi seringkali menjadi momen kebersamaan. Selain menawarkan 'keripik' kepada kerabat dan anggota keluarga pengunjung, kopi juga disajikan segera setelah para tamu menghabiskan keripiknya, dengan menonjolkan nilai-nilai keramahan dan keramahtamahan yang terkait dengan tradisi konsumsi kopi di masyarakat.

Pendapat konsumen, yang menunjukkan bahwa aspek budaya dan pengetahuan adalah apa yang dapat mempengaruhi seseorang untuk mengonsumsi kopi. Peminum kopi di

Indonesia telah mewarisi sejarah budaya kolonial mereka dari Belanda, yang pertama kali memulai perdagangan minuman sebagai komoditas selama Perang Dunia I dan II. Yang mana zaman ini disebut sebagai gelombang budaya kopi (*Coffee Culture Waves*).

Kafein dapat merangsang pertumbuhan sel-sel saraf baru, meningkatkan kesiagaan, ingatan jangka panjang, dan konsentrasi. Tetapi, meminum kafein secara berlebihan dari 3-5 cangkir dalam sehari akan dapat memicu produksi kortisol, dan sejenis hormon stress yang dapat memperlambat pertumbuhan sel-sel otak. Namun sebaliknya, jika minum kopi 1 atau 2 cangkir dalam sehari akan membuat otak lebih cerdas.¹⁸

Stres yang tidak diobati dapat berdampak serius pada kesehatan fisik dan mental Anda. Sarfino mengidentifikasi dua aspek dampak stres: biologis dan psikologis. Efek biologisnya antara lain gejala seperti sakit kepala berlebihan, gangguan tidur, gangguan pencernaan, kehilangan nafsu makan, kelainan kulit, dan keringat berlebih. Sedangkan dampak psikologisnya meliputi gejala kognitif (penurunan daya ingat, kurang konsentrasi), gejala emosional (marah, takut, sedih, depresi), dan gejala perilaku (menyalahkan orang lain, mencari-cari kesalahan). Mengelola stres sangat penting untuk mencegah dampak negatif pada kesehatan Anda secara keseluruhan.¹⁹

Meski minum kopi sudah menjadi kebiasaan dan kebutuhan masyarakat, perlu diingat bahwa perubahan warna dan perubahan warna gigi merupakan akibat yang tidak bisa dihindari dari kebiasaan tersebut. Kafein dan *tanin* dalam kopi yang larut dalam air dapat menyebabkan perubahan warna gigi. Kafein merupakan zat *psikoaktif* yang dapat menghilangkan rasa kantuk serta meningkatkan kesadaran mental, konsentrasi, dan daya tanggap, itulah sebabnya kopi digemari banyak orang. Namun, terlalu banyak mengonsumsi kopi dalam jangka waktu lama dapat berdampak buruk bagi kesehatan gigi. Sebaiknya perhatikan aspek kesehatan mulut dari kebiasaan minum kopi.²⁰

¹⁸ *Khasiat Bombastik Kopi*, h. 57.

¹⁹ Merdiant G M Liunima, Ani Sutriningsih, dan Swaidatul Masluhiya Af, "Hubungan Antara Konsumsi Kopi Dengan Tingkat Stres Pada Dewasa Muda Ikatan Keluarga Besar (Ikb) Nekmese Di Kota Malang," *Nursing News* 2 (2017): h. 559-560.

²⁰ Novi Khasanah, Tri Syahniati, dan Mujiyati Mujiyati, "Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi Terhadap Terjadinya Stain," *Jurnal Kesehatan Gigi dan Mulut (JKGM)* 3, no. 1 (27 Juli 2021): h. 41-42, <https://doi.org/10.36086/jkgm.v3i1.762>.

KESIMPULAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting untuk diperhatikan, namun tidak semua orang dapat dengan mudah mencapai kondisi pikiran yang sehat. Meskipun beberapa orang mungkin memiliki kesehatan mental yang baik dan memerlukan pencegahan kesehatan mental, orang lain mungkin menghadapi hambatan dalam perkembangan kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, terdapat perbedaan individu dalam kinerja fungsi kesehatan mental, termasuk upaya preventif, remedial, dan pemeliharaan.

Peneliti mengakui bahwa jurnal ini masih memiliki kekurangan. Secara khusus, dampak konsumsi kopi berlebihan terhadap kesehatan fisik pecandu kopi dan kesehatan mental mahasiswa tidak dijelaskan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami perubahan perilaku dan dampaknya terhadap kesehatan mental dan fisik mahasiswa yang menderita depresi akibat kecanduan kopi berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlini, Miza Nina, Anisya Hanifa Dinda, Sarah Yulinda, Octavia Chotimah, dan Sauda Julia Merliyana. "Metode penelitian kualitatif studi pustaka." *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 6, no. 1 (2022)
- Dirgayunita, Aries. "Depresi: Ciri, penyebab dan penanganannya." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (2016):
- Fakhriyani, Diana Vidya. "Kesehatan mental." *Pamekasan: duta media publishing*, 2019.
- Faruq, Muhammad, Luh Titi Handayani, dan Hendra Kurniawan. "*Hubungan Konsumsi Kopi Terhadap Risiko Peningkatan Sindroma Metabolik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember,*" 2019.
- Galih Pratama dkk. "Teknik Pertanian Lampung" 8, no. 2 (2019).
- Khasanah, Novi, Tri Syahniati, dan Mujiyati Mujiyati. "*Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi Terhadap Terjadinya Stain.*" *Jurnal Kesehatan Gigi dan Mulut (JKGM)* 3, no. 1 (27 Juli 2021): 39–43. <https://doi.org/10.36086/jkgm.v3i1.762>.
- Khasiat Bombastik Kopi*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2012.
- Liunima, Merdiant G M, Ani Sutriningsih, dan Swaidatul Masluhiya Af. "*Hubungan Antara Konsumsi Kopi Dengan Tingkat Stres Pada Dewasa Muda Ikatan Keluarga Besar (Ikb) Nekmese Di Kota Malang.*" *Nursing News* 2 (2017).
- Namora Lamongga L. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana, 2009.
- Prasetio, Adrian. "Gangguan Psikiatri Terkait Kafein." *Cermin Dunia Kedokteran* 47, no. 7 (1 Juli 2020): 378. <https://doi.org/10.55175/cdk.v47i7.603>.
- Salsabila, Indah, Putu Ristyaning Ayu Sangging, Intanri Kurniati, dan Ratna Dewi Puspitasari. "Hubungan Konsumsi Kafein dengan Kejadian Depresi." *Medical Profession Journal of Lampung* 13, no. 6 (2023): 984–88.
- Sari, Yulia Puspita. "Efek Penyalahgunaan Neuroenhancement," t.t.

- Selviana, Berta Yolanda. "*Effect of Coffee and Stress with the Incidence of Gastritis.*" *Jurnal Majority* 4, no. 2 (2015).
- Susanto, Oda, Elly Trisnawati, dan Ottik Widyastutik. "Determinan Insomnia pada Anggota Polri Direktorat Sabhara Polda Kalbar," vol. 1, no.1 (2020).
- Ulfah, Maria, Dwi Uswatun Khasanah, dan Deddy Utomo. "*Factors That Affecting Sleep Quality In Adolescents At Tegal City.*" *Juru Rawat. Jurnal Update Keperawatan* 1, no. 1 (2021).