

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsumsi Kopi

Kopi, minuman yang berasal dari biji tanaman Coffea, telah menjadi bagian penting dari budaya dan gaya hidup di seluruh dunia. Dikenal karena aroma dan rasanya yang khas, kopi tidak hanya menjadi minuman penyegar, tetapi juga memiliki nilai sosial dan ritual yang mendalam. Metode penyajian kopi bervariasi di berbagai budaya, tetapi penyajian umumnya melibatkan penggilingan biji kopi segar, ekstraksi dengan air panas, dan pembuatan minuman seperti kopi hitam, espresso, atau variasi lainnya. Proses penyajian kopi dapat memengaruhi cita rasa dan karakteristik minuman (Herawati *et al.*, 2024).

Secara kimia, biji kopi mengandung berbagai senyawa yang memberikan kompleksitas pada rasanya. Kafein adalah salah satu senyawa yang paling dikenal, memberikan efek stimulan pada konsumen. Selain kafein, biji kopi mengandung asam klorogenat yang memberikan rasa asam, dan senyawa-senyawa volatil yang menyumbang pada aroma yang khas (Clarke and Vitzthum, 2001).

Proses pemanggangan biji kopi juga memainkan peran penting dalam menghasilkan karakteristik rasa yang berbeda. Pemanggangan mengubah komposisi kimia biji, menciptakan senyawa-senyawa baru dan menghilangkan kelembaban. Jenis biji kopi, metode pemanggangan, dan tingkat pemanggangan semuanya mempengaruhi profil rasa akhir (Herawati *et al.*, 2024).

Tabel 2.1 Kadar Kafein pada tiap jenis Kopi

Beverage category	Beverage type/description	Caffeine content	
		(mg/fluid ounce)	(mg/8 fluid ounces)
Coffee Caffeinated	<i>Regular; brewed, non-specialty, brand not specified</i>	11.9	95.2
	<i>Regular; brewed, brand specified, including K cups and other single-serve varieties</i>	9.4–20.6	75.2–164.8
	<i>Regular; instant, brand or no brand specified</i>	9.4	75.2
	<i>Prepared from flavored mix, all varieties</i>	6.0	48.0
	<i>Specialty coffees, with additional ingredients (e.g., latte, mocha, cappuccino, Americano)</i>	7.9–15.8	63.2–126.4
	<i>Specialty coffee, espresso</i>	46.7–62.8	373.6–502.4
	<i>Ready-to-drink, bottled or canned</i>	4.1–20.0	32.8–160.0
Decaffeinated	<i>All types including regular, brewed, specialty, brand or brand not specified, ready-to-drink, bottled or canned</i>	0.25	2.0

Sumber : (Mitchell *et al.*, 2014)

2.2 Efek Kopi Secara Umum

Kopi juga dikenal memiliki efek stimulan yang signifikan, terutama karena kandungan kafein yang tinggi. Berbagai penelitian telah mengeksplorasi efek kopi secara umum, mencakup aspek kesehatan, kinerja kognitif, dan pengaruhnya terhadap berbagai sistem tubuh (Kumaat, Pertiwi and Mawuntu, 2021).

Secara umum, konsumsi kopi telah dikaitkan dengan sejumlah manfaat kesehatan. Antioksidan dalam kopi dapat membantu melawan radikal bebas dan memiliki potensi untuk melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan. Studi epidemiologis menunjukkan bahwa konsumsi kopi telah dikaitkan dengan

pengurangan risiko beberapa penyakit kronis, seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan penyakit Parkinson (Kumaat, Pertiwi and Mawuntu, 2021).

Efek stimulan kafein dalam kopi dapat meningkatkan kewaspadaan dan mengurangi rasa kantuk. Kafein juga dapat meningkatkan performa kognitif, termasuk perhatian, konsentrasi, dan respons waktu. Oleh karena itu, banyak orang yang mengonsumsi kopi untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap kelelahan dan meningkatkan produktivitas (Stephanie Br Ginting *et al.*, 2022).

Namun, sebagian orang juga dapat mengalami efek samping akibat konsumsi kafein yang berlebihan. Beberapa dari mereka termasuk gangguan tidur, kecemasan, dan peningkatan detak jantung. Respon terhadap kafein dapat bervariasi antarindividu, dan sensitivitas terhadap kafein dapat dipengaruhi oleh faktor genetik (Gökçen and Şanlier, 2019).

Selain itu, penting untuk mempertimbangkan bahwa efek kopi tidak hanya disebabkan oleh kafein. Kopi mengandung berbagai senyawa biologis, termasuk asam klorogenat dan senyawa volatil, yang dapat memberikan dampak pada kesehatan terutamanya pada pencernaan, hal ini spesifik menyangkut GERD akibat konsumsi kopi yang mengandung asam klorogenat tinggi sehingga menyebabkan kondisi asam lambung yang meningkat hingga reflux pada esofagus (Herawati *et al.*, 2024).

Dalam keseluruhan, pemahaman tentang efek kopi terus berkembang seiring dengan penelitian ilmiah yang terus dilakukan. Sementara kopi dapat memberikan manfaat kesehatan tertentu, penting untuk mengonsumsinya dengan bijak dan memperhatikan toleransi individu (Husniati *et al.*, 2020).

2.3 Efek Kopi Pada Neuropsikiatri

Kopi, selain menjadi minuman yang dinikmati secara luas, telah menarik perhatian dalam penelitian terkait potensinya dalam mengurangi tingkat depresi dan stres pada individu. Beberapa studi telah mengeksplorasi efek positif kopi dalam konteks kesejahteraan mental, dan meskipun hasilnya bervariasi, adanya potensi manfaat telah ditemukan (Clarke and Vitzthum, 2001).

Studi epidemiologis menunjukkan hubungan invers antara konsumsi kopi dan tingkat depresi. Kandungan kafein dalam kopi telah dikaitkan dengan peningkatan produksi neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin, yang memiliki peran penting dalam regulasi mood dan emosi. Selain itu, senyawa antioksidan dalam kopi juga dapat memberikan perlindungan terhadap kerusakan sel dan peradangan yang dapat terkait dengan gangguan mood (Jeon *et al.*, 2019).

Efek positif kopi pada penurunan stres juga telah mendapat perhatian. Kafein dapat merangsang sistem saraf pusat, meningkatkan tingkat kewaspadaan, dan mengurangi rasa kantuk. Dalam sistem saraf pusat kafein merupakan perangsang yang sangat kuat. Orang yang minum kafein merasakan tidak begitu mengantuk, tidak begitu lelah, dan daya pikirnya lebih cepat dan lebih jernih, namun kemampuannya berkurang dalam pekerjaan yang memerlukan koordinasi otot halus, ketepatan waktu atau ketepatan berhitung. Efek tersebut timbul pada pemberian kafein sebanyak 85-250 mg (1-3 cangkir kopi). Kafein juga dapat menimbulkan mual dan muntah mungkin melalui efek sentral maupun perifer (Gökcen and Şanlier, 2019).

Seiring dengan itu, senyawa-senyawa bioaktif dalam kopi, seperti asam klorogenat, dapat memiliki efek relaksasi pada otot dan membantu menangani

respon stres tubuh. konsumsi kafein dikatakan rendah apabila dalam sehari total konsumsi kafein < 200 mg, sedang apabila 200-600 mg, dan tinggi apabila > 600 mg (Stephanie Br Ginting *et al.*, 2022).

Pada penelitian di Jepang terhadap pekerja pabrik dan penelitian di kota Surakarta terhadap civitas akademika menunjukkan bahwa konsumsi kopi dalam jumlah moderat dapat berkorelasi dengan penurunan risiko depresi dan stres. Namun, penting untuk mempertimbangkan bahwa efek ini dapat bervariasi antarindividu dan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti toleransi terhadap kafein dan keadaan kesehatan umum (Kawada, 2021; Mashuri *et al.*, 2022).

Meskipun ada bukti potensial mengenai manfaat kopi terhadap kesehatan mental, perlu diingat bahwa konsumsi kopi yang berlebihan atau pada waktu yang tidak tepat dapat menyebabkan efek samping, termasuk kecemasan dan gangguan tidur. Oleh karena itu, pemahaman yang holistik tentang pola konsumsi kopi dan keseimbangan dengan gaya hidup secara keseluruhan penting untuk mencapai manfaat yang optimal (Gökçen and Şanlıer, 2019).

Secara keseluruhan, efek kopi pada penurunan stres memberikan gambaran kompleksitas interaksi antara senyawa-senyawa kopi dengan sistem saraf dan keseimbangan neurokimia tubuh (Gökçen and Şanlıer, 2019).

2.4 Stres pada Kalangan Akademik

Lingkungan akademik sering kali dihadapkan pada tuntutan kerja yang tinggi, seperti beban mengajar yang berlebih, tekanan untuk publikasi ilmiah, serta ekspektasi terhadap peningkatan kualitas pendidikan. Kondisi ini menjadikan stres sebagai isu yang tidak terhindarkan dalam dunia pendidikan tinggi. Stres kerja

memiliki pengaruh langsung sebesar 12,8% terhadap kinerja dosen di Universitas Jabal Ghafur. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun stres dapat memotivasi individu untuk meningkatkan performa, stres yang berlebihan dapat menurunkan kualitas kerja dan menghambat produktivitas. Faktor-faktor seperti kurangnya penghargaan, beban kerja yang tidak seimbang, serta minimnya dukungan institusional turut memperburuk kondisi stres di lingkungan akademik (Safrijal, 2023).

Stres, sebagaimana didefinisikan merupakan ketidakseimbangan antara tekanan eksternal dengan kapasitas individu untuk meresponsnya secara efektif. Dalam lingkungan akademik, stres dapat disebabkan oleh beberapa faktor utama. Pertama, faktor organisasi, yang meliputi tuntutan pekerjaan yang tidak jelas, hubungan interpersonal yang buruk, serta struktur organisasi yang tidak mendukung. Misalnya, dosen sering kali menghadapi tugas-tugas tambahan yang tidak sesuai dengan bidang keahliannya, kurangnya transparansi dalam penilaian kinerja, serta konflik dengan rekan kerja atau atasan. Kedua, faktor lingkungan fisik, seperti ruang kerja yang tidak nyaman, kebisingan, atau fasilitas yang tidak memadai, juga dapat menjadi pemicu stres. Ketiga, faktor individu, termasuk perbedaan kepribadian, masalah keluarga, dan pengalaman traumatis sebelumnya, turut memengaruhi bagaimana seseorang merespons tekanan kerja (Zulqaidah, Ella Nurmaini and Maidiana, 2023).

Dalam konteks lingkungan akademik, dampak stres tidak hanya terlihat dari penurunan kinerja dosen tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka. Studi menunjukkan bahwa stres dapat menyebabkan gangguan fisiologis, seperti sakit kepala dan kelelahan, serta gangguan psikologis, seperti kecemasan,

depresi, dan mudah tersinggung. Selain itu, stres juga memengaruhi perilaku individu, seperti menurunnya produktivitas, peningkatan absensi, serta kecenderungan mencari pelarian melalui perilaku tidak sehat, seperti merokok atau mengonsumsi alkohol (Zulqaidah, Ella Nurmaini and Maidiana, 2023).

Untuk mengelola stres di lingkungan akademik, beberapa strategi telah diidentifikasi sebagai langkah penting. Para pakar merekomendasikan perlunya dukungan institusi melalui apresiasi finansial maupun non-finansial, seperti penyelenggaraan pelatihan, seminar, dan lokakarya. Studi yang dilakukan di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara menambahkan bahwa individu dapat mengurangi stres dengan mengatur waktu secara efektif, mempraktikkan relaksasi, serta membangun jaringan dukungan sosial. Pendekatan berbasis komunitas, seperti kelompok diskusi antar-dosen, dapat membantu mereka berbagi pengalaman dan strategi dalam menghadapi tekanan kerja. Selain itu, menciptakan lingkungan kerja yang nyaman dengan fasilitas memadai dapat meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas dosen (Safrijal, 2023; Zulqaidah, Ella Nurmaini and Maidiana, 2023).

Dalam kesimpulan, stres dalam lingkungan akademik merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Meskipun stres dapat berperan sebagai pendorong untuk meningkatkan kinerja, tingkat stres yang tinggi tanpa pengelolaan yang baik berpotensi menyebabkan dampak negatif terhadap individu dan institusi. Oleh karena itu, pengelolaan stres secara sistematis menjadi sangat penting, baik melalui intervensi organisasi maupun penguatan kapasitas individu untuk menghadapi tekanan. Kombinasi antara dukungan institusional dan pengembangan strategi coping personal akan

membantu menciptakan lingkungan akademik yang lebih produktif dan sehat (Tomei *et al.*, 2012).

2.5 Kuesioner PSS-10

Kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10) yang dibuat oleh Sheldon Cohen pada tahun 1988. Instrument ini merupakan self reportlikertinnare yang mempunyai 10 item ini dibuat dari pengalaman individu tentang yang dirasakan pada kehidupan seseorang. Instrument ini terdiri dari 10 item dengan 6 item favorable dan 4 item unfavorable. Penilaian pada instrument ini menggunakan skala likert dengan 5 alternatif dari pilihan jawaban seperti 0 = tidak pernah, 1 = hampir tidak pernah, 2 = kadang – kadang, 3 = cukup sering, hingga 4 = sangat sering, jika dijumlahkan seluruhnya yaitu 0 – 40. Cara pengukuran dari PSS ini menggunakan skor dengan kategori menjadi 0 – 7 = Normal, 8 – 11 = stress ringan, 12 – 15 = stress sedang, 16 – 20 = stress berat, ≥ 21 = stress cukup berat (Saraswati, 2017).