



Analisis Keputusan Mahasiswa Dalam Menentukan Kopi Berdasarkan Kandungannya

Firda Nasywaa Sabila ¹, Hafshah Zainab Mujahidah Ibnatu Muslim ², Irfan Setiawan ³,
Nazhwa Praditha Budiman ⁴

¹⁻⁴ Universitas Pendidikan Indonesia

Alamat: Jl. Dr. Setiabudhi No. 229 Bandung 40154, Jawa Barat - Indonesia

Korespondensi penulis: firdanasywas@upi.edu

Abstract. *As students who tend to be oriented towards in-depth knowledge and understanding, analysis is key in making decisions regarding coffee consumption. In this case, coffee content analysis is the main factor taken into consideration in determining their choice. The findings of this study indicate that students consider various factors in their decisions in choosing the type of coffee based on its ingredients. Influencing factors include caffeine, antioxidants, fat, and sugar content. College students have different preferences regarding the level of caffeine in coffee, which can be influenced by their energy needs and their tolerance level for caffeine. The aim of this research is to analyze the factors that are the main considerations for students in determining the choice of coffee based on its content. This research uses a qualitative and quantitative approach that focuses on questionnaires with a 1-4 Likert scale and bold interviews. The number of participants in this research was 53 people and was reduced to 6 people being interviewed. This qualitative and quantitative approach shows that analysis of factors in selecting coffee based on its content is not a benchmark for coffee consumption. The coffee consumed by several respondents is adjusted to their body condition or personal health. The factors that become a benchmark for choosing coffee consumption are not based on its content but based on needs and health.*

Keywords: *Caffeine; Coffee; Content; Decision; Student*

Abstrak. Sebagai mahasiswa yang cenderung berorientasi pada pengetahuan dan pemahaman yang mendalam, analisis menjadi kunci dalam mengambil keputusan mengenai konsumsi kopi. Dalam hal ini, analisis kandungan kopi menjadi faktor utama yang menjadi pertimbangan dalam menentukan pilihan mereka. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa mempertimbangkan berbagai faktor dalam keputusan mereka dalam memilih jenis kopi berdasarkan kandungannya. Faktor yang memengaruhi termasuk kandungan kafein, antioksidan, lemak, dan gula. Mahasiswa memiliki preferensi yang berbeda terkait tingkat kafein dalam kopi, yang dapat dipengaruhi oleh kebutuhan energi dan tingkat toleransi mereka terhadap kafein. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis faktor-faktor yang menjadi pertimbangan utama mahasiswa dalam menentukan pilihan kopi berdasarkan kandungannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif yang berfokus pada kuesioner dengan skala likert 1-4 dan wawancara secara daring. Partisipan penelitian ini berjumlah 53 orang dan direduksi untuk diwawancara sebanyak 6 orang. Pendekatan kualitatif dan kuantitatif ini menunjukkan bahwa faktor analisis pemilihan kopi berdasarkan kandungannya tidak menjadi tolak ukur dalam pengonsumsi kopi. Kopi yang dikonsumsi oleh beberapa responden disesuaikan dengan keadaan tubuh atau kesehatan tubuh pribadi. Faktor yang menjadi tolak ukur pemilihan pengonsumsi kopi tidak didasarkan dari kandungannya namun berdasarkan kebutuhan dan kesehatan.

Kata kunci: Kafein; Kandungan; Keputusan; Kopi; Mahasiswa

LATAR BELAKANG

Kopi telah menjadi minuman yang populer di kalangan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan di Universitas Mulawarman menunjukkan bahwa kopi menjadi minuman pilihan dan gaya hidup mahasiswa. Penelitian ini dilakukan terhadap minimal 60 responden mahasiswa dan menunjukkan bahwa mahasiswa memilih kopi sebagai minuman pilihan karena alasan seperti mengikuti trend yang sedang berkembang, menikmati waktu luang, dan menghilangkan stress. Dalam menuntut ilmu di perguruan tinggi, mahasiswa sering kali membutuhkan dorongan energi dan konsentrasi untuk menghadapi tuntutan akademik yang tinggi. Namun, dengan banyaknya pilihan kopi yang tersedia, bagaimana mahasiswa membuat keputusan dalam menentukan jenis kopi yang mereka konsumsi berdasarkan kandungannya?

Sebagai mahasiswa yang cenderung berorientasi pada pengetahuan dan pemahaman yang mendalam, analisis menjadi kunci dalam mengambil keputusan mengenai konsumsi kopi. Dalam hal ini, analisis kandungan kopi menjadi faktor utama yang menjadi pertimbangan dalam menentukan pilihan mereka. Salah satu faktor yang menjadi pertimbangan utama adalah kandungan kafein dalam kopi. Penelitian dari Suprpto (2019), menyatakan bahwa kafein dalam kopi memiliki potensi untuk meningkatkan tingkat kewaspadaan dan mencegah rasa kantuk. Namun, setiap orang memiliki toleransi kafein yang berbeda, dan terlalu banyak kafein juga dapat menyebabkan efek samping seperti kegelisahan dan gangguan tidur (Meiranny dan Chabibah, 2022). Oleh karena itu, analisis perbandingan kandungan kafein antara berbagai jenis kopi juga penting bagi mahasiswa yang ingin menjaga pola tidur dan kesehatan tubuh mereka secara keseluruhan.

Selain kafein, di dalam kopi terdapat antioksidan, gula, dan kandungan lemak. Antioksidan seperti asam klorogenik memiliki efek positif pada kesehatan dan dapat membantu melindungi tubuh dari kerusakan sel. Mahasiswa yang peduli dengan kesehatan umumnya akan mengutamakan kopi dengan kandungan antioksidan yang tinggi untuk meningkatkan manfaat kesehatan jangka panjang. Selain itu, mempertimbangkan kandungan lemak dan gula dalam kopi juga perlu diperhatikan. Meskipun kandungan lemak dan gula dalam kopi jumlahnya rendah. Mahasiswa yang ingin menjaga pola makan sehat dan mengendalikan berat badan mereka biasanya mempertimbangkan opsi kopi yang rendah gula dan lemak.

Dengan adanya pemahaman yang lebih baik tentang kandungan kopi, mahasiswa dapat membuat keputusan yang cerdas dan sadar dalam memilih jenis kopi yang mereka konsumsi. Analisis kandungan kopi menjadi suatu pertimbangan penting untuk memastikan mahasiswa mendapatkan manfaat yang diinginkan secara kesehatan dan energi sesuai dengan kebutuhan mereka. Dalam menghadapi tekanan akademik yang tinggi, pemilihan kopi yang tepat dengan

mempertimbangkan kandungannya dapat menjadi bagian penting dari strategi diri yang luas bagi mahasiswa untuk mencapai keseimbangan antara performa akademik dan kesejahteraan pribadi mereka. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis faktor-faktor yang menjadi pertimbangan utama mahasiswa dalam menentukan pilihan kopi berdasarkan kandungannya, seperti kandungan kafein, antioksidan, lemak, dan gula; menyoroti pentingnya analisis kandungan kopi dalam pengambilan keputusan mahasiswa terkait konsumsi kopi; memahami preferensi dan kebutuhan mahasiswa dalam mencari kopi yang sesuai dengan kesehatan mereka; menginformasikan mahasiswa secara jelas tentang manfaat dan dampak kandungan kopi terhadap kesehatan; mendorong mahasiswa untuk membuat keputusan yang cerdas dan sadar dalam memilih jenis kopi yang sesuai dengan preferensi dan kebutuhan individu mereka. Dengan tujuan ini, penelitian artikel ini diharapkan dapat memberikan informasi penting dan relevan kepada mahasiswa serta membantu dalam mengambil keputusan yang lebih bijak terkait konsumsi kopi berdasarkan kandungannya.

METODE PENELITIAN

Prosedur Penelitian

Penelitian ini melibatkan kombinasi pendekatan kuantitatif melalui kuesioner pernyataan jawaban tertutup dan kualitatif melalui wawancara yaitu jawaban secara terbuka. Teknik kuantitatif yang digunakan ialah pengisian kuosioner oleh partisipan, teknik kuantitatif penelitian ini mengacu pada skala likert (1932) dengan empat alternatif jawaban, yaitu:

1. Sangat Setuju (SS)
2. Setuju (S)
3. Tidak Setuju (TS)
4. Sangat Tidak Setuju (STS).

Sedangkan teknik kualitatif yang digunakan ialah teknik wawancara dengan pendekatan kualitatif pada penelitian yang mengacu pada konsep Miles & Huberman (1994) dengan empat tahapan, yaitu:

1. Pengumpulan Data
2. Reduksi Data
3. Penyajian Data
4. Verifikasi/ Penarikan Kesimpulan

Prosedur penelitian dimulai dengan pengisian kuosioner oleh partisipan untuk mendapatkan data kuantitatif tentang keputusan mahasiswa dalam menentukan kopi berdasarkan

kandungannya. Selanjutnya, kami mengambil 6 sampel dari 53 partisipan yang mengisi kuisioner untuk diwawancara. Wawancara dilakukan pada tanggal 05 November 2023 secara daring melalui percakapan Whatsapp. Selanjutnya, kami mengolah data dari data kuantitatif dan kualitatif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ialah handphone dan laptop. Handphone digunakan untuk alat komunikasi dalam wawancara, sementara laptop digunakan untuk mengetik hasil wawancara yang dilakukan secara daring.

Teknik Pengumpulan Data

1. Teknik Wawancara

Dalam penelitian ini, kami melakukan wawancara dengan responden yang telah mengisi kuesioner. Kami mengambil 6 sampel dari 53 responden untuk di wawancara. Hal ini dimaksudkan untuk melengkapi data-data yang diperoleh melalui kuesioner. Wawancara dilakukan pada 06 November 2023 secara daring melalui percakapan Whatsapp. Secara garis besar, pertanyaan-pertanyaan wawancara mengenai:

- a) Apa yang menjadi pertimbangan utama Anda dalam memilih jenis kopi yang akan Anda konsumsi? Apakah ada faktor khusus yang Anda perhatikan?
- b) Bagaimana peran kandungan kafein, antioksidan, lemak, dan gula dalam keputusan Anda dalam memilih kopi? Apakah Anda memiliki preferensi terhadap tingkat kafein yang berbeda?
- c) Bagaimana Anda menggabungkan preferensi pribadi dan kebutuhan kesehatan Anda dalam memilih jenis kopi?
- d) Apakah Anda berpikir bahwa pemilihan kopi berdasarkan kandungannya berdampak pada performa Anda dalam studi atau tugas akademik? Apakah Anda merasakan perbedaan dalam energi atau focus setelah mengonsumsi kopi dengan kandungan yang berbeda?

2. Kuesioner

Penelitian kami menggunakan kuesioner untuk mengetahui secara garis besar apa saja yang menjadi pertimbangan partisipan dalam memilih kopi berdasarkan kandungannya. Target responden yang ingin kami capai yaitu minimal 40 responden. Kuesioner menjadi langkah awal penelitian ini dalam mengumpulkan data. Berikut pernyataan yang ada dalam kuesioner: Analisis kandungan kopi menjadi faktor utama yang menjadi pertimbangan dalam menentukan pilihan para pengonsumsi kopi

- a) Salah satu faktor yang menjadi pertimbangan utama adalah kandungan kafein dalam kopi
- b) Kafein dalam kopi memiliki potensi untuk meningkatkan tingkat kewaspadaan dan mencegah rasa kantuk
- c) Analisis kandungan kopi menjadi suatu pertimbangan penting untuk memastikan mahasiswa mendapatkan manfaat yang diinginkan secara kesehatan dan energi sesuai dengan kebutuhan
- d) Dalam menghadapi tekanan akademik yang tinggi, pemilihan kopi yang tepat dengan mempertimbangkan kandungannya dapat menjadi bagian penting dari strategi diri yang luas bagi mahasiswa untuk mencapai keseimbangan antara performa akademik dan kesejahteraan pribadi mereka
- e) Dengan adanya pemahaman yang lebih baik tentang kandungan kopi, mahasiswa dapat membuat keputusan yang cerdas dan sadar dalam memilih jenis kopi yang mereka konsumsi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Data Kuantitatif

Jumlah data yang diperoleh dari penelitian ini ialah 53 responden. Sasaran dari penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Penyebaran kuesioner dilakukan secara online melalui google form dengan menggunakan skala likert 1-4 yang dapat dipilih oleh responden dengan tujuan untuk mengetahui pemahaman mereka tentang kandungan pada kopi serta keputusan mereka memilih kopi berdasarkan kandungannya.

Tabel 1. Hasil Jawaban Responden

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Kafein menjadi pertimbangan utama dalam memilih kopi	21%	66%	9%	4%
2	Kafein berpotensi meningkatkan kewaspadaan dan mencegah rasa kantuk	38%	57%	6%	0%
3	Analisis kandungan kopi menjadi hal yang penting untuk memastikan mahasiswa mendapatkan manfaat yang diinginkan	32%	60%	8%	0%
4	Pemilihan kopi berdasarkan kandungannya dapat menjadi strategi penting untuk mencapai keseimbangan antara performa akademik dan kesejahteraan pribadi	26%	60%	11%	2%
5	Pemahaman yang baik tentang kandungan kopi dapat membuat bijak dalam memilih jenis kopi	38%	62%	0%	0%

Keterangan: SS; Sangat Setuju, S; Setuju, TS; Tidak Setuju, STS; Sangat Tidak Setuju

Dari data hasil penelitian pada tabel 1, menunjukkan bahwa 66% mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia setuju bahwa kafein menjadi pertimbangan utama dalam memilih kopi. Artinya dalam memilih kopi mahasiswa mempertimbangkan kandungan kafein dalam kopi tersebut yang tentu saja takarannya berdasarkan dengan kafein yang mereka butuhkan. Persentase mahasiswa yang menyatakan bahwa kafein berpotensi meningkatkan kewaspadaan dan mencegah rasa kantuk sebanyak 57%. Yang memiliki makna bahwa mahasiswa yang meminum kopi dengan kandungan kafein dapat memberikan manfaat bagi mereka seperti meningkatkan kewaspadaan dan mencegah rasa kantuk. Tentu saja ini menjadi manfaat utama bagi mahasiswa, karena dapat membantu mahasiswa dalam mengerjakan tugas dari kampus secara maksimal. Data selanjutnya mengenai analisis kandungan kopi menjadi hal yang penting untuk mahasiswa mendapatkan manfaat yang diinginkan, diperoleh sebanyak 60% mahasiswa menjawab setuju. Hal ini membuktikan bahwa mahasiswa dalam memilih kopi tidak secara sembarangan, mereka memperhatikan kandungan yang ada pada kopi supaya terhindar dari efek samping yang dapat ditimbulkan oleh kopi. Mereka sadar bahwa kopi tidak hanya memberikan manfaat saja tetapi memiliki efek samping lain seperti mengganggu pola tidur dan menyebabkan rasa kantuk di siang hari. Merujuk pada data selanjutnya mahasiswa sebanyak 60% setuju jika pemilihan kopi berdasarkan kandungannya dapat menjadi strategi penting untuk mencapai keseimbangan antara performa akademik dan kesejahteraan pribadi. Informasi yang didapat dari data tersebut yakni mahasiswa menerapkan strategi tertentu dalam memilih kopi untuk kebaikan diri mereka sendiri, hal ini juga memiliki makna bahwa keseimbangan antara performa akademik dan kesejahteraan pribadi menjadi pertimbangan mereka dalam memilih kopi karena dengan tercapainya keseimbangan tersebut manfaat dapat terasa dengan baik. Manfaat tersebut berkaitan dengan fokus dan daya ingat serta peningkatan mood. Data selanjutnya bahwa pemahaman yang baik tentang kandungan kopi dapat membuat bijak dalam memilih jenis kopi sebanyak 62% mahasiswa menjawab setuju. Memiliki makna bahwa mahasiswa paham jika memilih kopi secara sembarangan akan berdampak negatif bagi tubuh, karena itulah penting adanya pemahaman yang baik tentang kandungan yang ada pada kopi supaya dapat merasakan manfaat dari kopi.

Hasil data kuesioner dapat disimpulkan bahwa penting bagi mahasiswa untuk mengetahui kandungan yang ada pada kopi sebelum dikonsumsi. Hal ini bertujuan supaya mahasiswa mendapatkan manfaat positif dari kopi untuk membantu menunjang mereka dalam menjalani dunia perkuliahan seperti meningkatkan fokus, menjaga kewaspadaan, dan mencegah rasa kantuk. Pemilihan kopi berdasarkan kandungannya harus dilakukan secara bijak untuk menghindari hal yang tidak diinginkan seperti gangguan pola tidur dan rasa kantuk di

siang hari. Kopi dapat memberikan manfaat yang bagus tapi perlu diperhatikan juga pola konsumsinya supaya tidak melebihi batas.

2. Data Kualitatif

Pengumpulan data kualitatif yang dilakukan yaitu dengan mewawancarai beberapa mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa alasan keputusan beberapa mahasiswa dalam pemilihan konsumsi kopi berdasarkan kebutuhannya, berdasarkan dampak yang dapat ditimbulkan pada performa studi mereka. Berikut adalah hasil wawancara penelitian:

a) Variasi Usia Partisipan

Beberapa partisipan yang diwawancara memiliki variasi usia yang berbeda, dimulai dari usia 17 tahun sampai 23 tahun.

b) Rentang Waktu Lamanya Pengonsumsian Kopi

Partisipan yang diwawancara juga memiliki variasi rentang waktu lamanya mereka mengonsumsi kopi. Ada yang baru memulai mengonsumsi kopi saat setelah memasuki lingkungan perkuliahan, ada yang sudah 3-4 tahun, dan bahkan 10-11 tahun lamanya.

c) Pertimbangan atau Faktor Khusus Pemilihan Kopi

Beberapa responden memiliki perbedaan alasan sebagai faktor khusus untuk pemilihan pengonsumsian kopi.

“Saya memilih kopi susu karena rasanya yang lebih unik dan berwarna dibandingkan kopi hitam. (Hilmy, 2023)”

“Berdasarkan rasanya, kalau kopi susu itu seperti ada rasa khas susu nya, karena saya penyuka susu, kalau kopi hitam sukanya jika rasanya manis. (Jenika, 2023)”

“Saya lebih suka kopi yang rasanya manis jadi lebih suka meminum kopi yang ditambah susu atau cream. (Rifqi, 2023)”

“Karena kopi hitam rasanya pahit, saya tidak suka. Jadi saya lebih memilih kopi susu. (Naura, 2023)”

“Karena kopi susu lebih enak. (Alma, 2023)”

“Pertama cita rasa, kedua rendah gula, ketiga tidak ada ampas. (Jipa, 2023)”

Partisipan memiliki beragam pendapat dan pertimbangan sebagai alasan mereka dalam pengonsumsian kopi, ada yang berdasar karena kegemaran pribadi, dan juga karakteristik yang diinginkan.

d) Peran Kandungan Kafein dan Preferensi Pribadi

Beberapa responden menyatakan bahwa dalam pemilihan konsumsi kopi, mereka tidak terlalu memperhatikan kandungan kafein yang terdapat dalam kopi tersebut. Sehingga peran kafein di dalam kopi tidak diperhatikan juga.

“Kalau dari kandungan kafein, jujur saya tidak terlalu memperhatikan baik itu kopi hitam atau kopi susu. (Hilmy, 2023)”

“Pernyataan kafein membuat tidak mengantuk itu tidak berpengaruh di saya, karena saya minum kopi dengan tinggi kafein pun, tidak membuat rasa kantuk hilang, note: manis. Jadi untuk preferensi berapa nya tidak apa-apa, asalkan manis. (Jenika, 2023)”

“Saya lebih suka kopi yang kandungan kafeinnya tidak terlalu kuat. (Rifqi, 2023)”

“Saya lebih suka kopi dengan kafein yang rendah, karena lambung saya tidak kuat jika tingkat kafeinnya terlalu tinggi. (Naura, 2023)”

“Menurut pendapat saya pribadi, banyak atau sedikitnya kandungan kafein tetap akan tidak bisa tidur, jadi saya tidak terlalu mementingkan itu. (Jipa, 2023)”

Kandungan kafein yang terdapat dalam kopi tidak menjadi pertimbangan khusus para partisipan dalam mengonsumsi kopi. Namun, beberapa partisipan disimpulkan lebih menyukai kopi yang rendah kafein atau kopi susu.

e) Pemilihan Antara Kebutuhan Mengonsumsi Kopi dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan

Responden beranggapan bahwa pemilihan kopi berdasarkan kebutuhan pengonsumsiannya memiliki hubungan terhadap pengaruhnya pada kesehatan tubuh.

“Saya cenderung melihat rekomendasi dari internet, dan mengikuti trend perkembangan dari kopi itu sendiri terhadap kesehatan tubuh. (Hilmy, 2023)”

“Jika untuk masalah kesehatan, saya lebih menyukai kopi susu dan mengonsumsi kopi tersebut tidak terlalu sering, walaupun saya sangat menyukai kopi susu. Intinya, jika kopinya tidak hitam, kemudian rasanya pahit, saya merasa lebih sehat. (Jenika, 2023)”

“Untuk kebutuhan kesehatan, mungkin tidak terlalu sering minum kopi, atau mungkin mengurangi kadar gula pada kopi. (Rifqi, 2023)”

“Sesuai kebutuhan dan melihat kondisi kesehatan. Jika sedang tidak memungkinkan maka saya tidak minum kopi. (Naura, 2023)”

“Saya cenderung memilih kopi dengan kadar gula rendah atau less sugar agar meminimalisir terjadinya diabetes, memilih yang tidak ada ampasnya agar simple saat

diminum, tetapi saya tidak menyarankan mengonsumsi kopi jenis apapun dalam keadaan perut yang kosong. (Jipa, 2023)”

Beberapa responden beranggapan bahwa pengonsumsi kopi harus didasarkan sesuai kebutuhan dan juga kondisi pada tubuh itu sendiri, agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan apabila dikonsumsi dalam keadaan tubuh yang kurang sehat.

f) Pengaruh Pemilihan Kopi Berdasarkan Kandungannya terhadap Performa Akademik

Para responden beranggapan bahwa pemilihan mengonsumsi kopi berdasarkan kandungannya memiliki efek terhadap performa mereka di bidang akademik.

“Berpengaruh, saya tidak bisa sembarangan membeli kopi untuk meningkatkan fokus dalam akademik, karena beberapa kopi yang sudah saya minum tidak berefek sama sekali dalam meningkatkan fokus. (Hilmy, 2023)”

“Iya, sangat berpengaruh, jika kopi susu dan jumlah susunya banyak rasanya akan lebih creamy, jadi membuat tubuh lebih rileks saat mengerjakan tugas, atau dalam kegiatan lain seperti saat bermain catur, atau jika sedang melakukan hal lainnya membuat tubuh lebih nyaman, lebih fresh. Sedangkan kalau kopi hitam yang pahit justru membuat saya mual. Jika mual tentu akan membuat saya sulit dalam melakukan suatu kegiatan, intinya saya kurang cocok meminum kopi hitam. (Jenika, 2023)”

“Jika kita minum kopi dengan kandungan kafein yang lebih kuat memang lebih fokus sih dalam mengerjakan sesuatu atau tugas. (Rifqi, 2023)”

“Iya, karena tujuan saya meminum kopi adalah agar bisa lebih fokus mengerjakan tugas. Tapi jika kandungan kafein terlalu tinggi justru akan menyebabkan masalah kesehatan dan hasilnya akan menjadi tidak fokus dalam mengerjakan tugas. (Naura, 2023)”

“Ya, ada perbedaan. Kopi hitam membuat mata lebih meleak. (Alma, 2023)”

“Sebenarnya tidak merasakan perbedaan, tapi untuk berjaga-jaga saja. Tetapi jika saya mengonsumsi dalam keadaan perut kosong biasanya akan membuat perut saya sakit. (Jipa, 2023)”

Beberapa partisipan menyetujui bahwa kopi memiliki efek yang berpengaruh untuk tingkat kefokusannya mereka pada saat melakukan kegiatan yang memerlukan konsentrasi fokus yang tinggi diantaranya pada saat mengerjakan tugas.

Pembahasan

Kopi memiliki kandungan yang bermanfaat dalam tubuh, namun akan berdampak negatif jika dikonsumsi secara berlebihan yang dapat mengubah suasana hati secara signifikan dan kinerja kerja (James & Keane, 2007; James & Rogers, 2005). Manfaat utama dari kopi adalah kafein. Kafein sendiri memiliki manfaat untuk memulihkan tingkat kewaspadaan dan mengimbangi penurunan kemampuan kognitif akibat kurang tidur (Snel & Lorist, 2011). Mengonsumsi kafein dalam dosis rendah telah terbukti dapat memberikan manfaat. Menurut sebuah studi lain yang dilakukan oleh Smit dan Rogers (2000), kafein dapat memberikan efek positif dengan resiko efek yang jarang terjadi jika hanya 12,5 sampai 100 mg.

Secara lebih mendalam kafein yang secara berlebihan di dapat oleh tubuh akan berdampak buruk, seperti dampak buruk pada pola tidur dan menyebabkan rasa kantuk di siang hari (Glade, 2010). Mengonsumsi kafein secara berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan, termasuk agitasi psikomotor, insomnia, sakit kepala, dan gangguan gastrointestinal. Meskipun belum ada penelitian yang secara tegas menunjukkan penurunan toleransi tubuh terhadap efek negatif akibat konsumsi kopi, pengaruh kafein terhadap tekanan darah dapat bervariasi berdasarkan kebiasaan konsumsi, terutama dari kopi. Risiko peningkatan penyakit kardiovaskular dapat terkait dengan kafein melalui peningkatan kolesterol total, peningkatan LDL, penurunan kolesterol HDL, dan peningkatan tekanan darah. (Yonata & Saragih, 2016).

Analisis kandungan kopi, khususnya kandungan kafein, menjadi faktor penting dalam pemilihan kopi bagi sebagian besar responden. Mereka lebih memprioritaskan pemeriksaan kandungan kopi ketika memilih kopi, terutama jika mereka menginginkan efek seperti peningkatan energi dan kewaspadaan. Kafein dianggap sebagai faktor utama dalam pemilihan kopi oleh sebagian besar responden. Mereka mencari kopi dengan kandungan kafein yang tinggi.

Responden setuju bahwa kafein dalam kopi memiliki potensi untuk meningkatkan kewaspadaan dan mencegah rasa kantuk, yang membantu mahasiswa tetap fokus saat belajar dan mengerjakan tugas. Kesadaran akan efek samping seperti kegelisahan dan gangguan tidur yang dapat disebabkan oleh terlalu banyak kafein juga menjadi pertimbangan dalam pemilihan kopi. Mayoritas responden memahami pentingnya menjaga pola tidur yang baik dan kesehatan tubuh mereka, dan mereka memilih kopi dengan bijaksana untuk menghindari gangguan tidur yang disebabkan oleh kafein. Responden cenderung memandang pemilihan kopi sebagai bagian penting dari strategi mereka dalam mencapai keseimbangan antara performa akademik dan kesejahteraan pribadi. Kesadaran akan kandungan kopi memungkinkan mahasiswa membuat keputusan yang cerdas dan sadar dalam memilih jenis

kopi yang mereka konsumsi. Dengan demikian, responden dalam kuesioner ini cenderung memahami peran penting kandungan kopi, khususnya kafein, dalam pemilihan mereka, serta bagaimana kopi dapat memengaruhi kesejahteraan dan performa akademik mereka. Ini mencerminkan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara kopi dan kebutuhan mahasiswa dalam menjalani rutinitas akademik mereka.

Berdasarkan data kualitatif dan data kuantitatif yang telah kami peroleh, kami menyimpulkan bahwa para partisipan memiliki preferensi yang berbeda terhadap kandungan kafein pada kopi. Sebagian partisipan memilih kopi dengan kandungan kafein yang tinggi karena mereka membutuhkan energi dan fokus yang lebih besar, sementara sebagian partisipan memilih kopi dengan kandungan kafein yang rendah karena mereka menghindari efek negatif dari kafein seperti kegelisahan dan gangguan tidur. Dan sebagian partisipan memilih untuk tidak memperhatikan kandungan kafein pada kopi, karena menurut mereka kandungan kafein pada kopi tidak berpengaruh terhadap apapun. Dan terjadi juga perbedaan preferensi para partisipan terhadap kandungan gula pada kopi. Sebagian partisipan memilih kopi dengan kandungan gula yang tinggi karena mereka lebih menyukai rasa manis, tetapi sebagian partisipan memilih kopi dengan kandungan gula yang rendah karena mereka menghindari resiko diabetes. Juga sebagian besar partisipan sepakat bahwa mereka tetap mempertahankan kandungan antioksidan pada kopi karena menurut mereka antioksidan dapat membantu mencegah kerusakan sel pada otak, membantu kinerja otak menjadi lebih baik, dan membuat tubuh menjadi rileks. Kami juga dapat menyimpulkan bahwa para partisipan setuju bahwa kandungan kafein memiliki dampak terhadap performa dalam studi atau tugas akademik, dan para partisipan merasakan perbedaan dalam energi atau fokus setelah mengonsumsi kopi dengan kandungan yang berbeda.

KESIMPULAN DAN SARAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa mempertimbangkan berbagai faktor dalam keputusan mereka dalam memilih jenis kopi berdasarkan kandungannya. Faktor yang memengaruhi termasuk kandungan kafein, antioksidan, lemak, dan gula. Mahasiswa memiliki preferensi yang berbeda terkait tingkat kafein dalam kopi, yang dapat dipengaruhi oleh kebutuhan energi dan tingkat toleransi mereka terhadap kafein. Selain itu, kandungan antioksidan dalam kopi juga menjadi faktor penting dalam keputusan mahasiswa. Mereka menyadari manfaat antioksidan dalam menjaga kesehatan dan memilih kopi yang memiliki kandungan antioksidan yang lebih tinggi.

Pengaruh kandungan lemak dan gula juga menjadi pertimbangan bagi sejumlah mahasiswa. Mereka lebih memilih kopi dengan kandungan lemak dan gula yang lebih rendah sebagai bagian dari upaya mereka untuk menjaga kesehatan. Hasil dan temuan ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang preferensi dan keputusan mahasiswa dalam memilih jenis kopi berdasarkan kandungannya. Disimpulkan bahwa mahasiswa mempertimbangkan kandungan kafein, antioksidan, lemak, dan gula dalam keputusan mereka dalam memilih jenis kopi.

DAFTAR REFERENSI

- Glade, M. J. (2010). Caffeine-Not Just a Stimulant. *Nutrition*, 26 (10), 932-938, 2010.
- Hidgon, J. F. (2006). Coffee and Health : a Review of Recent Human . *Crit. Rev. Food Sci. Nutr.*, 2006 ; 46 :101-123.
- James, E. J. (2005). Effects of caffeine on performance and mood: withdrawal reversal is the most plausible explanation. *Psychopharmacology* , 182, 1-8.
- James, E. J. (2007). Caffeine, sleep and wakefulness: implications of new understanding about withdrawal reversal. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental* , 22 (8), 549-558.
- Lea, S. J. (2003). Higher Education Students' Attitudes to Student Centred Learning Beyond 'educational bulimia'. *Studies in Higher Education*, 28(3), 321-334.
- Meiranny, A. &. (2022). *Pengaruh Konsumsi Minuman Berkafein Terhadap Pola dan Kualitas Tidur Mahasiswa: A Literatur Review*. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI) 5 (2), 117-122.
- Miles, M. B. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook (2nd ed.)*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Smit, H. J. (2000). Effects of low doses of caffeine on cognitive performance, mood and thirst in low and higher caffeine consumers. *Psychopharmacology*, 152, 167-173.
- Snel, J. &. (2011). Effects of caffeine on sleep and cognition. *Progress in brain research*, 190, 105-117.
- Suprpto, E. W. (2019). *ANALISIS DETERMINAN SOSIAL KESEHATAN DENGAN POLA KONSUMSI KOPI PADA MAHASISWA DI SURABAYA*. Universitas Airlangga.
- Yonata, A. &. (2016). Pengaruh Konsumsi Kafein pada Sistem Kardiovaskular. *Jurnal Majority*, 5 (3), 43-49.