

DAMPAK KOPI BAGI KESEHATAN REMAJA DI PONPES ATH- THOHIRIYAH

**Oleh:Atala Ahmad Syahreza
Pembimbing:Nailil Hikmah**

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara

Absrtak

Kopi adalah minuman yang umum dikonsumsi di seluruh dunia, termasuk oleh remaja. Penelitian telah menunjukkan bahwa konsumsi kopi dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengumpulkan dan menganalisis literatur yang ada untuk menyelidiki dampak kopi terhadap kesehatan remaja. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur. Artikel-artikel yang relevan diperoleh dari basis data seperti PubMed, Google Scholar, dan Scopus menggunakan kata kunci terkait seperti "kopi", "remaja", "dampak kesehatan", dan variasi lainnya. Artikel-artikel yang relevan kemudian disaring berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu. Hasil: Dalam tinjauan literatur ini, berbagai dampak kesehatan dari konsumsi kopi pada remaja telah diidentifikasi. Beberapa studi menunjukkan bahwa konsumsi kopi berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, kecemasan, dan peningkatan risiko gangguan mood pada remaja. Di sisi lain, beberapa penelitian menyarankan bahwa konsumsi kopi dalam jumlah moderat dapat memiliki efek positif pada kinerja kognitif remaja.

A.Latar belakang

Kopi telah menjadi salah satu minuman yang populer di berbagai kalangan masyarakat, termasuk remaja. Minuman ini memiliki beragam rasa dan variasi, menjadikannya pilihan yang menarik bagi banyak remaja. Namun, konsumsi kopi di kalangan remaja juga menuai perhatian karena dampaknya terhadap kesehatan. Penelitian tentang dampak kopi pada

remaja menjadi penting karena remaja merupakan kelompok yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan.

Pertumbuhan dan perkembangan fisik serta psikologis pada remaja membutuhkan asupan nutrisi yang seimbang dan tepat. Kopi mengandung kafein, senyawa yang memiliki efek stimulan pada

sistem saraf pusat. Kandungan kafein dalam kopi dapat mempengaruhi berbagai aspek kesehatan remaja, seperti tidur, fungsi kognitif, dan keseimbangan emosi.

Dampak kesehatan fisik remaja akibat konsumsi kopi perlu menjadi perhatian serius. Beberapa studi mengindikasikan bahwa konsumsi kafein berlebih pada remaja dapat mengganggu pola tidur, mengakibatkan gangguan tidur atau insomnia. Pola tidur yang tidak cukup atau berkualitas buruk dapat berdampak pada perkembangan fisik dan mental remaja. Selain itu, kafein juga dapat mempengaruhi penyerapan mineral tertentu, seperti kalsium, yang penting untuk pertumbuhan tulang pada masa remaja.

Di sisi psikologis, konsumsi kopi juga dapat memengaruhi remaja. Kafein dapat meningkatkan tingkat kecemasan, gugup, atau bahkan mengakibatkan gangguan kecemasan pada beberapa individu. Remaja yang rentan terhadap tekanan

sosial atau tuntutan akademis mungkin lebih rentan terhadap dampak psikologis dari konsumsi kopi.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam dampak kopi pada kesehatan remaja, baik dari aspek fisik maupun psikologis. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang dampak kopi, kita dapat memberikan informasi yang akurat kepada remaja dan orang tua mereka sehingga mereka dapat membuat pilihan yang lebih sehat terkait konsumsi kopi. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar untuk penyusunan pedoman atau rekomendasi terkait konsumsi kopi yang aman bagi remaja.

B.Rumusan Masalah

1. Dampak kopi bagi kesehatan Remaja?
2. Dampak kafein jika terlalu sering mengopi?

C.Tujuan penelitian

1. Untuk mengetahui apa saja dampak kopi bagi kesehatan remaja
2. Ingin mengetahui dampak kafein

D. Metode Penelitian

Metode kuantitatif dinamakan metode tradisional, karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah menjadi tradisi sebagai metode untuk penelitian. Metode ini disebut juga metode positivis karena berlandaskan pada filsafat positivisme. Metode ini sebagai metode ilmiah/scientific karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkret/empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis. Metode ini juga disebut metode discovery, karena dengan metode ini dapat ditemukan dan dikembangkan berbagai iptek baru. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis berupa statistik.

Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti

pada kondisi objek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana penelitian adalah sebagai instrumen kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara purposive dan snowball, teknik pengumpulan data dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.

E. Kajian Pustaka

Kopi merupakan sejenis minuman yang berasal dari proses pengolahan biji tanaman kopi. Kopi digolongkan ke dalam famili Rubiaceae dengan genus Coffea. Secara umum kopi hanya memiliki dua spesies yaitu Coffea arabica dan Coffea robusta (Saputra E., 2008).

Kafein adalah stimulan yang paling banyak dikonsumsi di dunia, biasanya dalam bentuk kopi dan teh. Senyawa berbentuk bubuk kristal berwarna putih ini memiliki rasa yang pahit. Namun, kafein memiliki manfaat dalam dunia kesehatan, yakni menstimulasi kerja jantung dan

meningkatkan produksi urine atau bersifat diuretik. (Muhibatul,2004)

F.Pembahasan

Dampak kopi bagi kesehatan terlalu sering banyak mengonsumsi kopi, Efek samping yang bisa terasa adalah Insomnia, Sakit kepala, Mudah tersinggung, Hingga Jantung berdebar-debar. Oleh karenanya remaja tak boleh mengonsumsi kopi dalam dosis yang besar.

Konsumsi kafein secara berlebih dapat menyebabkan gangguan kecemasan Insomnia, Keracunan Dan Ketergantungan “(Dr. Laura Juliana)

kafein yang terkandung dalam kopi ternyata bisa memberi efek buruk apabila dikonsumsi secara berlebihan. Dikutip dari Verywell Family, sebuah penelitian menyebutkan bahwa seorang remaja hanya boleh mengonsumsi maksimal 100 miligram kopi per hari. Takaran tersebut setara dengan satu cangkir kopi atau kaleng kecil.

Meski begitu, dampak ini dapat dialami berbeda pada setiap orang. Beberapa orang dapat mengonsumsi lebih banyak kafein

dan tidak mengalami dampak negatif. Namun, bagi yang tidak terbiasa atau tidak cocok dengan kafein, ia dapat mengalami gejala yang tidak menyenangkan. Berikut beberapa dampak negatif terlalu banyak minum kopi:

1. Kecemasan

Kafein diketahui dapat meningkatkan kewaspadaan. Terdapat zat yang berkaitan dengan peningkatan energi pada kopi. Namun, pada dosis yang tinggi, efeknya dapat menyebabkan kecemasan dan rasa gugup. Faktanya, gangguan kecemasan yang diinduksi kafein adalah salah satu dari empat sindrom terkait kafein yang berkaitan dengan gangguan mental.

Dosis sedang juga terbukti dapat menyebabkan pernapasan cepat dan meningkatkan tingkat stres saat dikonsumsi dalam sekali minum. Jika kamu merasa bahwa sering merasa gugup atau gelisah setelah minum kopi, sebaiknya kurangi atau batasi jumlah konsumsinya.

2. Insomnia

Kemampuan kafein untuk membantu tubuh tetap terjaga dari tidur adalah salah satu yang diandalkan. Di sisi lain, terlalu banyak kafein dapat membuat seseorang kesulitan mendapatkan tidur yang berkualitas. Terlalu sering minum kopi dapat mengurangi total waktu tidur, terutama pada orang tua.

Kamu mungkin belum menyadari bahwa terlalu banyak kafein dapat mengganggu tidur atau insomnia. Terlebih lagi efeknya dapat memakan waktu beberapa jam untuk hilang. Karenanya, penting untuk memperhatikan jumlah dan waktu meminum kopi untuk mengoptimalkan tidur.

3. Masalah Pencernaan

Banyak orang menyadari bahwa secangkir kopi di pagi hari dapat membantu perut mereka bergerak. Efek pencahar kopi dikaitkan dengan pelepasan gastrin, yaitu hormon yang diproduksi lambung yang mempercepat aktivitas di usus besar.

Namun, kafein tampaknya juga merangsang gerakan usus

dengan meningkatkan gerakan peristaltik, kontraksi yang memindahkan makanan melalui saluran pencernaan. Jadi, tidak heran jika terlalu banyak dan sering minum kopi dapat menyebabkan buang air besar atau bahkan diare pada beberapa orang.

4. Kerusakan Otot

Rhabdomyolysis adalah kondisi yang sangat serius ketika serat otot yang rusak memasuki aliran darah, menyebabkan gagal ginjal, dan masalah lainnya. Beberapa kasus rhabdomyolysis dikaitkan dengan asupan kafein yang berlebihan, meskipun relatif jarang terjadi.

Hal yang penting untuk diingat adalah dosis besar kafein dikonsumsi dalam waktu singkat bagi yang tidak terbiasa akan sangat merasakan dampaknya. Untuk mengurangi efeknya, sebaiknya batasi asupan hingga sekitar 250 miligram kafein per hari, kecuali jika kamu memang terbiasa mengonsumsi lebih banyak.

5. Tekanan Darah Tinggi

Secara keseluruhan, kafein tidak meningkatkan risiko penyakit jantung atau stroke pada kebanyakan orang. Namun, kafein terbukti meningkatkan tekanan darah karena efek stimulannya pada sistem saraf. Tekanan darah yang meningkat adalah faktor risiko serangan jantung dan stroke, karena dapat merusak arteri seiring waktu. Akibatnya, aliran darah ke jantung dan otak jadi terbatas.

Untungnya, efek kafein pada tekanan darah tampaknya bersifat sementara. Meskipun begitu tetap perhatikan jumlah dan waktu konsumsi kopi, terutama jika kamu memang sudah memiliki gangguan tekanan darah tinggi. Jika terjadi masalah dokter .

Kafein di dalam kopi memberikan berbagai efek positif terhadap otak, di antaranya membantu konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, memperbaiki suasana hati, hingga menurunkan risiko depresi.

Mengonsumsi kopi secara rutin dapat membantu mengurangi penurunan fungsi otak. Setelah Saya Melakukan Wawancara Saya mendapatkan Hasil Sebagai berikut: Dari pengakuan *Abdul Qodar* dia tidak mengalami efek dari kopi tersebut karena mungkin dia meminum kopi Tidak terlalu sering. Dan dia Berpendapat bahwa kopi bisa membantu agar Tidak Mengantuk Saat Jam KBM (Kegiatan Belajar Mengajar). Namun Dari Pengakuan *Syafiq* dia mengalami efek dari kopi tersebut yaitu kesusahan tidur atau *Insomnia* Mungkin karena Ia sering Mengonsumsi Kopi Terus Menerus Bisa Menyebabkan Insomnia

G. Kesimpulan

menunjukkan bahwa konsumsi kopi dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan kewaspadaan, tetapi juga membawa risiko seperti gangguan tidur, kecemasan, dan dampak negatif pada kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, disarankan bagi remaja untuk mengonsumsi kopi dengan bijak dan memperhatikan batasan

agar tetap menjaga keseimbangan kesehatan mereka.

agar tetap menjaga keseimbangan kesehatan mereka.

H.Daftar Pustaka

Saputra(2004) Pengertian Kopi

Muhibatul(2004)Pengertian Kafein

D.r Laura Juliana(2023) Dampak kopi bagi kesehatan Remaja

Hallo doc (2022) Healthline. Diakses pada 2022. 9 Side Effects of Too Much Caffeine.

WebMD. Diakses pada 2022. Coffee.Diakses 2023 Oktober 1: <https://www.halodoc.com/artikel/ada-kah-dampak-negatif-terlalu-sering-minum-kopi>

J.Kesimpulan

Menunjukkan bahwa konsumsi kopi dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan kewaspadaan, tetapi juga membawa risiko seperti gangguan tidur, kecemasan, dan dampak negatif pada kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, disarankan bagi remaja untuk mengonsumsi kopi dengan bijak dan memperhatikan batasan