

## Kopi Manis Meningkatkan Daya Ingat

Akza Iklila Aulia, Erica Nurul Fabria, Nana Nurfina

Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

### Abstrak

Kopi bukan hal baru di Indonesia. Tetapi melihat fenomena sekarang ini kopi menjadi tren dikalangan anak muda. Banyak dari mereka yang menghabiskan waktu di kedai kopi sekedar untuk kumpul bersama teman, mengerjakan tugas, ataupun urusan bisnis. Dalam kopi terdapat suatu zat bernama kafein yang memiliki banyak manfaat terhadap kesehatan dan meningkatkan daya ingat. Penelitian ini bermaksud untuk menguji efek kafein yang terkandung pada kopi terhadap daya ingat seseorang. Dalam penelitian ini kami menggunakan jenis penelitian SSD (*Single Subjek Design*), Jadi sebanyak 10 partisipan diminta untuk meminum kopi pahit terlebih dahulu lalu menghafal soal *digit span* sekitar 5 menit, setelah itu subjek akan mengerjakan soal tersebut selama 10 menit jika sudah selesai akan jeda 15 menit untuk menetralsir. Kemudian partisipan melakukan test yang sama pada subjek dengan memberikan kopi manis lalu dengan metode yang sama yaitu menghafalkan soal *digit span* tapi dengan soal yang berbeda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kopi manis memberikan dampak daya ingat secara signifikan, hal ini dapat dilihat melalui adanya perbedaan daya ingat berdasarkan efek kopi manis dan efek kopi pahit, efek kopi manis daya ingat nya lebih tinggi dari pada kopi pahit. analisis penelitian ini menggunakan uji T-test, *descriptive*, dan grafik histogram melalui aplikasi JASP.

**Kata Kunci** : kopi manis, kopi pahit, daya ingat

### PENDAHULUAN

Kopi mudah ditemukan dan harganya cukup terjangkau bagi berbagai kalangan (Ratnasari & Harti, 2016). Di Indonesia, kopi sudah menjadi salah satu minuman utama masyarakat (Gumulya & Helmi, 2017). Kebiasaan mengkonsumsi kopi umumnya dikarenakan berbagai faktor. Salah satu faktor penyebabnya adalah karena kebiasaan yang dilakukan setiap hari, gaya hidup yang berkembang saat ini (Ferdinand & Olivia, 2018). Selain itu, penyebab lain seseorang mengkonsumsi kopi karena alasan kesehatan dalam bidang kesehatan, kopi yang kaya kafein memang memiliki peran penting. Beberapa manfaat kafein bagi

kesehatan yaitu, meningkatkan tekanan darah, menangkal radikal bebas, dan lainnya (Grace & Chandra, n.d.).

Otak merupakan organ tubuh yang sangat penting bagi tubuh manusia, karena sebagai pusat dari sistem saraf yang mengatur ingatan, gerakan motorik, dan emosi (Rismayanthi, 2013). Bagian otak yang memiliki peran penting dalam pengaturan memori kerja ialah korteks prefrontal. Kafein dapat menghambat *phosphodiesterase* sehingga mengaktifasi *adenyl cyclase* dan menyebabkan peningkatan cAMP (Nasution et al., 2021). Peningkatan cAMP tersebut akan mengaktifasi protein kinase A dan menimbulkan fosforilasi protein dari channel kalium kemudian memblok channel ion kalium. Keadaan tersebut akan menyebabkan pembukaan channel kalsium semakin lama dan meningkatkan ion kalsium yang masuk ke terminal *presinaptik*. Semuanya akan menimbulkan peningkatan memori jangka pendek (Candra, 2012).

Hasil penelitian yang diuraikan oleh Nasution et al (2021) ada berbagai penelitian yang menyebutkan bahwa konsumsi kopi dapat meningkatkan kinerja dari memori kerja. Penelitian lain yang dijelaskan juga menguji daya ingat subjek penelitian dengan menggunakan enam daftar yang berbeda yang terdiri dari 15 kata untuk setiap daftarnya, setelah 200mg administrasi kafein (setara dengan dua cangkir kopi). Hasilnya subjek penelitian mengingat lebih banyak kata dengan asupan kafein daripada dengan plasebo. Menjelang ujian ditemukan mahasiswa mengkonsumsi kopi dengan dalih untuk meningkatkan atensi (Nasution et al., 2021). Berangkat dari permasalahan itulah penulis tertarik untuk meneliti pengaruh konsumsi kopi kemasan terhadap memori kerja mahasiswa fakultas kedokteran.

Dari berbagai penelitian terdahulu ini dapat dilihat bahwa kafein yang terdapat dalam kopi dapat meningkatkan kemampuan memori jangka pendek, oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian eksperimen ini dengan

tujuan untuk mengetahui adakah ada pengaruh antara kafein dan *short term memory* pada mahasiswa psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

## TELAAH PUSTAKA

Kandungan kimia kopi berpengaruh terhadap kesehatan. Kafein memiliki sifat simpatis untuk meningkatkan asam lemak plasma, kortisol, dan epinefrin yang membantu kinerja otak (Ferdinand & Olivia, 2018). Hal tersebut merupakan fungsi kafein dalam tubuh yang berperan untuk meningkatkan daya ingat.

Kebiasaan minum kopi dapat dilihat melalui banyaknya konsumsi kopi setiap harinya (Mullo et al., 2021). Salah satu faktor penyebabnya adalah karena kebiasaan yang dilakukan setiap hari, gaya hidup yang berkembang saat ini (Ferdinand & Olivia, 2018). Selain itu, penyebab lain seseorang mengonsumsi kopi karena alasan kesehatan dalam bidang kesehatan, kopi yang kaya kafein memang memiliki peran penting. Beberapa manfaat kafein bagi kesehatan yaitu, meningkatkan tekanan darah, menangkal radikal bebas, dan lainnya (Candra, 2012).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan konsep SSD ( *Single Subject Design* ), yaitu menggunakan 1 subjek yang sama dengan 2 perlakuan yang berbeda. Sehingga nantinya akan menciptakan hasil yang berbeda. Sampel Penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang diberikan kopi manis terlebih dahulu sebagai *control* dan di berikan kopi pahit sebagai eksperimen. Dalam penelitian ini kami menggunakan 10 partisipan, yang tidak memiliki riwayat penyakit lambung, dan juga sebagai seorang penikmat kopi.

Setelah selesai mengerjakan tes yang pertama kami akan menjeda selama 15 menit guna menetralkan kafein yang sebelumnya sudah dikonsumsi oleh partisipan, lalu kami akan melanjutkan dengan test yang ke-2 dengan tetap

menggunakan partisipan yang sama yaitu meminta partisipan untuk meminum kopi manis lalu kami meminta partisipan agar menghafalkan soal digit span yang telah kami siapkan tetapi dengan soal yang berbeda. Pada saat pengujian pada partisipan, kami akan mencatat hasil data dari tiap-tiap partisipan untuk melihat daya ingat dari kopi manis dan kopi pahit.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian kali ini, kami mendapatkan hasil dengan menggunakan beberapa uji tes, yaitu *Paired Samples T-Test*, *Descriptive Statics*, *Overview Descriptives*, dan *Histogram*. Dari hasil analisis uji hipotesis t-test terhadap 10 partisipan mahasiswa Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Adapun beberapa persyaratan yang kami berikan untuk partisipan, yaitu rentang usia partisipan yaitu 20 – 21 tahun, tidak mengkonsumsi makanan atau minuman yang mengandung kafein serta alkohol, tes dilakukan 2 jam sesudah makan ringan atau 4 jam sesudah makan berat, tidak mengkonsumsi obat, tidak merokok, istirahat yang cukup (6-8 jam).

**Tabel 1. Paired Samples T-Test**

Measure 1		Measure 2	t	df	p
Kopi Pahit	-	Kopi Manis	-3.610	9	0.003

*Sumber. Hasil Analisis Paired Samples T-Test.*

*Note. For all tests, the alternative hypothesis specifies that Kopi Pahit is less than Kopi Manis. Measure 1 < Measure 2*

Persepsi tentang kopi dan gaya hidup ditentukan oleh cara penikmat kopi bberfikir tentang rasa kopi yang dinikmatinya (Zaffrie et al., 2016). Menurut Yenni & Ridwan (2015) kopi memiliki berbagai variasi rasa, misalnya coffe-o (kopi tanpa gula), coffe sweet (kopi manis), dan coffe cremer (kopi manis ataupun tanpa gula). Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik *paired samples t-*

**Kopi Manis Meningkatkan Daya Ingat**

*test* untuk menguji pengaruh kafein terhadap memori jangka pendek pada mahasiswa di prodi psikologi. Dalam tabel ini, penguji menetapkan kopi pahit sebagai M1 karena kopi pahit merupakan *variabel eksperimental*. Sedangkan kopi manis sebagai M2 karena kopi manis merupakan *variabel control*. Dari *paired samples t-test* ini didapatkan hasil  $t$  yaitu 3.610. Hasil analisa ini dapat dikatakan valid karena  $P < 0.05$  yaitu  $P(0.003)$  dan terdapat perbedaan hasil yang signifikan antara kedua variabel bebas. Menurut Bonar (2020) kafein membantu menghambat meningkatkan kinerja otak dan menambah daya ingat. Meskipun sebuah penelitian menyarankan untuk memeriksa kembali kandungan kopi es krim terkait dengan dampaknya terhadap daya ingat, tetapi penelitian ini mengungkap tentang potensi kopi manis yang layak untuk dikonsumsi dan membantu kinerja daya ingat (Yasa, 2022).

**Tabel 2. Descriptive Statistics**

	Kopi Pahit	Kopi Manis
Valid	10	10
Missing	0	0
Mean	12.500	20.400
Std. Deviation	7.962	8.514
Minimum	2.000	13.000
Maximum	26.000	38.000

Sumber. Hasil Analisis Deskriptif Statistik.

Selanjutnya, pada tabel *Descriptive Statics* terdapat dua kelompok, yaitu Kopi Manis dan Kopi Pahit. Dari tabel ini didapatkan hasil valid pada dua kelompok. Rerata keseluruhan skor daya ingat pertama (Kopi Pahit) adalah sebesar 12.500 dengan standar deviasi 7.962. Rerata keseluruhan skor daya ingat kedua (Kopi Manis) adalah sebesar 20.400 dengan standar deviasi 8.514. Data keseluruhan skor daya ingat pertama yang di dapat memiliki nilai minimal sebesar 2.000 dan

nilai maksimal sebesar 38.000. sedangkan data keseluruhan skor daya ingat kedua yang didapat memiliki nilai minimum sebesar 13.000 dan nilai maksimum sebesar 38.000. Pada tabel paired samples t-test sebelumnya, didapatkan hasil  $P = 0.003$  (dengan batas kemaknaan  $P < 0.005$ ) sehingga didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan bermakna antara kafein dengan daya ingat. Hasil penelitian yang diuraikan di dalam media berita viva news mengungkapkan bahwa kopi yang dapat meningkatkan kinerja otak adalah kopi yang memiliki kandungan glukosa (Viva.co.id, 2011).

**Tabel 3. Descriptives Kopi Pahit**

Variable	n	Mean	Variance	Std. deviation	Minimum	Median	Maximum
Kopi Pahit	10	12.500	63.389	7.962	2.000	11.000	26.000

*Sumber: hasil analisis deskriptif kopi pahit*

Dari tabel 3 ini didapatkan hasil rerata keseluruhan skor daya ingat pertama (Kopi Pahit) adalah sebesar 12.500, Variance (63.389), Std. Deviation (7.962), nilai minimum (2.000), lalu didapatkan median sebesar (11.000) dan nilai maximum (26.000). Dari hasil histogram Kopi Pahit dapat dilihat bahwa hasil histogram tersebut menunjukkan diagram yang seimbang.

**Tabel 4. Descriptive Kopi Pahit**

Variable	n	Mean	Variance	Std. Deviation	Minimum	Median	Maximum
Kopi Pahit	10	20,4	72,489	8,514	13	16,5	38

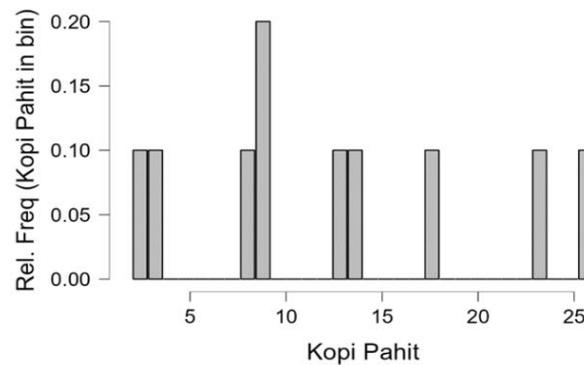
*Sumber. Hasil Analisis*

Dari tabel 4 ini didapatkan hasil rerata keseluruhan skor daya ingat pertama (Kopi Manis) adalah sebesar 20.400, Variance (72.489), Std. Deviation (8.514), nilai minimum (13.000), lalu didapatkan median sebesar (16.500) dan nilai

**Kopi Manis Meningkatkan Daya Ingat**

maximum (38.000). Dari hasil histogram Kopi Manis dapat dilihat bahwa hasil histogram tersebut menunjukkan diagram yang tidak merata.

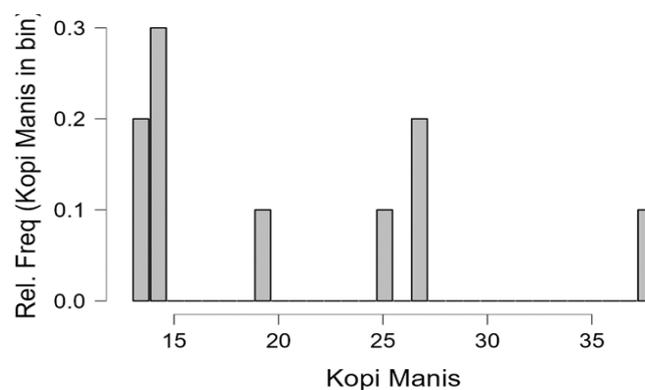
**Gambar 1. Histogram Kopi Pahit**



*Sumber: hasil analisis kopi pahit*

Pada Histogram Kopi Pahit, telah didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat 2 orang yang mendapatkan skor 4, 1 orang yang mendapatkan skor 7, 2 orang yang mendapatkan skor 8, 1 orang yang mendapatkan skor 12, 1 orang yang mendapatkan skor 13, 1 orang yang mendapatkan skor 17, 1 orang yang mendapatkan skor 23, dan 1 orang yang mendapatkan skor 26. Dapat disimpulkan bahwa skor tertinggi yang dicapai oleh partisipan yaitu 26 ( 1 orang ) dan skor terendah yang dicapai oleh partisipan yaitu 4 ( 2 orang ).

**Gambar 2. Histogram Kopi Manis**



*Sumber: hasil analisis kopi pahit*

Pada histogram Kopi Manis, telah didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat 2 orang yang mendapatkan skor 13, 3 orang yang mendapatkan skor 14, 1 orang yang mendapatkan skor 19, 1 orang yang mendapatkan skor 25, 2 orang yang mendapatkan skor 27, dan 1 orang yang mendapatkan skor 39. Dapat disimpulkan bahwa skor tertinggi yang dicapai oleh partisipan yaitu 39 ( 1 orang ) dan nilai terendah yaitu 13 ( 2 orang ).

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian eksperimen, dapat disimpulkan bahwa kopi manis dapat meningkatkan daya ingat. Daya ingat efek meminum kopi manis lebih tinggi dari efek meminum kopi pahit. Peneliti selanjutnya adalah memperhatikan kebiasaan partisipan berdasarkan pola mengkonsumsi kopi pada setiap harinya dan memperhatikan jenis kopi yang disukai oleh partisipan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bonar, I. . (2020). Pesona Kopi Luwak. *Warta Ekspor*, 3, 442–501.  
<https://doi.org/10.21260/ehb.1912.7>
- Candra, L. G. . (2012). Pengaruh kopi (*Coffea arabica*) terhadap memori jangka pendek. In *Universitas Kristen Maranatha* (Issue 2012).
- Ferdinand, C., & Olivia, S. (2018). Hubungan kafein terhadap daya ingat jangka pendek pada mahasiswa angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(1), 41–47.
- Gumulya, D., & Helmi, I. S. (2017). Kajian Budaya Minum Kopi Indonesia. *Jurnal Dimensi Seni Rupa Dan Desain*, 13(2), 153–172.  
<https://doi.org/10.25105/dim.v13i2.1785>
- Mullo, O. E., Langi, F. L. F. ., & Asrifuddin, A. (2021). Hubungan antara kebiasaan

minum kopi dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Paniki Bawah Kota Manado. *Ejournal.Unsrat.Ac.Id*, 6(2), 2548–4702. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22076>

Nasution, N., Sari, P, R., Aminah, T., & Sastra, S. (2021). Pengaruh Kafein Terhadap Short Term Memory Pada Mahasiswi di Prodi Psikologi. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 2(2), 27. <https://doi.org/10.29103/jpt.v2i2.3634>

Ratnasari, A. D., & Harti. (2016). Pengaruh Kualitas Produk, Harga, Lokasi, dan Kualitas Layanan Terhadap Keputusan Pembelian di Djawi Lanbistro Coffee and Resto Surabaya. *Jurnal Pendidikan Tata Niaga (JPTN)*, 4, 1–11. <http://repository.upy.ac.id/id/eprint/238>

Rismayanthi, C. (2013). *Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulasi Motorik Bagi Anak Taman Kanak-Kanak Melalui Aktivitas Jasmani*. 9(April).

Viva.co.id. (2011). Kopi Manis Bikin Ingatan Tajam ? *Viva News*, 1–12.

Yasa, D. I. . (2022). Kualitas Es Krim Dengan Kalaborasi Quality Ice Cream With Kintamani Coffee. *Jurnal Mahasiswa Pariwisata Dan Bisnis*, 01(08), 1979–1988.

Yenni, H., & Ridwan, M. (2015). Implementasi Kendali Mikrokontroler ATmega8535 Pada Alat Pembuat Kopi Otomatis. *Jurnal Edukasi Dan Penelitian Informatika (JEPIN)*, 1(2). <https://doi.org/10.26418/jp.v1i2.12558>

Zaffrie, M., Amin, M., Rahim, H., Rahim, A., Amna A'liah, N., Nor, M., Mukmin, A., Wahab, A., Harun, A., & Harun, D. A. (2016). Persepsi dan gelagat pengguna terhadap kopi di Malaysia (Consumers perception and behaviour towards coffee in Malaysia). *Economic and Technology Management Review*, 11(June 2020), 3.

[https://www.researchgate.net/publication/342353212\\_Persepsi\\_dan\\_gelagat\\_pengguna\\_terhadap\\_kopi\\_di\\_Malaysia\\_Consumers\\_perception\\_and\\_behaviour\\_towards\\_coffee\\_in\\_Malaysia/link/5ef04f8b92851ce9e7fae577/download](https://www.researchgate.net/publication/342353212_Persepsi_dan_gelagat_pengguna_terhadap_kopi_di_Malaysia_Consumers_perception_and_behaviour_towards_coffee_in_Malaysia/link/5ef04f8b92851ce9e7fae577/download)