

INTISARI

Konsumsi kopi di Indonesia terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Mengonsumsi kopi biasa dilakukan dengan tujuan salah satunya untuk meningkatkan konsentrasi atau mempertahankan atensi ketika melakukan aktivitas seperti belajar. Mempertahankan atensi sangat penting sehingga dapat terhindar dari gangguan fokus yang datang. Tak hanya kopi murni, kopi instan juga banyak dipilih untuk konsumsi sehari-hari. Hal ini disebabkan karena kopi instan memiliki kepraktisan dalam penyeduhan sehingga banyak dipilih masyarakat perkotaan maupun mahasiswa. Berdasarkan pertimbangan pentingnya menjaga atensi dalam aktivitas sehari-hari dan banyaknya konsumen yang memilih kopi instan sebagai minuman harian, maka disusunlah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi kopi instan berkafein terhadap denyut jantung dan atensi.

Empat belas orang laki-laki yang berusia rata-rata $22,2 \pm 0,5$ tahun menjadi subjek dalam penelitian ini. Responden terdiri dari dua kelompok profil konsumsi kopi, yaitu kelompok *Coffee Abstainer* (tidak terbiasa mengonsumsi kopi) dan kelompok *Low Coffee Drinker* (terbiasa minum kopi 1-3 cangkir per hari). Selanjutnya, responden akan diukur tingkat atensinya menggunakan *Attention Network Test* (ANT) dengan dua kondisi perlakuan yang berbeda, yaitu tidak mengonsumsi kopi sebelum mengerjakan ANT dan mengonsumsi kopi terlebih dahulu. Pengukuran denyut jantung dilakukan sebelum responden memulai rangkaian eksperimen dan sepanjang eksperimen berlangsung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi kopi instan berkafein tidak menyebabkan perbedaan denyut jantung pada kedua kelompok subjek. Hasil penelitian terhadap atensi menunjukkan bahwa secara umum, mengonsumsi kopi instan berkafein menyebabkan peningkatan atensi yang dapat dilihat dari menurunnya *reaction time*. Jika dilihat lebih lanjut berdasarkan pengaruhnya terhadap masing-masing kelompok subjek, didapatkan kesimpulan bahwa terjadi peningkatan atensi pada kelompok *Coffee Abstainer*, namun tidak terjadi pada kelompok *Low Coffee Drinker*.

Kata kunci: kafein, kopi instan, atensi, denyut jantung.

ABSTRACT

Coffee consumption in Indonesia has grown in recent years. The aim of consuming coffee is to improve concentration or maintain attention when doing activities such as learning. Maintaining attention is very important so that we can avoid the interference. Instant coffee is widely chosen for daily consumption because it is brewed easily. Therefore, urban communities and students chose instant coffee for daily consumption. The present study aims to investigate the effect of caffeinated instant coffee consumption on heart rate and attention.

Fourteen healthy male students (age of $22,2 \pm 0,5$ years old) participated as subject in this study. The respondents consisted of two groups of coffee consumption profile. The first group is Coffee Abstainer group (non-coffee consumer) and the other is Low Coffee Drinker group (used to drink 1-3 cups of coffee per day). Respondents were asked to do Attention Network Test (ANT) in two different conditions. The first condition, respondents did ANT without drinking a cup of caffeinated instant coffee and the second condition, respondents was drinking a cup of coffee before did ANT. Heart rate measurements were performed before the respondents began the series of experiment and throughout the experiment.

The result showed that consuming caffeinated instant coffee didn't affect the heart rate. But, consuming a cup of caffeinated instant coffee increased attention indicated by the decreases of reaction time. Furthermore, the increases of attention occurred in Coffee Abstainer group, however, the result did not occur in Low Coffee Drinker group.

Keywords : caffeine, instant coffee, attention, heart rate.