

Gambaran konsumsi minuman pada konsumen dewasa muda di kedai kopi kawasan Jakarta Timur

Veronica Melia Widodo¹, Susy Olivia Lontoh^{2,*}

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

² Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

*korespondensi email: susyo@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Tingkat konsumsi minuman kopi di Indonesia semakin meningkat terutama di kota-kota besar. Saat ini, minuman kopi makin banyak dinikmati oleh kalangan dewasa muda. Faktor yang dapat meningkatkan hal tersebut datang dari adanya tuntutan pekerjaan, gaya hidup, kurangnya waktu tidur, dan rasa ketergantungan sebagai sumber energi alternatif yang mudah didapat. Sifat ketergantungan dan peningkatan konsumsi minuman kopi memberikan dampak di bidang kesehatan. Tujuan studi ini ialah untuk mengetahui gambaran konsumsi minuman khususnya minuman kopi pada konsumen kategori usia dewasa muda di kedai kopi kawasan Jakarta Timur. Studi ini menggunakan metode observasional deskriptif dengan teknik pengambilan sampling yakni non-probability sampling. Pengambilan data untuk mengetahui karakteristik konsumsi minuman responden menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang sudah dimodifikasi sesuai tujuan studi. Hasil studi menunjukkan bahwa 63,3% subjek lebih memilih minuman kopi sedangkan sisanya tidak. Jenis minuman yang paling digemari oleh sebagian besar subjek studi ialah kopi susu dengan tingkat konsumsi sedang (3-6 cangkir per minggu).

Kata kunci: minuman; kopi; dewasa muda

ABSTRACT

Nowadays, the rate of consumption of coffee drinks in Indonesia is increasing, especially in big cities. Currently, more and more coffee drinks are enjoyed by young adults. Factors supporting the statement come from job demands, lifestyle, lack of sleep, and caffeine dependence as an alternative energy source that is accessible. The nature of dependence and increased consumption of coffee drinks have an impact on the health sector. The purpose of this study is to describe the consumption of beverages, especially coffee drinks, among young adult consumers at coffee shops in East Jakarta. The method used in this research is observational descriptive with a non-probability sampling technique. Data of coffee drinks consumption was collected using a modified Food Frequency Questionnaire (FFQ) that suits with purpose of this research. The result of research showed that 63,3% respondents preferred to drink coffee while the remaining did not. The type of beverage most preferred by most respondents was coffee with milk with a moderate consumption level (3-6 cups per week).

Keywords: beverage; coffee; young adults

PENDAHULUAN

Kafein dalam bentuk minuman kopi menjadi stimulan yang paling banyak dikonsumsi di dunia. Era globalisasi serta kemajuan teknologi membuat gaya hidup yang aktif di kalangan dewasa muda. Individu dituntut menyelesaikan tugas atau pekerjaan sebelum tenggat waktunya sehingga seseorang perlu mencari sumber energi alternatif yang cepat dalam kesehariannya.^{1,2}

Di Indonesia, kopi menjadi sumber kafein terbanyak pertama yang dikonsumsi terutama bagi remaja dan dewasa muda. Keadaan ini didukung dengan lebih dari 2.950 kedai kopi di Indonesia yang tercatat per Agustus 2019. Tingkat asupan kopi nasional pada tahun 2017 mencapai sekitar 276 ribu ton dibandingkan pada tahun sebelumnya (2016) yakni 250 ribu ton.³

Masyarakat khususnya dewasa muda memilih mendapatkan energi secara instan melalui konsumsi minuman kafein, salah satunya kopi. Kafein sendiri digemari karena memiliki dampak positif seperti peningkatan ketajaman penglihatan, kewaspadaan, dan suasana hari dalam waktu yang singkat setelah dikonsumsi. Dosis kafein ialah 400 mg per hari atau setara dengan 4-5 cangkir kopi. Kafein yang dikonsumsi dalam dosis sedang berpengaruh pada individu

untuk mempertahankan produktivitas selama periode tidur terbatas.⁴⁻⁷

Berdasarkan latar belakang di atas dan kurangnya penelitian terkait kopi terutama di Indonesia, peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran konsumsi minuman khususnya minuman kopi pada konsumen dewasa muda di kedai kopi Jakarta Timur.

METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan metode observasional deskriptif dengan teknik pengambilan sampel non-probability sampling. Studi dilakukan di kedai kopi kawasan Jakarta Timur dan dilaksanakan pada Desember 2022 hingga Maret 2023. Subjek pada studi ini adalah konsumen kedai kopi dewasa muda di Jakarta Timur. Kriteria inklusi untuk studi ini ialah konsumen kedai kopi dalam rentang kategori usia dewasa muda, bersedia menjadi responden, dan mengisi data kuesioner dengan lengkap. Kriteria eksklusi dalam studi ini ialah responden dalam keadaan tidak sehat, memiliki alergi kafein, dan tidak mengisi data kuesioner dengan lengkap. Pengambilan data pada studi ini menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang dimodifikasi untuk menilai frekuensi konsumsi minuman kopi pada responden.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis dan ditampilkan dalam bentuk tabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden yang didapatkan dalam studi ini sebanyak 30 orang dengan rentang usia 18-36 tahun. Rerata usia subjek studi ialah 21,5 tahun yang berarti pada saat waktu pengambilan data, peneliti lebih sering menemukan responden yang berusia muda (pelajar/mahasiswa) di kedai kopi di Jakarta Timur. Solikatur, dkk menyatakan bahwa saat ini banyak anak muda yang gemar minum kopi akibat gaya hidup daerah rural serta kopi membuat prestise meningkat dan menjadi suatu kebutuhan hidup.⁸ Selain itu, pernyataan ini juga didukung hasil studi Catherine dan Ramon yang mengatakan bahwa gaya hidup anak muda saat ini menjadikan minuman kopi sebagai salah satu minuman wajib dinikmati saat berkumpul, berdiskusi, dan menyelesaikan pekerjaan.⁹ Mayoritas subjek berjenis kelamin perempuan dengan jumlah sebanyak 23 orang (76,7%). (Tabel 1)

Pada studi ini didapatkan 19 (63,3%) subjek memiliki preferensi untuk minum kopi sedangkan sebanyak 11 (36,7%) subjek memilih untuk tidak minum kopi. Hasil ini didukung dengan studi Solikatur yang menyatakan bahwa kaum muda

mengonsumsi kopi lebih banyak daripada orang dewasa. Selain itu, alasan dewasa muda minum kopi adalah untuk dinikmati saat sedang berkumpul, berdiskusi, dan menyelesaikan tugas.⁸ (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik subjek (N=30)

| Karakteristik | Jumlah (%) | Mean \pm SD | Median (min;maks) |
|------------------------|------------|-----------------|-------------------|
| Usia | 30 | 21,5 \pm 4,72 | 19(18;36) |
| Jenis Kelamin | | | |
| Perempuan | 23 (76,7%) | | |
| Laki-laki | 7 (23,3%) | | |
| Pilihan minuman | | | |
| Kopi | 19 (63,3%) | | |
| Non kopi | 11 (36,7%) | | |

Jumlah cangkir kopi yang diminum per minggu dibagi menjadi 3 kategori, yakni kategori “Jarang/Tidak Pernah” jika meminum 0-2 cangkir kopi per minggu, “Sedang” jika meminum 3-6 cangkir kopi per minggu, dan “Sering” jika meminum 7 atau lebih cangkir kopi per minggunya. Berdasarkan frekuensi paling sering dikonsumsi, sebanyak 3 (10%) orang subjek gemar minum Cappuccino, diikuti dengan olahan kopi susu yakni sebanyak 2 orang (6,7%). Mayoritas subjek yang gemar minum kopi dalam kategori sedang ditunjukkan dengan sebanyak 11 orang (36,7%) minum kopi susu. Hal ini sejalan dengan studi Azaïs-Braesco yang mengatakan bahwa dewasa muda lebih menyukai minuman manis.¹⁰ Americano menjadi minuman kopi yang paling

jarang/tidak pernah dikonsumsi oleh mayoritas responden yakni sebanyak 26 orang (86,7%). (Tabel 2)

Tabel 2. Distribusi frekuensi konsumsi tiap jenis minuman kopi (N=30)

| Variabel | Jumlah (%) |
|---------------------|------------|
| Kopi Sachet | |
| Jarang/Tidak Pernah | 25 (83,3) |
| Sedang | 5 (16,7) |
| Sering | 0 (0) |
| Kopi Susu | |
| Jarang/Tidak Pernah | 17 (56,7) |
| Sedang | 11 (36,7) |
| Sering | 2 (6,7) |
| Americano | |
| Jarang/Tidak Pernah | 26 (86,7) |
| Sedang | 3 (10,0) |
| Sering | 1 (3,3) |
| Cappuccino | |
| Jarang/Tidak Pernah | 22 (73,3) |
| Sedang | 5 (16,7) |
| Sering | 3 (10,0) |

Dari olahan kopi berupa kopi sachet, mayoritas subjek yakni sebanyak 25 orang (83,3%) jarang sekali bahkan tidak pernah minum olahan kopi tersebut, sedangkan 5 responden lainnya masuk ke dalam kategori konsumsi sedang. Dari segi olahan kopi susu sebanyak 17 orang (56,7%) jarang atau tidak pernah minum, 11 orang (36,7%) minum kopi susu dalam kategori sedang dan sisa 2 orang lainnya (6,7%) sering minum kopi susu. Dari olahan kopiAmericano, hanya 1 orang

(3,3%) yang rutin mengonsumsi, 3 orang (10%) berada di kategori sedang, dan sebagian besar yakni 26 orang (86,7%) jarang atau tidak pernah mengonsumsi olahan kopi tersebut. Hanya 3 orang (10%) yang sering mengonsumsi olahan kopi Cappuccino. Sebanyak 5 orang (16,7%) mengonsumsi minuman Cappuccino dalam kategori sedang dan sebagian besar responden yakni 22 orang (73,3%) jarang atau tidak pernah mengonsumsi minuman tersebut.

KESIMPULAN

Hasil penelitian didapatkan lebih banyak subjek yang memilih minuman kopi yaitu sebesar 63,3% dari total subjek studi. Jenis minuman kopi yang paling digemari adalah kopi susu dengan frekuensi konsumsinya 3-6 cangkir per minggu.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bucher J, Fitzpatrick D, Swanson A, Abraham S. Caffeine intake habits and the perception of its effects on health among college students. *The Health Care Manager*. 2019;38(1):44-49.
2. O'Callaghan F, Muurlink O, Reid N. Effects of caffeine on sleep quality and daytime functioning. *Risk Management and Healthcare Policy*. 2018; 11:263-271.
3. Aisyah DMN, Basma FN, Wulandari HS, Fauziah M. Description of coffee consumption patterns at the productive age in the times covid-19 pandemic. *Muhammadiyah International Public Health and Medicine Proceeding*. 2021;1(1):369-78.

4. Kamimori G, McLellan T, Tate C, Voss D, Niro P, Lieberman H. Caffeine improves reaction time, vigilance and logical reasoning during extended periods with restricted opportunities for sleep. *Psychopharmacology*. 2015;232(12):2031-42.
5. Drake C, Roehrs T, Shambroom J, Roth T. Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. 2013;9(11):1195-200.
6. Fisher GG, Chacon M, Chaffee DS. Theories of cognitive aging and work. In: *Work across the lifespan*. London (GB): Academic Press; 2019. p.17-45.
7. Weibel J, Lin YS, Landolt HP, Kistler J, Rehm S, Rentsch KM, et al The impact of daily caffeine intake on nighttime sleep in young adult men. *Sci Rep*. 2021;11(1): 4668.
8. Solikatun, Drajat TK, Argyo D. Perilaku Konsumsi Kopi sebagai Budaya Masyarakat Konsumsi: Studi Fenomenologi pada Premium Kopi di Kedai Kopi Kota Semarang. *Jurnal Analisa Sosiologi*. 2015;4(1):60-74.
9. Catherine T, Ramon H. Perilaku Konsumsi Kopi sebagai Budaya Masyarakat di Kedai Kopi Starbucks Mal Artha Gading. *Jurnal Pendidikan dan Perhotelan*. 2022;11(2):1-10.
10. Azaïs-Braesco V, Sluik D, Maillot M, Kok F, Moreno LA. A review of total & added sugar intakes and dietary sources in Europe. *Nutrition Journal*. 2017;16(1):[15p.]