

**Pengaruh Konsumsi Kopi Hitam terhadap Daya Ingat pada  
Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI  
Angkatan 2022 dan 2023**

*The Effect of Black Coffee Consumption on Memory in Students of the  
Faculty of Medicine, YARSI University, Class of 2022 and 2023*

**Afiansa Airul Rozi<sup>1</sup>, Eko Poerwanto<sup>2</sup>, Muhammad Arsyad<sup>3</sup>, Qomariyah<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

<sup>2,4</sup>Bagian Fisiologi, Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia

<sup>3</sup>Bagian Agama, Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia

Email: [afiansaarul123@gmail.com](mailto:afiansaarul123@gmail.com)

**KATA KUNCI** Kopi Hitam; Kualitas Daya Ingat; Mahasiswa Fakultas Kedokteran

**ABSTRAK**

**Pendahuluan** Mahasiswa kedokteran sering menghadapi tekanan akademik dalam sistem blok yang padat, sehingga membutuhkan cara untuk tetap fokus, salah satunya dengan konsumsi kopi hitam. Kopi hitam kaya akan kafein berfungsi untuk mendukung daya ingat dan kemampuan kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi kopi hitam terhadap kualitas daya ingat mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022-2023.

**Metode Penelitian** Desain penelitian menggunakan pendekatan cross sectional. Metode yang diambil peneliti menggunakan metode *probability sampling* dengan teknik yang digunakan adalah *teknik convenience sampling* dan pengambilan sampel sebanyak 340 orang. Metode analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan *uji Chi-square*.

**Hasil** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh frekuensi dan jumlah konsumsi kopi hitam terhadap kualitas daya ingat ( $p=0,047$ ), terdapat pengaruh jenis konsumsi kopi hitam terhadap kualitas daya ingat ( $p=0,017$ ), tidak ada pengaruh rutinitas konsumsi kopi hitam terhadap kualitas daya ingat ( $p=0,763$ ).

**Kesimpulan** Mahasiswa yang mengkonsumsi kopi hitam memiliki kualitas daya ingat yang baik bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022 dan 2023 karena kopi hitam dapat memberikan efek stimulasi pada kafein yang optimal untuk meningkatkan fokus, menjaga keseimbangan antara kognitif dan Kesehatan tubuh.

**KEYWORDS** *Black Coffee; Memory Quality; Medical Faculty Students*

**ABSTRACT** ***Introduction:** Medical students often face academic pressure in a dense block system, so they need a way to stay focused, one of which is by consuming black coffee. Black coffee, rich in caffeine, functions to support memory and cognitive abilities. This study aims to determine the effect of black coffee consumption on the quality of memory of students of the Faculty of Medicine, YARSI University, class of 2022-2023.*

***Research Methods:** The research design uses a cross-sectional approach. The method used by the researcher uses the probability sampling method with the technique used is the convenience sampling technique and sampling of 340 people. The data analysis method uses univariate analysis and bivariate analysis with the Chi-square test.*

***Results:** The results of this study indicate that there is an influence of the frequency and amount of black coffee consumption on the quality of memory ( $p = 0.047$ ), there is an influence of the type of black coffee consumption on the quality of memory ( $p = 0.017$ ), there is no influence of the routine of black coffee consumption on the quality of memory ( $p = 0.763$ ).*

***Conclusion:** Students who consume black coffee have good memory quality for students of the Faculty of Medicine, Yarsi University, Class of 2022 and 2023 because black coffee can provide a stimulating effect on optimal caffeine to increase focus, maintain a balance between cognitive and body health.*

## **PENDAHULUAN**

Sistem perkuliahan mahasiswa kedokteran umumnya menggunakan sistem blok, yang dirancang untuk mencapai kompetensi tertentu dalam jangka waktu yang singkat. Sistem ini menuntut mahasiswa untuk mengefektifkan waktu belajarnya, mengingat padatnya kegiatan perkuliahan dan kegiatan lain di luar jam kuliah. Dalam satu semester, biasanya terdapat 4 hingga 6 blok yang masing-masing berlangsung selama 1 hingga 2 bulan. Kondisi ini sering membuat mahasiswa menghadapi tekanan waktu dan kelelahan, sehingga mencari cara untuk tetap terjaga dan fokus, salah satunya dengan mengonsumsi minuman berkafein seperti kopi (Dharmadi et al., 2021).

Kopi hitam merupakan salah satu jenis kopi yang kaya akan kafein dan memiliki peran penting dalam mendukung aktivitas kognitif. Konsumsi kopi hitam di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun, dengan rata-rata konsumsi mencapai 1,15 kg/kapita pada tahun 2016 (Maulidan & Alam, 2018). Kandungan kafein dalam kopi hitam diketahui sebesar 4,85 mg/g (Farida Yani, 2019), dan kafein telah terbukti memiliki manfaat dalam meningkatkan daya ingat, konsentrasi, serta kemampuan kognitif (Ferdinand & Olivia, 2018).

Kemampuan kognitif yang mencakup proses berpikir rasional, mempelajari sesuatu, mengingat serta menilai informasi, sangat dipengaruhi oleh fungsi otak. Memori sebagai bagian

dari kemampuan kognitif, berperan penting dalam menyimpan dan mengelola informasi yang diterima individu. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konsumsi kopi dengan kandungan kafein tinggi dapat meningkatkan memori jangka pendek dan mendukung proses kognitif lainnya (Ferdinand & Olivia, 2018). Selain kafein, kandungan antioksidan dalam kopi juga berkontribusi terhadap peningkatan fungsi kognitif dengan melindungi otak dari kerusakan oksidatif (Damayanti et al., 2023).

Melihat pentingnya kopi dalam mendukung fungsi kognitif, khususnya pada mahasiswa kedokteran yang memiliki tuntutan akademik tinggi, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh konsumsi kopi hitam terhadap kualitas daya ingat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022 dan 2023. Penelitian ini juga akan mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi preferensi konsumsi kopi, termasuk kandungan kafein dan antioksidan, serta bagaimana faktor tersebut berhubungan dengan peningkatan kemampuan memori mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi kopi hitam terhadap kualitas daya ingat. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan yang bermanfaat untuk mendukung intervensi yang efektif dalam membantu mahasiswa.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain cross-sectional. Metode ini bertujuan untuk meneliti pengaruh konsumsi kopi hitam terhadap kualitas daya ingat mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

angkatan 2022 dan 2023. Metode yang diambil peneliti menggunakan metode *probability sampling* dengan teknik yang digunakan adalah *Teknik convenience sampling* digunakan untuk pengambilan sampel berdasarkan kesediaan responden yang sesuai kriteria penelitian. Berdasarkan perhitungan rumus Slovin didapatkan jumlah sampel sebanyak 340 orang. Jenis data yang diambil pada penelitian ini adalah data primer yang dengan instrument yang digunakan adalah dalam bentuk pertanyaan kuisioner atau angket menggunakan *google form* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022 dan 2023.

## HASIL

### a. Gambaran karakteristik responden, distribusi Frekuensi, Jumlah, Jenis dan Rutinitas konsumsi kopi hitam dan Kualitas Daya Ingat

**Tabel 1.** Karakteristik responden berdasarkan Angkatan Mahasiswa

No	Angkatan Mahasiswa	Frekuensi	Persentasi
1	2022	167	49.1%
2	2023	173	50.9%
	Total	340	100%

Berdasarkan data dari Tabel 1, terdapat dua kelompok responden, yaitu Angkatan Mahasiswa 2022 dan Angkatan Mahasiswa 2023. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok terbesar adalah Angkatan Mahasiswa 2023 dengan jumlah populasi sebanyak 173 (50,9%) responden. Sedangkan, kelompok terkecil adalah Angkatan Mahasiswa 2022 yang terdiri dari 167 (49,1%) responden.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi dan Jumlah Konsumsi Kopi Hitam

No	Frekuensi dan Jumlah	Frekuensi	Persentase
1	1-2x gelas/hari	264	77,6%
2	3-4x gelas/hari	71	20,9%
3	5-6x gelas/hari	5	1,5%
	Total	340	100%

Berdasarkan data pada Tabel 2, distribusi frekuensi dan jumlah konsumsi kopi hitam menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengonsumsi 1-2x gelas per hari, dengan jumlah 264 (77,6%) responden. Sebaliknya, konsumsi sebanyak 5-6x gelas per hari merupakan yang paling sedikit, yaitu hanya 5 (1,5%) responden. Sementara itu, sebanyak 71 (20,9%) responden mengonsumsi 3-4 gelas per hari.

**Tabel 3.** Distribusi Jenis Kopi Hitam

No	Jenis Kopi Hitam	Frekuensi	Persentase
1	Kopi hitam tanpa gula	162	47,6%
2	Kopi hitam dengan gula	77	22,6%
3	Kopi hitam dengan susu	62	18,2%
4	Kopi hitam dengan perasa	39	11,5%
	Total	340	100%

Berdasarkan data dari Tabel 3, jenis kopi hitam tanpa gula menjadi pilihan dominan dengan jumlah populasi sebanyak 162 (47,6%) responden. Sementara itu, kopi hitam dengan gula dipilih sebanyak 77 (22,6%) responden. Jenis kopi hitam dengan susu dikonsumsi sebanyak 62 (18,2%) responden, dan kopi

hitam dengan perasa sebesar 39 (11,5%) responden.

**Tabel 4.** Distribusi Rutinitas Konsumsi Kopi Hitam

No	Rutinitas	Frekuensi	Persentase
1	Rutin	296	87,1%
2	Tidak Rutin	44	12,9%
	Total	340	100%

Berdasarkan data dalam Tabel 4, kategori konsumsi rutin menunjukkan jumlah responden yang lebih tinggi, yaitu 296 (87,1%) responden, dibandingkan dengan kategori tidak rutin yang hanya melibatkan 44 (12,9%) responden.

**Tabel 5.** Distribusi Kualitas Daya Ingat

No	Daya Ingat	Frekuensi	Persentase
1	Cukup	115	33,8%
2	Baik	225	66,2%
	Total	100	100%

Berdasarkan data pada Tabel 5, kategori dengan penilaian baik memiliki jumlah populasi lebih tinggi, yaitu sebanyak 225 (66,2%) responden, dibandingkan dengan kategori cukup yang mencapai 115 (33,8%) responden.

#### **b. Pengaruh Frekuensi dan Jumlah Konsumsi Kopi Hitam Terhadap Daya Ingat**

Berdasarkan data pada Tabel 6 di bawah ini, kategori konsumsi 1-2x gelas per hari menunjukkan hasil dominan, dengan 180 (52,9%) responden memiliki kualitas daya ingat yang baik, dibandingkan 84 (24,7%) responden dengan kualitas daya ingat cukup.

**Tabel 6.** Pengaruh Frekuensi dan Jumlah Konsumsi Kopi Hitam Terhadap Daya Ingat

Frek dan Juml	Daya Ingat		Total	P Value
	Cukup (%)	Baik (%)		
1-2x gls/hr	84 (24,7%)	180 (52,9%)	264 (77,6%)	0,047
3-4x gls/hr	31 (9,1%)	40 (11,8%)	71 (20,9%)	
5-6x gls/hr	0 (0%)	5 (1,5%)	5 (1,5%)	
Total	115 (33,8%)	225 (66,2%)	340 (100%)	

Sementara itu, kategori konsumsi 3-4x gelas per hari sebanyak 40 (11,8%) responden memiliki daya ingat baik, sedangkan 31 (9,1%) responden memiliki daya ingat cukup. Untuk kategori 5-6 gelas per hari, sebanyak 5 (1,5%) responden memiliki kualitas daya ingat yang baik.

Berdasarkan hasil statistik menggunakan uji chi square terdapat nilai P-Value sebesar 0,047. Diketahui bahwa nilai asymp signifikan sebesar  $0,047 < 0,05$ , dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak yang artinya : ada hubungan yang signifikan antara frekuensi dan jumlah konsumsi kopi hitam terhadap daya ingat.

**c. Pengaruh Jenis Konsumsi Kopi Hitam Terhadap Daya Ingat**

Berdasarkan data pada Tabel 7, kategori kopi hitam tanpa gula menunjukkan hasil dominan, dengan 104 (30,6%) responden memiliki kualitas daya ingat baik, dibandingkan 58 (17,1%) responden dengan kualitas daya ingat cukup. Pada kategori kopi hitam dengan gula, sebanyak 62 (18,2%) responden memiliki kualitas daya ingat baik, sementara itu, 15 (4,4%) responden memiliki kualitas daya ingat cukup.

**Tabel 7.** Pengaruh Frekuensi dan Jumlah Konsumsi Kopi Hitam Terhadap Daya Ingat

Jenis Kopi Hitam	Daya Ingat		Total	P Value
	Cukup (%)	Baik (%)		
Kopi hitam tanpa gula	58 (17,1%)	104 (30,6%)	162 (47,6%)	0.017
Kopi hitam dengan gula	15 (4,4%)	62 (18,2%)	77 (22,6%)	
Kopi dengan susu	25 (7,4%)	37 (10,9%)	62 (18,2%)	
Kopi dengan perasa	17 (5%)	22 (6,5%)	39 (11,5%)	
Total	115 (33,8%)	225 (66,2%)	340 (100%)	

Untuk kategori kopi hitam dengan susu, sebanyak 37 (10,9%) responden memiliki kualitas daya ingat baik, dibandingkan dengan kualitas daya ingat cukup 25 (7,4%). Sedangkan kategori kopi dengan perasa memiliki kualitas daya ingat baik sebesar 22 (6,5%) dibandingkan dengan kualitas daya ingat cukup sebanyak 17 (5%).

Berdasarkan hasil statistik menggunakan uji chi square terdapat nilai P-Value sebesar 0,017. Diketahui bahwa nilai asymp signifikan sebesar  $0,017 < 0,05$ , dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak yang artinya : ada hubungan yang signifikan antara Jenis Konsumsi Kopi Hitam Terhadap Daya Ingat.

**d. Pengaruh Rutinitas Konsumsi Kopi Hitam Terhadap Daya Ingat**

**Tabel 8.** Pengaruh Rutinitas Konsumsi Kopi Hitam Terhadap Daya Ingat

Rutinitas	Daya Ingat		Total	P Value
	Cukup p (%)	Baik (%)		
Rutin	101 (29,7%)	195 (57,4%)	296 (87,1%)	0,763
Tidak Rutin	14 (4,1%)	30 (8,8%)	44 (12,9%)	
Total	115 (33,8%)	225 (66,2%)	340 (100%)	

Berdasarkan data pada Tabel 8, kategori konsumsi rutin menunjukkan hasil tertinggi, dengan 195 (57,4%) responden memiliki kualitas daya ingat baik, dibandingkan dengan 101 (29,7%) responden yang memiliki kualitas daya ingat cukup. Sementara itu, kategori tidak rutin sebanyak 30 (8,8%) responden dengan kualitas daya ingat baik, dibandingkan 14 (4,1%) responden yang memiliki kualitas daya ingat cukup.

Berdasarkan hasil statistik menggunakan uji chi square terdapat nilai P-Value sebesar 0,763. Diketahui bahwa nilai asymp tidak signifikan sebesar  $0,763 > 0,05$ , dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima yang artinya : tidak ada hubungan yang signifikan antara Rutinitas Konsumsi Kopi Hitam Terhadap Daya Ingat.

## PEMBAHASAN

### A. Distribusi Frekuensi dan Jumlah Konsumsi Kopi Hitam

Berdasarkan hasil dari tabel 2, mayoritas bahwa mahasiswa sering kali mengkonsumsi kopi hitam sebanyak 1-2x gelas per hari dikarenakan pada dalam kopi hitam memiliki efek stimulasi pada kafein yang berfungsi dapat meningkatkan konsentrasi, menjaga keseimbangan fungsi kognitif

dan Kesehatan bagi tubuh dibandingkan dengan mahasiswa yang mengkonsumsi kopi hitam sebanyak 3-4x gelas per hari atau 5-6x gelas per hari.

Hal ini sejalan oleh penelitian Idrus et al., 2023 menyatakan bahwa konsumsi kafein dalam jumlah yang rendah (1-2 cangkir kopi per hari) dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan daya ingat, terutama dalam kondisi kelelahan atau kurang tidur. Namun jika mengkonsumsi kopi hitam dengan jumlah yang berlebihan dapat potensi gangguan pada daya ingat dapat terjadi karena kecemasan dapat mengganggu kemampuan fokus dan retensi informasi (Idrus et al., 2023).

### B. Distribusi Jenis Konsumsi Kopi Hitam

Berdasarkan hasil dari tabel 3, mayoritas bahwa mahasiswa sering kali mengkonsumsi jenis kopi hitam tanpa gula. Hal tersebut dikarenakan kopi hitam tanpa gula dipercaya dapat memberikan efek yang lebih terhadap daya ingat yang kuat kepada yang mengkonsumsi. Konsumsi kopi hitam tanpa gula juga di percaya menyehatkan tubuh dan tidak memberikan efek samping dibandingkan dengan kopi dengan gula atau kopi dengan perasa. Kopi hitam tanpa gula juga tidak memberikan kalori yang berlebih bagi tubuh sehingga tidak memberikan kekhawatiran terhadap efek kalori yang berlebih bagi yang mengkonsumsi.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Uhya Sefira et al., (2021) yang menyatakan bahwa kadar kafein dalam kopi hitam tanpa gula memiliki efektivitas yang lebih baik dalam menjaga kewaspadaan, meningkatkan kemampuan kognitif seseorang dan juga mempengaruhi daya ingat. Kopi hitam dapat memberikan

efek kebugaran bagi yang mengkonsumsi, oleh karena itu pada penelitian ini ditemukan distribusi frekuensi yang mendominasi pada mahasiswa yang mengkonsumsi kopi hitam tanpa gula (Uhya Sefira et al., 2021).

### **C. Distribusi Rutinitas Konsumsi Kopi Hitam**

Berdasarkan hasil dari tabel 4, bahwa mayoritas mahasiswa sering kali mengkonsumsi kopi hitam secara rutin. Hal ini bahwa konsumsi kopi hitam secara rutin memiliki peran penting dalam rutinitas harian karena dapat meningkatkan daya ingat, energi, dan produktivitas, terutama di kalangan mahasiswa dengan aktivitas yang padat seperti memiliki jadwal kuliah yang padat. Konsumsi kopi hitam secara rutin juga dapat dihubungkan dengan aksesibilitas kopi hitam, baik secara ekonomi maupun ketersediaan di lingkungan sosial. Kopi hitam sering dianggap sebagai minuman yang terjangkau, mudah didapatkan, dan memiliki nilai sosial tinggi di berbagai budaya.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Putri & Suwanto Witri (2024) bahwa sebagian besar mahasiswa menganggap kopi hitam sebagai bagian penting dalam rutinitas mereka, dan cenderung dilakukan secara rutin. Hal ini disebabkan untuk menjaga energi dan kewaspadaan kemungkinan berkontribusi pada pola konsumsi kopi hitam tersebut seperti daya ingat (Putri & Suwanto Witri, 2024).

### **D. Distribusi Kualitas Daya Ingat**

Berdasarkan hasil tabel 5, bahwa mayoritas sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas daya ingat baik, sehingga dapat mencerminkan efektivitas metode pembelajaran yang

digunakan seperti kebiasaan belajar, atau faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan mengingat. Daya ingat yang baik sangat penting dalam proses pembelajaran karena mahasiswa dapat menyerap informasi dengan lebih efektif untuk memperkuat pemahaman, dan meningkatkan akademik.

Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Khatab & Uhya Sefira (2021) bahwa terdapat mekanisme kerja terhadap kopi hitam yang mengandung kafein pada system saraf pusat yaitu sebagai stimulan yang dapat meningkatkan daya ingat dengan cara menghambat salah satu pusat yang membuat tubuh merasa lelah dan mengantuk yaitu senyawa adenosine yang berasal dari pemecahan ATP berperan dalam metabolisme lipid dan kolestrol. Saat seseorang beraktivitas, adenosine secara bertahap akan terkumpul dan mengikat pada reseptor otak sehingga menyebabkan kinerja otak melambat dan memicu terjadinya penurunan konsentrasi, fungsi kognitif dan juga mood (Khatab & Uhya Sefira, 2021).

### **E. Pengaruh Frekuensi dan Jumlah Konsumsi Kopi Hitam Terhadap Kualitas Daya Ingat**

Analisis Bivariat dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan ( $P$  Value:  $0,047 < 0,05$ ) antara Frekuensi dan Jumlah Konsumsi Kopi Hitam terhadap Kualitas Daya Ingat. Hal ini dapat terjadi konsumsi kopi hitam dengan frekuensi dan jumlah yang wajar, seperti 1-2x gelas per hari, dapat memberikan efek positif terhadap daya ingat sedangkan konsumsi kopi dalam jumlah berlebihan, terutama 3-4x gelas atau 5-6x gelas per hari tidak dapat memberikan efek yang optimal bahkan dapat berdampak negatif. Hal ini mungkin disebabkan oleh berbagai

faktor, seperti peningkatan kecemasan atau gangguan tidur yang berhubungan dengan konsumsi kopi hitam yang berlebihan sehingga dapat mengurangi efektivitas memori.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian Kamimori et al (2014), yang menunjukkan P-value sebesar  $<0,001$ . Hal ini menjelaskan bahwa terdapat pengaruh kopi hitam terhadap ingatan. Dalam penelitian tersebut, mayoritas responden mengonsumsi 2-3 gelas kopi hitam per hari (17,53%), sementara 3,09% lainnya mengonsumsi lebih dari 3 gelas per hari. Konsumsi kopi hitam dengan kandungan 100 mg kafein (setara dengan satu gelas kopi hitam) dapat memberikan manfaat seperti meningkatkan suasana hati, daya ingat, dan konsentrasi (Kamimori et al, 2014).

#### **F. Pengaruh Jenis Konsumsi Kopi Hitam Terhadap Kualitas Daya Ingat**

Analisis Bivariat dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan (P Value:  $0,017 < 0,05$ ) antara Jenis Konsumsi Kopi Hitam terhadap Kualitas Daya Ingat. Hal ini terjadi karena kopi hitam tanpa gula memiliki kandungan utama seperti kafein yang berfungsi dapat meningkatkan daya ingat, contoh kopi hitam tanpa gula adalah kopi arabika yang memiliki kandungan kafein sekitar 1,2% hingga 1,5%.

Hal ini disesuaikan dengan penelitian oleh Borota (2014) bahwa berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji chi-square, diperoleh nilai p-value sebesar  $<0,05$ . Hal ini menjelaskan bahwa jenis konsumsi kopi hitam dapat mempengaruhi kinerja kognitif, khususnya daya ingat. Hal ini bahwa kafein dalam kopi hitam memiliki potensi untuk meningkatkan

daya ingat, meskipun efeknya dapat bervariasi tergantung pada frekuensi konsumsi dan faktor individu lainnya. (Borota, 2014).

#### **G. Pengaruh Rutinitas Konsumsi Kopi Hitam Terhadap Kualitas Daya Ingat**

Analisis Bivariat dalam penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan (P Value:  $0,763 > 0,05$ ) antara Rutinitas Konsumsi Kopi Hitam terhadap Kualitas Daya Ingat. Hal ini dipengaruhi beberapa oleh faktor seperti jumlah kopi hitam yang dikonsumsi. Sehingga terjadi karena konsumsi kopi hitam yang terlalu sedikit atau berlebihan dapat mengurangi manfaat kopi hitam tersebut seperti menurunkan konsentrasi dan daya ingat terhadap mahasiswa.

Penelitian ini sejalan oleh Maghfiroh (2019) bahwa konsumsi kafein secara rutin tidak berpengaruh terhadap peningkatan daya ingat, bahkan jika dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan efek samping berupa kecemasan dan penurunan porsi tidur, sehingga sulit untuk mempertahankan daya ingat. Pada penelitian ini jangka waktu dibatasi selama 3 hari guna melihat efektivitas maksimal dalam kopi hitam (Maghfiroh, 2019).

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Pengaruh Konsumsi Kopi Hitam Terhadap Kualitas Daya Ingat Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022 dan 2023, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Mahasiswa yang mengonsumsi kopi hitam memiliki kualitas daya ingat yang baik bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas

Yarsi Angkatan 2022 dan 2023 karena kopi hitam dapat memberikan efek stimulasi pada kafein yang optimal untuk meningkatkan fokus, menjaga keseimbangan antara kognitif dan Kesehatan tubuh.

- b. Terdapat pengaruh penggunaan frekuensi dan jumlah konsumsi kopi hitam dengan Kualitas Daya Ingat mahasiswa FK YARSI Angkatan 2022 dan 2023. Frekuensi konsumsi kopi hitam 1-2 x/sehari dan jumlah konsumsi kopi hitam 1-2 gelas sehari dapat berpengaruh pada daya ingat.
- c. Tidak Terdapat Pengaruh Rutinitas Konsumsi Kopi Hitam Terhadap Kualitas Daya Ingat Mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2022 dan 2023. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti jumlah kopi hitam yang dikonsumsi karena konsumsi kopi hitam yang terlalu sedikit atau berlebihan dapat mengurangi manfaat kopi hitam tersebut seperti menurunkan konsentrasi dan daya ingat terhadap mahasiswa.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, agama, dan penguji yang telah memberikan arahan untuk berjalannya penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada orang tua, kakak, adik, dan teman-teman peneliti yang selalu memberi dukungan serta membantu dalam proses penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

Borota, D. (2014). *The effects of caffeine on memory and cognitive performance. Journal of Psychopharmacology*, 28(5), 453-460.

Damayanti, A. E., Wirjatmadi, B., & Sumarmi, S. (2023). Benefits of Coffee Consumption in Improving the Ability to Remember (Memory): A Narrative Review. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 463-468.

Dharmadi, N. L. G. A. C., Purnawati, S., & Adiputra, L. M. I. S. H. (2021). Hubungan Konsumsi Kopi Thdp Peluang Kelulusan Ujian. *Jurnal Medika Udayana*, 10(9), 49-55.

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.

Idrus, R. N., Handayani, F., Suarayasa, K., & Salman, M. (2023). Hubungan konsumsi kopi dengan kejadian kecemasan pada mahasiswa prelinik angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako. *Jurnal Cakrawala Promkes*, 5(1), 36-742.

Kamimori, G., McLellan, T. M., & Voss, D. M. (2014). *The effects of caffeine on cognitive performance in habitual caffeine consumers. Journal of Psychopharmacology*, 28(5), 453-460.

Khatab, & Uhya Sefira. (2021). Pengaruh kopi terhadap memori jangka pendek pada mahasiswa Pendidikan dokter universitas abulyatama. *Jurnal Sains Riset* |, 11(2), 178

Maghfiroh, A. R. (2019). Pengaruh kafein dalam kopi pada perhatian: penelitian eksperimen di pondok pesantren as-salafiyah Yogyakarta. *Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga*

Putri, R. A., & Suwanto Witri. (2024). Benarkah Mahasiswa Suka Kopi?

Dampak Kafein Pada Kehidupan Mahasiswa. *Jurnal Dunia Pendidikan*.

Uhya Sefira, Mursyida, & Fadhil Iziddin. (2021). Pengaruh kopi terhadap memori jangka pendek pada mahasiswa Pendidikan dokter Universitas Abulyatama. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 8(1).