

HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI KOPI DENGAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS PADJADJARAN

Adli Wistara^{1*}, Eka Afrima Sari², Bambang Aditya Nugraha³

¹⁻³Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: adli22001@mail.unpad.ac.id

Disubmit: 14 Januari 2026 Diterima: 27 Februari 2026 Diterbitkan: 01 Maret 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i3.24542>

ABSTRACT

Coffee is one of the most widely consumed beverages among college students due to its caffeine content, which acts as a stimulant to the central nervous system and serves to increase alertness and cognitive function. However, excessive coffee consumption can cause side effects such as sleep disturbances and decreased cognitive performance. This study aims to determine the relationship between coffee consumption frequency and learning concentration levels among students at the Faculty of Nursing, Padjadjaran University. This study used a correlational quantitative design with proportionate stratified random sampling technique. The sample consisted of 251 students from the Faculty of Nursing, Padjadjaran University. The research instruments used were a coffee drinking habit questionnaire to measure the frequency and amount of coffee consumption, and a learning concentration instrument to measure attention during learning, with a reliability value of ≥ 0.80 in previous studies. Data analysis was performed univariately using frequency distribution and bivariately using the Spearman Rank test. The results showed that most respondents had a low frequency of coffee consumption and a moderate level of concentration. Bivariate analysis showed no significant relationship between the frequency of coffee consumption and the level of concentration ($p=0.137$; $p>0.05$). This study concludes that the frequency of coffee consumption is not a major factor affecting students' concentration. It is recommended that further research examine other variables such as sleep quality, academic stress, learning motivation, and study habits.

Keywords: *Coffee Consumption Frequency, Caffeine, Learning Concentration, Nursing Students.*

ABSTRAK

Kopi merupakan salah satu minuman yang banyak dikonsumsi mahasiswa karena kandungan kafein yang berperan sebagai stimulan sistem saraf pusat dan berfungsi meningkatkan kewaspadaan serta fungsi kognitif. Namun, konsumsi kopi yang berlebihan dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan tidur dan penurunan performa kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi kopi dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Penelitian ini

menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Jumlah sampel sebanyak 251 mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner kebiasaan minum kopi untuk mengukur frekuensi dan jumlah konsumsi kopi, serta instrumen konsentrasi belajar untuk mengukur perhatian saat belajar, dengan nilai reliabilitas $\geq 0,80$ pada penelitian sebelumnya. Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki frekuensi konsumsi kopi rendah dan tingkat konsentrasi belajar pada kategori cukup. Analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi kopi dan tingkat konsentrasi belajar ($p=0,137$; $p>0,05$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa frekuensi konsumsi kopi bukan faktor utama yang mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa. Disarankan penelitian selanjutnya meneliti variabel lainnya seperti kualitas tidur, stres akademik, motivasi belajar, dan kebiasaan belajar.

Kata Kunci: Frekuensi Konsumsi Kopi, Kafein, Konsentrasi Belajar, Mahasiswa Keperawatan.

PENDAHULUAN

Mahasiswa berada pada fase dewasa awal (18-25 tahun) yang ditandai dengan perkembangan kognitif yang sangat signifikan dan kompleks. Pada fase dewasa awal mengalami peningkatan kemampuan berpikir reflektif, fleksibel, dan pragmatis dalam merespons tuntutan akademik maupun non-akademik (Nur et al., 2023). Proses pembelajaran di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk tidak hanya mengandalkan kemampuan intelektual, tetapi juga keterampilan dalam mengelola waktu, menjaga stabilitas emosional, serta mempertahankan kondisi fisik yang optimal. Beban akademik yang tinggi, seperti tugas, ujian, praktik klinik, serta keterlibatan dalam kegiatan organisasi dan sosial, sering kali menjadi sumber tekanan yang dapat memicu stres akademik dan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar (Pananto et al., 2023).

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara

optimal selama proses pembelajaran sehingga mendapatkan pemahaman, pengolahan, dan penyimpanan informasi secara efektif. Konsentrasi belajar ditandai oleh fokus yang tinggi, keterlibatan aktif, serta ketahanan terhadap distraksi (Yulianto et al., 2024). Tingkat konsentrasi yang baik berperan penting dalam pencapaian prestasi akademik dan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi evaluasi akademik maupun praktik pembelajaran di akademik (Stavia & Purwanto, 2022). Sebaliknya, penurunan konsentrasi belajar dapat menyebabkan kesulitan memahami materi, meningkatnya distraksi lingkungan, serta kerentanan terhadap stres akademik. Oleh karena itu, konsentrasi belajar tidak hanya berfungsi sebagai penunjang keberhasilan akademik, tetapi juga sebagai faktor protektif terhadap tekanan psikologis yang dialami oleh mahasiswa (Riefaldy, 2025).

Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik,

kualitas tidur, status psikologis, serta kemampuan manajemen waktu. Mahasiswa dengan pola tidur tidak teratur, gaya hidup kurang sehat, dan manajemen waktu yang buruk cenderung mengalami penurunan fokus dan daya ingat (Waliyanti & Pratiwi, 2017; Yasmin, 2025). Selain faktor internal, faktor eksternal seperti kebiasaan konsumsi kopi juga berpotensi memengaruhi konsentrasi belajar, terutama melalui pengaruhnya terhadap pola tidur dan fungsi kognitif. Konsumsi kopi dengan frekuensi tinggi, khususnya pada waktu yang tidak tepat, dapat mengganggu kualitas tidur dan berdampak pada penurunan konsentrasi saat proses pembelajaran (Lioe et al., 2025; Sihotang, 2019).

Kopi merupakan salah satu minuman stimulan yang paling banyak dikonsumsi oleh mahasiswa untuk meningkatkan kewaspadaan dan mengurangi rasa kantuk, terutama saat menghadapi tuntutan akademik yang padat. Kandungan utama kopi, yaitu kafein, bekerja sebagai psikostimulan dengan menghambat ikatan adenosin pada reseptor A_2A di otak, sehingga meningkatkan aktivitas neuron dan menghasilkan efek peningkatan kewaspadaan, fokus, serta fungsi kognitif (Do et al., 2021). Selain itu, kafein merangsang pelepasan neurotransmitter seperti dopamin dan norepinefrin yang berperan dalam meningkatkan suasana hati dan konsentrasi (Sharma et al., 2023). Namun, konsumsi kopi yang berlebihan atau dilakukan menjelang waktu tidur dapat menimbulkan gangguan tidur, kecemasan, palpitasi, dan efek fisiologis lainnya yang justru berdampak negatif terhadap fungsi kognitif (O'callaghan et al., 2018).

Fenomena konsumsi kopi pada

mahasiswa semakin meningkat seiring dengan tingginya prevalensi konsumsi kopi di kalangan usia dewasa muda. Data menunjukkan bahwa kelompok usia 18-24 tahun mendominasi konsumen kopi, dengan sebagian besar mengonsumsi kopi lebih dari satu kali per hari dan pada waktu malam hari (Yonatan, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa kopi telah menjadi bagian dari rutinitas harian mahasiswa dan berpotensi memengaruhi pola tidur serta konsentrasi belajar. Penelitian menunjukkan hubungan antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur dan fungsi kognitif mahasiswa, meskipun hasilnya masih bervariasi. Beberapa studi menemukan bahwa konsumsi kopi dalam jumlah sedang dapat meningkatkan konsentrasi belajar, sedangkan konsumsi berlebihan berhubungan dengan gangguan tidur dan penurunan konsentrasi (Budiyanti & Wijaya, 2023; Indrayanta et al., 2025; Khasanah et al., 2024).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada jumlah atau jenis konsumsi kopi serta hubungannya dengan kualitas tidur atau fungsi kognitif secara umum, dan banyak dilakukan pada mahasiswa fakultas kedokteran atau non-kesehatan. Penelitian ini secara spesifik menganalisis hubungan frekuensi konsumsi kopi dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan. Karena mahasiswa keperawatan memiliki karakteristik beban akademik yang tinggi dan kompleks, serta dituntut untuk mengintegrasikan teori dengan praktik klinik yang membutuhkan tingkat konsentrasi tinggi dan ketelitian dalam menjamin keselamatan pasien (Poojar et al., 2017; Yaghoubi et al., 2015).

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat *research gap* yang

menunjukkan perlunya penelitian yang secara khusus menganalisis hubungan frekuensi konsumsi kopi dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan. Penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan bukti empiris mengenai peran konsumsi kopi dalam mendukung atau menghambat konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan. Selain berkontribusi secara akademis dalam memperkaya kajian ilmiah terkait perilaku konsumsi dan fungsi kognitif, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis bagi institusi pendidikan dalam merancang intervensi gaya hidup sehat guna mendukung kualitas pembelajaran mahasiswa keperawatan.

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi kopi dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran?"

KAJIAN PUSTAKA

Kopi merupakan minuman yang berasal dari biji tanaman genus *Coffea* yang mengandung berbagai senyawa bioaktif, terutama kafein, polifenol, dan asam klorogenat. Kafein dikenal sebagai stimulan sistem saraf pusat yang bekerja melalui mekanisme antagonisme terhadap reseptor adenosin A₁ dan A_{2A} di otak, sehingga menghambat rasa kantuk dan meningkatkan aktivitas neuron (Do et al., 2021; Jacobson et al., 2022). Mekanisme ini menyebabkan peningkatan pelepasan neurotransmitter seperti dopamin dan norepinefrin yang berperan dalam peningkatan kewaspadaan, fokus, dan kecepatan pemrosesan kognitif (McLellan et

al., 2016; Sharma et al., 2023). Di kalangan mahasiswa, kopi menjadi salah satu minuman yang paling sering dikonsumsi untuk menunjang aktivitas akademik yang menuntut konsentrasi tinggi. Konsumsi kopi tidak hanya dipengaruhi oleh kandungan kafein, tetapi juga oleh frekuensi, waktu, dan kebiasaan konsumsi. Studi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengonsumsi kopi 1-2 cangkir per hari, sementara sebagian lainnya mengonsumsi dalam jumlah yang lebih tinggi, terutama saat menghadapi beban akademik yang berat (Hamdan et al., 2025; Kharaba et al., 2022). Peningkatan frekuensi konsumsi kopi ini berkaitan dengan upaya mahasiswa untuk mempertahankan kewaspadaan dan mengurangi kelelahan mental selama proses pembelajaran. Namun demikian, efek konsumsi kopi bersifat dua arah. Konsumsi kafein dalam dosis moderat ($\pm 100-200$ mg/hari) terbukti dapat meningkatkan fokus, memori jangka pendek, dan performa kognitif (Amini & Surya Akbar, 2024; Calvo et al., 2021). Sebaliknya, konsumsi kopi dengan frekuensi tinggi atau pada waktu yang tidak tepat, terutama malam hari, berpotensi mengganggu kualitas tidur, meningkatkan kecemasan, dan menurunkan fungsi kognitif pada hari berikutnya (Budiyanti & Wijaya, 2023; O'callaghan et al., 2018). Oleh karena itu, frekuensi konsumsi kopi menjadi aspek penting dalam menilai dampaknya terhadap fungsi kognitif mahasiswa.

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara optimal terhadap aktivitas belajar dalam jangka waktu tertentu tanpa mudah teralih oleh stimulus internal maupun eksternal. Konsentrasi melibatkan proses

kognitif yang kompleks, termasuk perhatian terfokus, memori kerja, dan kontrol eksekutif (Stavia & Purwanto, 2022; Yulianto et al., 2024). Pada fase dewasa awal, mahasiswa mengalami perkembangan kognitif yang signifikan yang mendukung kemampuan berpikir analitis, reflektif, dan pengambilan keputusan (Nur et al., 2023). Kemampuan konsentrasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, kualitas tidur, motivasi, dan tingkat stres akademik, sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan belajar, metode pembelajaran, serta beban akademik (Pananto et al., 2023; Riefaldy, 2025). Gangguan tidur dan kelelahan mental terbukti berkontribusi terhadap penurunan fokus dan daya atensi mahasiswa, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan performa akademik. Dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya pada mahasiswa keperawatan, konsentrasi belajar memiliki peran yang sangat krusial. Mahasiswa keperawatan dituntut untuk mengintegrasikan teori dengan praktik klinik yang membutuhkan ketelitian, fokus berkelanjutan, dan kesiapan kognitif dalam menjamin keselamatan pasien (Yaghoubi et al., 2015). Oleh karena itu, konsentrasi belajar bukan hanya menjadi indikator keberhasilan akademik, tetapi juga kompetensi profesional yang esensial.

Secara teoritis, konsumsi kopi dapat memengaruhi konsentrasi belajar melalui efek kafein terhadap sistem saraf pusat. Kafein meningkatkan aktivitas neuron dengan menghambat reseptor adenosin, sehingga meningkatkan kewaspadaan, perhatian, dan

kecepatan pemrosesan informasi (Drake et al., 2013; Nehlig, 2018). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kopi dalam dosis moderat dapat meningkatkan konsentrasi dan performa kognitif mahasiswa, terutama pada kondisi kelelahan mental (Calvo et al., 2021; McLellan et al., 2016). Namun, hubungan antara konsumsi kopi dan konsentrasi belajar tidak bersifat linear dan dipengaruhi oleh berbagai faktor moderasi, seperti frekuensi konsumsi, waktu minum kopi, kualitas tidur, serta perbedaan individu dalam metabolisme kafein (Ashodiki et al., 2024; Budiyaniti & Wijaya, 2023). Konsumsi kopi dengan frekuensi tinggi atau mendekati waktu tidur justru berpotensi menurunkan konsentrasi akibat gangguan tidur dan kelelahan kognitif (Kartika et al., 2024; Khasanah et al., 2024).

Tujuan penelitian pada penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi kopi dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran?.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan rancangan penelitian kuantitatif, dengan pendekatan korelasional dilakukan untuk mengkorelasikan hubungan frekuensi konsumsi kopi dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran dengan tiga angkatan yaitu angkatan 2022 dengan total 86 mahasiswa, angkatan 2023 dengan total 81 mahasiswa, dan angkatan 2024 dengan total 84 mahasiswa dengan menggunakan teknik

proportionate stratified random sampling sehingga total keseluruhan responden pada penelitian ini berjumlah 251 mahasiswa. Variabel dependen pada penelitian ini adalah tingkat konsentrasi belajar dan variabel independen yaitu frekuensi konsumsi kopi. Objek dalam penelitian ini adalah frekuensi konsumsi kopi pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang pernah mengonsumsi kopi dan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Kuesioner sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji etik penelitian yang dilakukan di Komisi Etik Penelitian

Kesehatan Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani dengan nomor 035/KEPK/FITKes-Unjani/XI/2025 dan Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Universitas Padjadjaran Fakultas Keperawatan dengan Nomor: 5994/UN6.L.1/PT.00/2025. Penelitian telah dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran pada tanggal 08 Desember - 15 Desember tahun 2025. Pengumpulan data menggunakan kuesioner online dengan menyebarkan link *google form*. Analisis data secara distribusi frekuensi dan analisis *Spearman Rank*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Jumlah Karakteristik Responden (n=251)

Variabel	Hasil Ukur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia	18 Tahun	3	1,2%
	19 Tahun	60	23,9%
	20 Tahun	78	31,1%
	21 Tahun	75	29,9%
	≥ 22 Tahun	35	13,9%
Jenis kelamin	Pria	40	15,9%
	Wanita	211	84,1%
Angkatan	2022	86	34,3%
	2023	81	32,3%
	2024	84	33,5%
Status tempat tinggal	Kost	156	62,2%
	Asrama	6	2,4%
	Kontrakan	4	1,6%

	Bersama keluarga	85	33,9%
Rata-rata jam belajar	< 2 jam	64	25,5%
	3-5 jam	148	59%
	> 5 jam	39	15,5%
Minum kopi saat apa	Merasa mengantuk	43	17,1%
	Belajar/mengerjakan tugas	122	48,6%
	Merasa stres/lelah	38	15,1%
	Lainnya	48	19,1%
Dengan siapa minum kopi	Sendiri	134	53,4%
	Bersama teman/saat nongkrong	107	42,6%
	Bersama keluarga	3	1,2%
	Lainnya	7	2,8%
Tujuan utama minum kopi	Meningkatkan konsentrasi belajar	24	9,6%
	Mengurangi rasa kantuk	103	41%
	Menambah energi/semangat	100	39,8%
	Kebiasaan/gaya hidup	24	9,6%

Berdasarkan tabel 1 di atas hasil menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden berada pada rentang usia 20 sampai 21 tahun, dengan usia 20 tahun sebagai responden terbanyak yaitu 78 mahasiswa (31,1%), diikuti usia 21 tahun sebanyak 75 mahasiswa (29,9%). Hampir seluruhnya dari responden berjenis kelamin wanita sebanyak 211 mahasiswa (84,1%), dan hampir setengahnya dari angkatan 2022 sebanyak 86 mahasiswa (34,3%).

Berdasarkan status tempat tinggal, sebagian besar dari responden tinggal di kost sebanyak

156 mahasiswa (62,2%). Selanjutnya, berdasarkan rata-rata jam belajar per hari, sebagian besar memiliki rata-rata jam belajar 3 sampai 5 jam sebanyak 148 mahasiswa (59%). Berdasarkan alasan mengonsumsi kopi, hampir setengahnya mengonsumsi kopi saat belajar atau mengerjakan tugas yaitu sebanyak 122 mahasiswa (48,6%). Berdasarkan dengan siapa mengonsumsi kopi, sebagian besar mengonsumsi kopi sendiri sebanyak 134 mahasiswa (53,4%). Berdasarkan tujuan utama mengonsumsi kopi, hampir setengahnya bertujuan untuk mengurangi rasa kantuk sebanyak

103 mahasiswa (41%), diikuti tujuan menambah energi atau semangat sebanyak 100 mahasiswa (39,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase Jumlah Frekuensi Konsumsi Kopi (n=251)

Frekuensi konsumsi kopi	Frekuensi(f)	Persentase(%)
Rendah	137	54,6%
Sedang	114	45,4%
Tinggi	0	0%
Jumlah	251	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas hasil menunjukkan sebagian besar dari responden frekuensi konsumsi

kopi dengan tingkat rendah sejumlah 137 mahasiswa (54,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Persentase Jumlah Tingkat Konsentrasi Belajar (n=251)

Tingkat konsentrasi belajar	Frekuensi(f)	Persentase(%)
Kurang	10	4%
Cukup	190	75,7%
Baik	51	20,3%
Jumlah	251	100%

Berdasarkan tabel 3 di atas hasil sebagian besar dari responden tingkat konsentrasi belajar dengan

tingkat kategori cukup sebanyak 190 mahasiswa (75,7%).

Tabel 4. Hubungan Frekuensi Konsumsi Kopi dengan Tingkat Konsentrasi Belajar (n=251)

Frekuensi konsumsi kopi	Tingkat konsentrasi belajar						P-Value	Rho
	Kurang		Cukup		Baik			
	f	%	f	%	f	%		
Rendah	6	4,4%	108	78,8%	23	16,8%	0,137	0,094
Sedang	4	3,5%	82	71,9%	28	24,6%		

Total	10	4%	190	75,7%	51	20,3%
-------	----	----	-----	-------	----	-------

Berdasarkan tabel 4 di atas hasil menunjukkan bahwa responden frekuensi konsumsi kopi dengan kategori tingkat rendah hampir seluruhnya dari responden memiliki kategori tingkat konsentrasi belajar yang cukup yaitu sebanyak 108 mahasiswa (78,8%) dan diikuti responden frekuensi konsumsi kopi dengan kategori tingkat sedang sebagian besar dari responden memiliki tingkat konsentrasi belajar

cukup yaitu sebanyak 82 mahasiswa (71,9%). Hasil uji analisis data bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan frekuensi konsumsi kopi dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran dengan hasil p-value 0,137 dan hubungan kedua variabel sangat lemah dengan $\rho = 0,094$.

PEMBAHASAN

Frekuensi Konsumsi Kopi

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar dari responden berada pada kategori frekuensi konsumsi kopi tingkat rendah yaitu sebanyak 137 mahasiswa (54,6%), hal ini didukung oleh sebaran pada jawaban pada kuesioner kebiasaan minum kopi, di mana hampir seluruhnya responden mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran menyatakan tidak mengonsumsi kopi secara rutin, dengan frekuensi minum kopi yaitu satu kali sehari dan jumlah konsumsi satu sampai dua cangkir yang artinya tidak melebihi batas moderat. Pola konsumsi kafein ini sesuai dengan penelitian McLellan et al., (2016) yang menunjukkan bahwa konsumsi kafein dalam jumlah rendah hingga moderat ≤ 200 mg/hari dan ≤ 3 cangkir masih tergolong aman dan belum memberikan efek stimulasi kognitif yang kuat serta konsisten pada setiap individu.

Pada pertanyaan di kuesioner kebiasaan minum kopi mengenai lama kebiasaan konsumsi kopi, hampir seluruhnya responden menyatakan waktu memulai mengonsumsi kopi sejak perkuliahan, hal ini menunjukkan

bahwa responden belum memiliki kebiasaan konsumsi kopi dalam waktu jangka panjang. Penelitian Nazarudin et al., (2024) menunjukkan bahwa efek jangka pendek dalam mengonsumsi kopi dapat memberikan stimulasi kecepatan dalam membaca dan untuk ketajaman dalam berkonsentrasi saat membaca mempengaruhi. Sehingga penelitian Nehlig (2018) menunjukkan bahwa efek kafein terhadap sistem saraf pusat sangat dipengaruhi oleh adaptasi dan toleransi tubuh, di mana konsumsi jangka panjang dan rutin cenderung memberikan efek stimulasi yang lebih stabil dibandingkan konsumsi sesekali atau dalam jangka waktu pendek.

Selain itu, pada item pertanyaan terkait cara pengolahan kopi, hampir seluruhnya responden menyatakan tidak pernah mengolah kopi sendiri. Kondisi ini menunjukkan bahwa konsumsi kopi bersifat situasional dan tidak menjadi bagian dari rutinitas harian yang terstruktur. Hal ini sejalan dengan penelitian Hapsari & Wijaya, (2024) yang menunjukkan bahwa pada mahasiswa mengonsumsi kopi yang tidak terlaksanakan dalam

rutinitas harian cenderung bersifat sosial atau ikut-ikutan, sehingga frekuensinya rendah dan efek fisiologisnya terhadap fungsi kognitif menjadi tidak optimal.

Pada karakteristik responden, sebagian besar dari responden menyatakan tujuan utama mengonsumsi kopi untuk mengurangi rasa kantuk dan menambah energi atau semangat, kondisi ini karena mahasiswa keperawatan mempunyai tuntutan akademik serta praktik klinik sangat tinggi, sehingga digunakan untuk meningkatkan fokus dalam proses pembelajaran. Hasil ini sejalan dengan penelitian Kharaba et al., (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengonsumsi kopi dalam jumlah rendah hingga sedang, terutama untuk mengatasi rasa kantuk dalam meningkatkan fokus saat proses pembelajaran, serta penelitian Hamdan et al., (2025) menunjukkan bahwa konsumsi kopi pada mahasiswa kesehatan cukup umum serta hal yang normal di kalangan mahasiswa kesehatan, karena sebagian besar kalangan mahasiswa kesehatan mengonsumsi kopi masih berada pada batas konsumsi kopi yang moderat untuk mengurangi rasa kantuk dalam proses pembelajaran.

Dengan demikian, frekuensi konsumsi kopi dengan tingkat rendah, kemungkinan menunjukkan upaya mahasiswa dalam menjaga keseimbangan antara kebutuhan akademik dalam mengurangi rasa kantuk serta meningkatkan fokus dalam proses pembelajaran dan kesehatan fisik terhadap efek kafein dalam tubuh.

Tingkat Konsentrasi Belajar

Berdasarkan hasil penelitian bahwa sebagian besar dari responden memiliki tingkat konsentrasi belajar kategori cukup,

yaitu sebanyak 190 mahasiswa (75,7%), hal ini terlihat dari sebaran jawaban kuesioner konsentrasi belajar, di mana hampir seluruhnya responden menjawab mampu memperhatikan saat proses pembelajaran berlangsung serta sering mendengarkan penjelasan dosen. Kemampuan mempertahankan perhatian ini menunjukkan adanya atensi yang baik selama proses belajar, hal ini sejalan dengan penelitian Waliyanti & Pratiwi, (2017) menunjukkan bahwa indikator utama dari konsentrasi belajar yang efektif dalam proses pembelajaran.

Selain itu, hampir seluruhnya responden menjawab sering bersemangat dan siap mengikuti pelajaran di kelas dalam proses pembelajaran. Kesiapan belajar dan semangat mengikuti proses pembelajaran mencerminkan kondisi psikologis yang positif, yang berperan penting dalam mempertahankan fokus dan daya konsentrasi, hal ini sejalan dengan penelitian Stavia & Purwanto, (2022) menunjukkan bahwa motivasi dan kesiapan belajar memiliki kontribusi signifikan terhadap kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan konsentrasi selama proses pembelajaran terutama pada mahasiswa dengan beban akademik tinggi.

Pada aspek afektif dan perilaku, sebagian besar dari responden menunjukkan kemampuan regulasi diri yang baik, yang terlihat dari jawaban sering merasa tenang saat proses pembelajaran serta sering merasa senang mengikuti proses pembelajaran. Kondisi emosional yang stabil dan suasana hati yang positif diketahui dapat meningkatkan fokus dan mengurangi distraksi kognitif. Penelitian Riefaldy, (2025) menunjukkan

bahwa mahasiswa dengan kondisi emosional yang stabil cenderung memiliki kemampuan konsentrasi yang lebih baik karena mampu mengelola stres akademik dengan efektif.

Selanjutnya, pada pertanyaan terkait keterlibatan aktif, sebagian besar responden menyatakan sering ikut berpartisipasi dalam diskusi kelas dan sering merasa fokus ketika belajar di kelas. Partisipasi aktif menunjukkan keterlibatan kognitif yang tinggi, yang merupakan salah satu indikator penting konsentrasi belajar. Penelitian Yulianto et al., (2024) menunjukkan bahwa keterlibatan aktif dalam diskusi dan interaksi kelas memperkuat proses atensi dan pemrosesan informasi, sehingga meningkatkan pemahaman materi pembelajaran.

Pada aspek lingkungan belajar, sebagian besar responden menunjukkan fokus yang kuat terhadap suasana belajar yang kondusif. Hal ini terlihat responden dalam menjawab kuesioner dengan pertanyaan memahami pembelajaran ketika suasana tenang dan belajar di ruangan yang tenang, sebagian besar responden menjawab sering. Hal ini lingkungan belajar yang minim distraksi diketahui berperan besar dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Penelitian Hapsari & Wijaya, (2024) menunjukkan bahwa suasana belajar yang tenang dan nyaman dapat meningkatkan fokus serta efisiensi belajar mahasiswa, khususnya pada pembelajaran yang menuntut pemahaman konseptual yang mendalam.

Menurut teori fisiologis Sherwood, (2014) menunjukkan bahwa konsentrasi merupakan proses sangat kompleks yang melibatkan atensi selektif, memori kerja, dan kontrol eksekutif, sehingga konsentrasi juga tidak

hanya dipengaruhi oleh stimulan fisiologis seperti asupan kafein, tetapi juga oleh memori, kontrol eksekutif, psikologis dan lingkungan. Dengan demikian, penelitian ini tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa berada pada kategori tingkat konsentrasi cukup menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa keperawatan mempunyai tuntutan yang tinggi dalam akademik dan praktik klinik, mahasiswa dapat mampu mempertahankan fokus belajar, sehingga masih terdapat berbagai faktor lain yang membuat pencapaian konsentrasi yang lebih optimal.

Hubungan Frekuensi Konsumsi Kopi dengan Tingkat Konsentrasi Belajar

Berdasarkan hasil penelitian bahwa sebagian besar dari responden memiliki tingkat konsentrasi belajar kategori cukup, yaitu sebanyak 190 mahasiswa (75,7%), hal ini terlihat dari sebaran jawaban kuesioner konsentrasi belajar, di mana hampir seluruhnya responden menjawab mampu memperhatikan saat proses pembelajaran berlangsung serta sering mendengarkan penjelasan dosen. Kemampuan mempertahankan perhatian ini menunjukkan adanya atensi yang baik selama proses belajar, hal ini sejalan dengan penelitian Waliyanti & Pratiwi, (2017) menunjukkan bahwa indikator utama dari konsentrasi belajar yang efektif dalam proses pembelajaran.

Selain itu, hampir seluruhnya responden menjawab sering bersemangat dan siap mengikuti pelajaran di kelas dalam proses pembelajaran. Kesiapan belajar dan semangat mengikuti proses pembelajaran mencerminkan kondisi psikologis yang positif, yang

berperan penting dalam mempertahankan fokus dan daya konsentrasi, hal ini sejalan dengan penelitian Stavia & Purwanto, (2022) menunjukkan bahwa motivasi dan kesiapan belajar memiliki kontribusi signifikan terhadap kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan konsentrasi selama proses pembelajaran terutama pada mahasiswa dengan beban akademik tinggi.

Pada aspek afektif dan perilaku, sebagian besar dari responden menunjukkan kemampuan regulasi diri yang baik, yang terlihat dari jawaban sering merasa tenang saat proses pembelajaran serta sering merasa senang mengikuti proses pembelajaran. Kondisi emosional yang stabil dan suasana hati yang positif diketahui dapat meningkatkan fokus dan mengurangi distraksi kognitif. Penelitian Riefaldy, (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kondisi emosional yang stabil cenderung memiliki kemampuan konsentrasi yang lebih baik karena mampu mengelola stres akademik dengan efektif.

Selanjutnya, pada pertanyaan terkait keterlibatan aktif, sebagian besar responden menyatakan sering ikut berpartisipasi dalam diskusi kelas dan sering merasa fokus ketika belajar di kelas. Partisipasi aktif menunjukkan keterlibatan kognitif yang tinggi, yang merupakan salah satu indikator penting konsentrasi belajar. Penelitian Yulianto et al., (2024) menunjukkan bahwa keterlibatan aktif dalam diskusi dan interaksi kelas memperkuat proses atensi dan pemrosesan informasi, sehingga meningkatkan pemahaman materi pembelajaran.

Pada aspek lingkungan belajar, sebagian besar responden

menunjukkan fokus yang kuat terhadap suasana belajar yang kondusif. Hal ini terlihat responden dalam menjawab kuesioner dengan pertanyaan memahami pembelajaran ketika suasana tenang dan belajar di ruangan yang tenang, sebagian besar responden menjawab sering. Hal ini lingkungan belajar yang minim distraksi diketahui berperan besar dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Penelitian Hapsari & Wijaya, (2024) menunjukkan bahwa suasana belajar yang tenang dan nyaman dapat meningkatkan fokus serta efisiensi belajar mahasiswa, khususnya pada pembelajaran yang menuntut pemahaman konseptual yang mendalam.

Menurut teori fisiologis Sherwood, (2014) menunjukkan bahwa konsentrasi merupakan proses sangat kompleks yang melibatkan atensi selektif, memori kerja, dan kontrol eksekutif, sehingga konsentrasi juga tidak hanya dipengaruhi oleh stimulan fisiologis seperti asupan kafein, tetapi juga oleh memori, kontrol eksekutif, psikologis dan lingkungan. Dengan demikian, penelitian ini tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa berada pada kategori tingkat konsentrasi cukup menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa keperawatan mempunyai tuntutan yang tinggi dalam akademik dan praktik klinik, mahasiswa dapat mampu mempertahankan fokus belajar, sehingga masih terdapat berbagai faktor lain yang membuat pencapaian konsentrasi yang lebih optimal.

KESIMPULAN

Tidak terdapat hubungan yang signifikan frekuensi konsumsi kopi dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas

Keperawatan Universitas Padjadjaran dengan nilai P-Value sebesar 0,137 sehingga nilai $p > 0,05$ dengan R 0,094.

SARAN

Bagi institusi keperawatan diharapkan dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran dengan memberikan dukungan lingkungan akademik belajar yang kondusif seperti pengaturan jadwal perkuliahan seimbang, pengelolaan beban akademik yang proporsional, serta lingkungan yang nyaman dan minim distraksi. Serta program edukasi kesehatan pada mahasiswa yang mencakup manajemen waktu belajar, manajemen stress, pentingnya kualitas tidur, serta konsumsi kopi yang bijak.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan menggunakan instrumen pengukuran yang lebih spesifik, terutama dalam mengukur konsumsi kopi dalam menghitung jumlah kafein yang dikonsumsi (mg/hari) agar hubungan dengan fungsi kognitif dapat dianalisis secara lebih akurat serta terdapat jenis kopi secara spesifik, menggunakan desain penelitian longitudinal atau eksperimental untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antara konsumsi kopi dan tingkat konsentrasi belajar, meneliti dan menganalisis variabel perancu seperti kualitas tidur, tingkat stres akademik, motivasi belajar, dan kebiasaan belajar mahasiswa, dan mengkombinasikan instrumen subjektif (kuesioner) dengan instrumen objektif, seperti tes perhatian atau konsentrasi, sehingga dapat berguna untuk meningkatkan validitas hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Amini, A., & Surya Akbar. (2024). Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Teknik. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 23(2), 202-214. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v23i2.635>
- Ashodiki, M. A., Artanty, A., Ramdhana, R., & Junaidi, A. (2024). The Effect of Americano Caffeine on Concentration Levels Among Gen-Z. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan)*, 8(1), 24-34. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v8i1.1871>
- Budiyanti, E., & Wijaya, M. J. (2023). Hubungan Konsumsi Kafein Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Preklinik FKIK UAJ. *Damianus Journal of Medicine*, 22(3), 225-231. <https://doi.org/10.25170/djm.v22i3.3610>
- Calvo, J. L., Fei, X., Domínguez, R., & Pareja-Galeano, H. (2021). Caffeine and cognitive functions in sports: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 13(3), 1-18. <https://doi.org/10.3390/nu13030868>
- Christopher Drake, Ph.D., F.A.A.S.M.1, 2; Timothy Roehrs, Ph.D., F.A.A.S.M.1, 2; John Shambroom, B.S.3; Thomas Roth, P. D. . (2013). *Caffeine Effects on Sleep Taken 0, 3, or 6 Hours before Going to Bed*. 9(11).
- Do, H. N., Akhter, S., & Miao, Y. (2021). Pathways and Mechanism of Caffeine Binding

- to Human Adenosine A2A Receptor. *Frontiers in Molecular Biosciences*, 8(April), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fmolb.2021.673170>
- Hamdan, M., Zidan, S., Al-Amouri, F., Niroukh, H., Dawod, M. A., Ashour, S., Dweik, S. S., & Badrasawi, M. (2025). Factors associated with caffeine intake among undergraduates: a cross-sectional study from Palestine. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 44(1). <https://doi.org/10.1186/s41043-024-00723-z>
- Hapsari, Z. R., & Wijaya, A. (2024). Coffee shop dan gaya hidup mahasiswa perkotaan. *Journal of Youth and Outdoor Activities*, 1(2), 75-90. <https://doi.org/10.61511/jyoa.v1i2.2024.1139>
- Indrayanta, A. F., Poerwanto, E., Arsyad, M., & Kunci, K. (2025). Pengaruh Konsumsi Kopi Hitam terhadap Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022 Dan 2023 The Effect of Black Coffee Consumption on The Concentration Level of Students of The Faculty of Medicine, YARSI University Cl. 3(4).
- Jacobson, K. A., Gao, Z. G., Matricon, P., Eddy, M. T., & Carlsson, J. (2022). Adenosine A2A receptor antagonists: from caffeine to selective non-xanthines. *British Journal of Pharmacology*, 179(14), 3496-3511. <https://doi.org/10.1111/bph.15103>
- Kartika, D. A., Muthmainah, N., Heriyani, F., Asnawati, A., & Nursantari, W. (2024). Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur pada mahasiswa PSKPS FKIK ULM. *Homeostatis*, 7(1), 49-56.
- Kharaba, Z., Sammani, N., Ashour, S., Ghemrawi, R., Al Meslamani, A. Z., Al-Azayzih, A., Buabeid, M. A., & Alfoteih, Y. (2022). Caffeine Consumption among Various University Students in the UAE, Exploring the Frequencies, Different Sources and Reporting Adverse Effects and Withdrawal Symptoms. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/5762299>
- Khasanah, N., Rokhmah, N. A., & Kurniasih, Y. (2024). Hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada remaja mahasiswa fakultas ilmu kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. 2(September), 2283-2288.
- Lioe, E. B. W., Engka, J. N. A., & Marunduh, S. R. (2025). Hubungan Konsumsi Kafein dengan Pola Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter. *E-CliniC*, 13(3), 313-318. <https://doi.org/10.35790/ecl.v13i3.61334>
- McLellan, T. M., Caldwell, J. A., & Lieberman, H. R. (2016). A review of caffeine's effects on cognitive, physical and occupational performance. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 294-312. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.09.001>
- Nehlig, A. (2018). Interindividual differences in caffeine metabolism and factors driving caffeine consumption. *Pharmacological Reviews*,

- 70(2), 384-411.
<https://doi.org/10.1124/pr.17.014407>
- Nur, R. R., Latipah, E., & Izzah, I. (2023). Perkembangan Kognitif Mahasiswa pada Masa Dewasa Awal. *Arzusun*, 3(3), 211-219. <https://doi.org/10.58578/arzusun.v3i3.1081>
- O'callaghan, F., Muurlink, O., & Reid, N. (2018). Effects of caffeine on sleep quality and daytime functioning. *Risk Management and Healthcare Policy*, 11, 263-271. <https://doi.org/10.2147/RMH.P.S156404>
- Riefaldy, M. (2025). *Mindfulness on Stress Reduction and Concentration Improvement of Accounting Students: Mindfulness terhadap Penurunan Stres dan Peningkatan Konsentrasi Mahasiswa Akuntansi*. 26(3), 1-13.
- Sharma, V. K., Sharma, A., Verma, K. K., Gaur, P. K., Kaushik, R., & Abdali, B. (2023). a Comprehensive Review on Pharmacological Potentials of Caffeine. *Journal of Applied Pharmaceutical Sciences and Research*, 6(3), 16-26. <https://doi.org/10.31069/japsr.v6i3.04>
- Sihotang, V. A. (2019). Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Kabupaten Dairi. [Skripsi], 37.
- Stavia, Y. A., & Purwanto, J. (2022). Pengaruh Konsentrasi Belajar Dan Kejenuhan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Jurnal MathEdu (Mathematic Education Journal)*, 5(2), 11-14. <http://journal.ipts.ac.id/index.php/>
- Waliyanti, E., & Pratiwi, W. (2017). Hubungan Derajat Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Di Yogyakarta. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(2), 9-15. <https://doi.org/10.18196/ijnpr.1256>
- Yaghoubi, A., Ghojzadeh, M., Abolhasani, S., Alikhah, H., & Khaki-Khatibi, F. (2015). Correlation of Serum Levels of Vitronectin, Malondialdehyde and Hs-CRP With Disease Severity in Coronary Artery Disease. *Journal of Cardiovascular and Thoracic Research*, 7(3), 113-117. <https://doi.org/10.15171/jcvtr.2015.24>
- Yasmin, D. (2025). *Dampak pola tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa*. March.
- Yonatan, A. Z. (2024). Survei GoodStats: Kopi Jadi Bagian Dari Kehidupan Masyarakat Indonesia. *Goodstats*, September, 13. <https://goodstats.id/article/survei-goodstats-kopi-jadi-bagian-dari-kehidupan-masyarakat-indonesia-D5iBT>
- Yulianto, Y., Masnawati, E., & Darmawan, D. (2024). Pengaruh Konsentrasi Belajar, Efikasi Diri dan Metode Pembelajaran terhadap Pemahaman Materi Ma As-Sa'adah Lampah Kedamean Gresik. *Journal on Education*, 6(4), 22281-22293. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.6338>