

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan individu berusia 10 - 19 tahun. Remaja adalah fase transisi antara anak-anak menuju dewasa dimana masa tersebut merupakan masa awalan menuju ke masa dewasa dengan melalui beberapa tahapan perkembangan hidup. Prevalensi remaja di Indonesia yaitu berjumlah 46 juta jiwa dari jumlah populasi Indonesia yaitu 270.203.917 jiwa. Remaja pada usia ini umumnya banyak yang berstatus sebagai pelajar. Menurut data proyeksi jumlah pelajar di Indonesia yaitu sebanyak 24,83 juta orang (Badan Pusat Statistik, 2020).

Kesehatan remaja merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas dan berkelanjutan. Remaja sebagai kelompok usia yang sedang mengalami masa transisi dari anak-anak menuju dewasa menghadapi berbagai tantangan kesehatan yang kompleks. Pada masa ini, remaja mulai membentuk pola perilaku dan kebiasaan yang dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan mereka. Oleh karena itu, edukasi kesehatan yang tepat dan efektif sangat diperlukan untuk membentuk perilaku hidup sehat sejak dini. Salah satu isu kesehatan yang semakin mendapat perhatian adalah konsumsi zat stimulan, khususnya kafein, yang semakin meningkat di kalangan remaja (Fauziyah dkk., 2021).

Di Indonesia, kopi menjadi sumber kafein terbanyak pertama yang dikonsumsi terutama bagi remaja dan dewasa muda. Hal 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. Meningkatnya konsumen kopi membuat berbagai brand kopi menjadi banyak bermunculan. Berdasarkan data komunitas kopi dunia, dikatakan bahwa Indonesia merupakan negara ke-4 yang menghasilkan kopi terbesar dari seluruh negara. Sampai dengan tahun 2019, hasil produksi kopi di Indonesia mencapai 658,28 ribu ton kopi. Sedangkan konsumen yang mengkonsumsi langsung kopi di Indonesia mencapai 349,89 juta ton (Widodo & Lontoh, 2023).

Kebiasaan mengkonsumsi bermula dari tren yang menjadi sebuah kebiasaan, kopi sendiri memiliki peluang negatif bagi tubuh, yakni peningkatan tekanan darah. Tekanan darah pada remaja semakin menjadi perhatian karena adanya peningkatan kebiasaan hidup yang tidak sehat. Kopi termasuk dalam golongan minuman psycostimulant yang apabila dikonsumsi dapat mengurangi kelelahan dan meningkatkan energi. Namun, kopi juga mengandung kafein yang dapat menyebabkan vasokonstriksi dan peningkatan resistensi pembuluh darah tepi yang akan menyebabkan tekanan darah naik karena memiliki sifat antagonis endogenous adenosin.

Peningkatan tekanan darah merupakan faktor resiko utama penyakit jantung dan stroke (Nafi'awani et al., n.d.)

Kafein merupakan senyawa alkaloid yang secara alami terdapat dalam berbagai tanaman seperti kopi, teh, dan kakao. Selain itu, kafein juga banyak ditemukan dalam produk minuman energi dan minuman ringan yang saat ini mudah diakses oleh masyarakat, termasuk remaja. Kafein memiliki efek stimulan pada sistem saraf pusat yang dapat meningkatkan kewaspadaan dan konsentrasi. Namun, konsumsi kafein yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi kesehatan, seperti gangguan tidur, kecemasan, peningkatan denyut jantung, gangguan pencernaan, dan risiko ketergantungan. Oleh karena itu, pengaturan konsumsi kafein yang tepat sangat penting, terutama bagi remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan (Anisa & Hamidy, 2025).

Fenomena peningkatan konsumsi kafein di kalangan remaja menjadi perhatian serius di berbagai negara, termasuk Indonesia. Berdasarkan Survei Nasional Gizi Remaja yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2022, sekitar 65% remaja usia 15-18 tahun melaporkan mengonsumsi minuman berkafein secara rutin. Lebih lanjut, sekitar 30% dari mereka mengonsumsi kafein dalam jumlah yang melebihi batas aman yang direkomendasikan oleh lembaga kesehatan internasional, yaitu tidak lebih dari

100 mg per hari untuk remaja. Data ini menunjukkan bahwa konsumsi kafein yang tidak terkontrol dapat menjadi masalah kesehatan yang nyata di kalangan remaja Indonesia (Ginting et al., 2022).

Konsumsi kafein yang berlebihan pada remaja dapat mengganggu pola tidur yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan otak. Gangguan tidur kronis dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, prestasi akademik, serta kesehatan mental remaja (Windasari, 2021). Selain itu, konsumsi kafein yang tidak terkontrol juga dapat meningkatkan risiko kecemasan dan gangguan jantung, yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas hidup remaja. Menurut *American Academy of Pediatrics (AAP)* dan *European Food Safety Authority (EFSA)*, konsumsi kafein yang aman untuk remaja usia 12-18 tahun adalah maksimal sekitar 100 mg per hari. Jumlah ini setara dengan sekitar satu cangkir kopi seduh biasa. Oleh karena itu, edukasi yang efektif mengenai zat kafein dan dampaknya sangat diperlukan untuk mengurangi risiko tersebut (Nehlig, 2016; EFSA, 2015).

Meskipun konsumsi kafein di kalangan remaja cukup tinggi, tingkat pengetahuan mereka mengenai efek dan risiko kafein masih rendah. Hanya 39,35% responden memiliki pengetahuan baik tentang risiko konsumsi kafein, sementara sisanya memiliki pengetahuan sedang hingga rendah. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan yang signifikan antara harapan dan

kenyataan. Harapannya, remaja sebagai kelompok yang rentan terhadap pengaruh lingkungan dan media harus memiliki pemahaman yang cukup agar dapat mengatur konsumsi kafein secara sehat. Namun, kenyataannya, kurangnya pengetahuan ini berpotensi menyebabkan perilaku konsumsi yang tidak sehat dan berdampak negatif pada kesehatan jangka panjang (Ginting et al., 2022).

Oleh karena itu, diperlukan strategi edukasi yang efektif dan menarik agar pesan kesehatan dapat tersampaikan dengan baik dan mudah dipahami oleh remaja. Media pembelajaran yang inovatif dan interaktif menjadi salah satu solusi yang dapat diandalkan. Media video animasi merupakan salah satu metode edukasi yang memiliki keunggulan dalam menyajikan informasi secara visual dan interaktif. Penggunaan multimedia dalam pembelajaran dapat meningkatkan pemahaman dan retensi informasi secara signifikan dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional yang hanya menggunakan teks atau ceramah (Mayer, 2020).

Efektivitas media animasi juga diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan adanya perubahan pengetahuan tentang kesehatan setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui media animasi dengan $p\text{-value} = 0,011$ ($p < \alpha 0,05$) serta adanya perubahan sikap dengan $p\text{-value} = 0,001$ ($p < \alpha 0,05$). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa media animasi memiliki

pengaruh yang signifikan dalam penyampaian materi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja (Lestari, Y. D., dkk., 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang zat kafein dan perilaku konsumsi kopi melalui edukasi menggunakan media video animasi pada siswa SMA Negeri 3 Kota Cirebon. Alasan penelitian dilakukan di SMA Negeri 3 Kota Cirebon karena setelah dilakukan peninjauan, belum pernah diadakan kegiatan edukasi terkait zat kafein.

B. Rumusan Masalah

Pengetahuan merupakan salah satu aspek penting yang dapat ditingkatkan melalui kegiatan edukasi kesehatan, baik dalam bentuk edukasi, promosi, maupun pembelajaran interaktif. Upaya peningkatan pengetahuan remaja tentang zat kafein perlu dilakukan mengingat tingginya tren konsumsi minuman berkafein di kalangan pelajar. Salah satu metode yang efektif adalah melalui edukasi dengan menggunakan media pembelajaran yang menarik dan mudah dipahami. Media video animasi menjadi pilihan yang tepat karena mampu menyajikan informasi secara visual dan interaktif, sehingga dapat meningkatkan minat belajar serta membantu siswa memahami materi dengan lebih mudah.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana pengaruh media video animasi

tentang zat kafein terhadap pengetahuan serta bagaimana gambaran perilaku konsumsi kopi pada siswa SMA Negeri 3 Kota Cirebon?” Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas media video animasi sebagai sarana edukasi dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku konsumsi yang lebih bijak di kalangan remaja.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media video animasi tentang zat kafein terhadap pengetahuan dan gambaran konsumsi kopi pada siswa SMA Negeri 3 Kota Cirebon.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengetahui tingkat pengetahuan siswa SMA Negeri 3 Kota Cirebon tentang zat kafein sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media video animasi.
- b) Mengetahui konsumsi kopi pada siswa SMA Negeri 3 Kota Cirebon sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media video animasi.
- c) Mengetahui perubahan pengetahuan siswa SMA Negeri 3 Kota Cirebon tentang zat kafein.
- d) Mengetahui gambaran kejelasan media video edukasi pada siswa SMA Negeri 3 Kota Cirebon

- e) Mengetahui gambaran ketertarikan media video edukasi pada siswa SMA Negeri 3 Kota Cirebon

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

1) Pengembangan Ilmu Pengetahuan di Bidang Gizi dan Pendidikan Kesehatan

Hasil penelitian dapat menjadi dasar teori baru tentang efektivitas media video animasi dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku konsumsi kopi pada kelompok usia remaja.

2) Kontribusi terhadap Teori Perubahan Perilaku dan Pendidikan Kesehatan.

Hasil penelitian dapat memperkuat teori bahwa peningkatan pengetahuan melalui media edukatif yang menarik, seperti video animasi, dapat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku kesehatan.

3) Dasar Pengembangan Media Edukasi Interaktif

Penelitian ini dapat menjadi acuan teoritis untuk pengembangan media edukasi yang lebih inovatif dan efektif dalam proses pembelajaran kesehatan di sekolah.

E. Manfaat Praktik

a. Manfaat Bagi Prodi D3 Gizi Cirebon

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi, sumber bacaan ilmiah, serta literatur pendukung bagi sivitas akademika dan peneliti lain di Prodi D3 Gizi Cirebon.

b. Manfaat Bagi SMA Negeri 3 Kota Cirebon

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat nyata bagi pihak sekolah dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa-siswi SMA Negeri 3 Kota Cirebon mengenai zat kafein dan gambaran konsumsi kopi.

c. Manfaat Bagi Sasaran

Bagi siswa sebagai sasaran penelitian, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru dan pemahaman yang lebih baik tentang zat kafein serta gambaran konsumsi kopi yang bijak.