

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lebih dari 400 miliar cangkir kopi telah dikonsumsi setiap tahun oleh penduduk dunia sehingga menjadikannya sebagai minuman paling populer di dunia. Di Amerika saja, 107 juta orang (52% dari jumlah populasi) meminum kopi secara rutin setiap hari, 57 juta orang lainnya meminum kopi beberapa kali seminggu. Dulu kopi rata-rata digemari orang tua, saat ini peminum kopi terbanyak ialah orang berusia 18-39 tahun (Duncan, 2011). Apa manfaatnya dengan kebiasaan minum kopi?

Kandungan utama dalam kopi ialah kafein yang berfungsi sebagai perangsang susunan saraf pusat (otak), sistem pernapasan, serta sistem pembuluh darah dan jantung. Tidak heran setiap minum kopi dalam jumlah wajar (1 – 3 cangkir) tubuh terasa segar, bergairah, daya pikir lebih cepat, tidak mudah lelah atau pun mengantuk (Duncan, 2011).

Peminum kopi dalam jumlah 1-3 cangkir/ hari punya resiko lebih kecil terkena serangan stroke dibanding mereka yang bukan peminum kopi. Hal ini terkait dengan kehadiran antioksidan dalam kopi. Kopi mengandung lebih banyak antioksidan daripada buah blueberry yang terkenal mengandung banyak antioksidan. Antioksidan dalam kopi ini mencegah dampak buruk peradangan pada saluran arteri yang dialiri darah, oleh karena itu kopi juga baik untuk melindungi kesehatan jantung (Sumasardiana, 2012).

Berbagai studi menunjukkan konsumsi 200 mg kafein, sekitar 2-3 cangkir minuman kopi, dapat meredakan rasa pusing dan sakit kepala berat. Kafein berperan meningkatkan aktivitas sel-sel otak sehingga menyebabkan pembuluh darah-pembuluh darah di sekitarnya untuk menyempit. Penyempitan ini yang kemudian mereduksi rasa sakit karena mengurangi tekanan yang menyebabkan rasa sakit (Sumosardjono, 2013).

Selain banyak manfaat, kopi juga memiliki efek negatif yaitu keracunan kafein. Keracunan kafein adalah suatu kondisi atau keadaan gelisah akibat terlalu banyak minum kopi atau minuman yang mengandung kafein lainnya. Rasa gelisah, gemetar, detak jantung cepat, peningkatan frekuensi buang air kecil dan terkadang masalah pada sistem pencernaan merupakan kondisi yang menunjukkan overdosis kafein. Kondisi ini disebabkan oleh dosis kafein yang lebih dari 300 mg. Peningkatan toleransi kafein membutuhkan dosis yang lebih banyak dari jumlah tersebut untuk mencapai efek yang sama. Overdosis kafein yang bisa mematikan, seseorang harus meminum sekitar 80 hingga 100 cangkir kopi dalam jangka waktu tertentu (Sumosardjono, 2013). Gangguan lain yang bisa diakibatkan oleh kopi jika dikonsumsi di atas 250 mg (lebih dari 3 gelas sehari) ialah jantung berdebar, gelisah, insomnia (sulit tidur), gugup, tremor (tangan bergetar), bahkan mual sampai muntah-muntah (Duncan, 2011).

Saat ini dalam dunia latihan kebugaran (*fitness*) kopi sering dikonsumsi sebelum latihan karena diyakini dapat meningkatkan performa latihan dan menghambat terjadinya kelelahan otot. Secara teoretis, kafein merupakan komponen utama kopi yang dapat meningkatkan metabolisme lemak menjadi

energi kadar kalsium otot (Utama, 2010). Menurut Collier (2009) mengatakan bahwa kopi mampu meningkatkan performa pada atlet sepakbola, *rugby*, pelari jarak jauh, dan peforma di *gym* melalui efek ergogeniknya yakni meningkatkan pembakaran lemak, sehingga akan menunda pembakaran karbohidrat, hal ini akan menghemat ketersediaan karbohidrat dalam tubuh.

Berdasarkan latar belakang penting dilakukan penelitian untuk menjawab apakah kopi berpengaruh terhadap waktu tempuh lari. Penelitian kali ini dilakukan pengukuran waktu tempuh lari. Diharapkan penelitian ini mampu menganalisis lebih jauh efek kopi terhadap waktu tempuh lari 1500 meter.

Peningkatan performa erat kaitannya dengan peningkatan kekuatan sehingga mampu menjadi insan yang lebih kuat. Al-Quran dijelaskan dalam Q.S.Ali-Imron ayat 139 :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَىٰ وَإِنْ كُنْتُمْ
مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya : 139. Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.

B. Rumusan Masalah

C. Tujuan Penelitian

Mengetahui perbedaan waktu tempuh lari sebelum minum kopi dan setelah minum kopi.

D. Manfaat Penelitian

D.1. Manfaat teoritis

Melalui hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk perkembangan ilmu pengetahuan dikemudian hari.

D.2. Manfaat praktis

Melalui hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu masyarakat khususnya olahragawan untuk meningkatkan performa dengan memanfaatkan kopi sebelum melakukan aktivitas fisik.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian Duncan (2011) tentang "Pengaruh pemberian kopi terhadap kelelahan otot", diperoleh hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian kopi sebelum latihan terhadap kelelahan otot dalam percobaannya

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Penelitian	Tujuan	Metode	Hasil
1	Duncan (2011) "Pengaruh pemberian kopi terhadap kelelahan otot".	Membuktikan pengaruh pemberian kopi sebelum latihan terhadap kelelahan otot	Penelitian eksperimental dengan <i>one group pre-post test design</i>	Ada pengaruh yang signifikan dari pemberian kopi sebelum latihan terhadap kelelahan otot.

Perbedaan penelitian kali ini dengan penelitian sebelumnya dilakukan

penelitian efek kopi terhadap waktu tempuh 1000 m pada atlet 1500 m.