

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Konsentrasi adalah pemusatan fungsi jiwa terhadap suatu objek seperti konsentrasi pikiran, perhatian dan sebagainya.¹ Apabila konsentrasi seseorang mulai lemah maka akan cenderung mudah melupakan suatu hal dan sebaliknya apabila konsentrasi masih cukup kuat maka dapat mengingat dalam waktu yang lama. Saat belajar dibutuhkan konsentrasi dalam bentuk perhatian yang terpusat pada suatu pelajaran. Seseorang yang dapat berkonsentrasi dengan baik akan dapat belajar dengan baik pula. Jika seseorang mengalami kesulitan berkonsentrasi, maka akan menimbulkan proses belajar yang tidak optimal sehingga akan membuang waktu, tenaga dan biaya.^{2,3}

Pentingnya konsentrasi dapat membuat mahasiswa menguasai materi yang diberikan dan dapat menambah semangat serta motivasi untuk lebih aktif pada saat proses belajar berlangsung. Kurangnya konsentrasi dapat menimbulkan aktivitas dengan kualitas yang rendah, dan dapat menyebabkan ketidakseriusan dalam belajar, serta memengaruhi daya pemahaman terhadap materi.³ Oleh sebab itu, konsentrasi merupakan salah satu aspek yang mendukung mahasiswa untuk mencapai prestasi yang baik dan apabila konsentrasi ini berkurang maka dalam mengikuti pelajaran di kelas maupun belajar secara pribadi akan terganggu.⁴

Konsentrasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah yang berasal dari dalam diri sendiri sebagai penentu konsentrasi seseorang, yang terdiri dari kondisi fisik yang sehat, mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, dan tidak memiliki masalah yang berat serta tidak mudah putus asa dalam belajar. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor dari luar yang terdiri dari lingkungan yang cukup tenang untuk belajar, penerangan yang cukup, dan suhu lingkungan yang menunjang kenyamanan pada saat belajar, serta dukungan dari orang sekitar.³ Salah satu yang dapat meningkatkan konsentrasi adalah dengan mengonsumsi stimulan dalam jumlah aman.^{5,6}

Stimulan adalah agen atau zat yang dapat merangsang sistem saraf pusat (SSP). Stimulan SSP adalah zat yang cukup sering untuk disalahgunakan, namun pada kondisi dan dosis tertentu masih memiliki manfaat dalam praktik klinis. Stimulan bekerja dengan merangsang psikomotorik. Pada dosis yang biasa, stimulan akan menciptakan perasaan gembira dan euforia, meningkatkan kemampuan fisik dan mental, meningkatkan konsentrasi, membuat seseorang lebih siaga dan waspada, serta dapat mengurangi perasaan lelah akibat kerja fisik. Contoh senyawa yang termasuk dalam jenis stimulan adalah *amphetamine*, *armodafinil*, *atomoxetine*, *caffeine*, *cocain*, *methylphenidate*, *nicotine*, *theobromine*, *theophylline*, dan *varenicline*.^{7,8,9}

Stimulan ada yang tersedia dalam bentuk obat ataupun terkandung dalam makanan dan minuman. Seperti *theophylline* yang terkandung dalam teh, *theobromine* yang terkandung dalam cokelat, *caffein* yang ditemukan dengan konsentrasi tinggi dalam kopi, teh, minuman kola, minuman suplemen atau berenergi, permen cokelat, dan cokelat, serta *nicotine* yang merupakan zat aktif yang terkandung dalam tembakau.^{8,10}

Jenis stimulan yang paling banyak dikonsumsi masyarakat adalah kafein dan nikotin. Kafein dan atau nikotin disamping untuk mengurangi kelelahan, dikonsumsi juga untuk meningkatkan konsentrasi dan memori.¹¹ Di dunia, lebih dari 80% populasi penduduk mengonsumsi kafein setiap harinya baik sebagai stimulan, kombinasi obat, ataupun mengurangi *jetlag* pada wisatawan, dan pada tahun 2010 sekitar 22,1% dari populasi dunia mengonsumsi nikotin.^{12,13} Di Indonesia sendiri menurut Soesilo, persentase konsumsi kafein tahun 2016 adalah 15% dan diperkirakan meningkat menjadi 25% pada tahun 2020.¹⁴ Merujuk pada hasil *Global Adult Tobacco Survey* (GATS) memperlihatkan bahwa pada tahun 2011 jumlah pengguna tembakau mencapai sekitar 36% dari total penduduk Indonesia.¹⁵

Di Amerika Serikat, berdasarkan satu studi pada tahun 2005 yang melibatkan 11.000 mahasiswa, kira-kira 7% dari mahasiswa tersebut mengonsumsi stimulan sekurang-kurangnya sekali dalam setahun untuk meningkatkan produktivitas.¹⁶ Di Indonesia dilaporkan lebih dari 50% mahasiswa pernah mencoba rokok dengan berbagai faktor, serta mengonsumsi kopi

nampaknya menjadi tren di kalangan pelajar dan mahasiswa Indonesia untuk memberikan efek stimulasi, menambah energi dan menghilangkan kantuk saat menjelang ujian.^{12,17} Pada penelitian yang dilakukan Liveina (2014), didapatkan bahwa sebanyak 91,9% pelajar baik laki-laki ataupun perempuan, pernah mengonsumsi kopi dengan berbagai alasan, yaitu karena ingin fokus menyelesaikan tugas (55,2%), rekreasi (25,3%), kurang tidur pada malam sebelumnya (9,5%), untuk menambah energi (7,1%), dan alasan lainnya (2,9%).¹²

Menurut Amar (2011), kafein merupakan zat pilihan mahasiswa kedokteran dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran.¹¹ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lee KH *et al* (2009) terhadap mahasiswa kedokteran pada tahun pertama hingga tahun ketiga menyatakan bahwa kafein merupakan zat stimulan yang paling sering dikonsumsi untuk tujuan akademik. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa angka penggunaan stimulan jenis kafein tinggi pada mahasiswa tahun kedua dan ketiga dengan persentase 66,7% dan 65,9%.¹⁸

Berdasarkan penelitian awal yang telah penulis lakukan terhadap 15 orang mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun ajaran kedua dan ketiga (angkatan 2017 dan 2016), didapatkan 13 responden atau sekitar 86,67% pernah mengonsumsi stimulan dengan alasan untuk meningkatkan energi dan fokus saat mengikuti proses perkuliahan, diantaranya dalam bentuk kopi 92,30%, teh 46,15%, coklat 38,46%, minuman berenergi 15,4%, dan rokok 7,7%. Dari data juga didapatkan bahwa sebanyak 9 responden atau lebih dari 50% biasa mengonsumsi stimulan pada pagi atau siang hari, yaitu ketika sebelum memulai kuliah ataupun saat sedang kuliah, sedangkan 6 responden lainnya biasa mengonsumsi stimulan pada malam hari.

Oleh karena hal tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran penggunaan berbagai jenis stimulan dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana gambaran penggunaan berbagai jenis stimulan dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada

mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penggunaan berbagai jenis stimulan dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi penggunaan berbagai jenis stimulan oleh mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi alasan penggunaan berbagai jenis stimulan oleh mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- c. Mengetahui distribusi frekuensi angkatan berdasarkan penggunaan berbagai jenis stimulan oleh mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas dalam meningkatkan konsentrasi belajar.
- d. Mengetahui distribusi frekuensi jenis kelamin berdasarkan penggunaan berbagai jenis stimulan oleh mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas dalam meningkatkan konsentrasi belajar.
- e. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat keseringan penggunaan berbagai jenis stimulan oleh mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan peneliti dalam penulisan karya tulis dan mengetahui gambaran penggunaan berbagai jenis stimulan dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.4.2 Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi data untuk mengetahui gambaran penggunaan berbagai jenis stimulan dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- b. Memberikan referensi atau menjadi data dasar dalam penelitian selanjutnya mengenai gambaran penggunaan berbagai jenis stimulan dalam meningkatkan konsentrasi belajar.

