

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Kebiasaan

Kebiasaan adalah pola perilaku yang terbentuk melalui pengulangan dan dilakukan secara rutin dalam kehidupan sehari-hari. Secara psikologis, kebiasaan dapat dipahami sebagai bentuk respon otomatis terhadap situasi tertentu yang diulang-ulang hingga menjadi bagian dari rutinitas seseorang. Dalam banyak kasus, kebiasaan bertujuan untuk mempermudah aktivitas atau mencapai tujuan tertentu tanpa perlu berpikir secara sadar. Seiring waktu, kebiasaan yang terbentuk menjadi lebih efisien dan terkadang bersifat adaptif, menyesuaikan dengan perubahan situasi (Hendrisab, 2023).

Gangguan pada saat tidur dapat menyebabkan berbagai macam masalah dalam kesehatan antara lain seringnya merasa lelah, lesu, menguap, mudah mengantuk, serta aktivitas sekolah sering kali terganggu bahkan konsentrasi belajar siswa dikelas juga dapat terganggu. (Hendriana,2023). Gaya hidup yang sibuk membuat keseimbangan pola makan pada mahasiswa kedokteran tidak diperhatikan dan aktivitas fisik yang tinggi mengharapkan mahasiswa supaya tetap sehat untuk dapat melakukan setiap aktivitasnya sesuai dengan yang telah terjadwal. Kopi seringkali menjadi pilihan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas karena kopi merupakan minuman yang paling mudah disiapkan dan mudah dikonsumsi (Permata *et al.*, 2023).

2. Definisi Kopi

Kopi merupakan biji-bijian dari pohon jenis coffee. Kopi merupakan salah satu jenis minuman yang asalnya dari hasil seduhan biji kopi yang telah disangrai dan dihaluskan menjadi bubuk. Kopi terdiri dari berbagai macam dan jenis dengan rasa yang berbeda-beda. Di Indonesia, terdapat berbagai varietas kopi yang dibudidayakan ke berbagai daerah yang masing-masing varietasnya memiliki kenampakan yang berbeda misalnya seperti perbedaan warna, bentuk, ataupun tekstur (Sebatubun & Pujiarini, 2018).

Terdapat tiga jenis kopi yang ditanam di Indonesia, yaitu robusta, arabika, dan liberika. Kopi robusta dan arabika dapat ditanam di tanah mineral, sedangkan jenis kopi liberika dapat ditanam pada lahan pasang surut bergambut dan tanah mineral dekat permukaan laut sampai ketinggian 900 m dari permukaan laut (dpl) (Nurhayati *et al.*, 2024).

a. Kopi arabika

Kopi arabika adalah jenis kopi yang populer karena rasanya yang halus, manis, kompleks, dan aromatik dengan keasaman menyegarkan. Biji kopi ini mengandung kafein dua kali lipat dibanding kopi robusta. Namun, tanaman kopi arabika sangat sensitif terhadap lingkungan dan rentan terhadap penyakit, sehingga membutuhkan perawatan intensif. Tanaman ini tumbuh optimal di dataran tinggi dengan curah hujan stabil, suhu rendah, perlindungan

dari sinar matahari langsung, dan tanah gembur. Sensitivitasnya membuat risiko gagal panen tinggi jika ada serangan penyakit.

b. Kopi robusta

Kopi robusta adalah jenis kopi yang paling banyak diproduksi di dunia setelah arabika, dengan Indonesia sebagai salah satu produsen terbesar. Tanaman robusta tahan terhadap lingkungan ekstrem dan berbagai penyakit, dapat tumbuh di berbagai ketinggian, dan lebih menyukai iklim panas dengan hujan tidak menentu. Kandungan kafein yang tinggi pada robusta berfungsi sebagai pestisida alami dan memperpanjang umur simpannya. Cita rasa kopi robusta cenderung *thicky*, pahit, dengan tekstur lembut, tingkat keasaman rendah, dan sering meninggalkan rasa mirip *dark chocolate*.

c. Kopi liberika

Kopi liberika adalah jenis kopi yang kini jarang ditemukan, tetapi masih diproduksi di Indonesia, khususnya di Bengkulu dan Jambi. Tanaman kopi ini tahan terhadap perubahan lingkungan dan penyakit. Biji kopi liberika berukuran besar, berbentuk asimetris, dan memiliki aroma khas seperti bunga dan buah. Cita rasanya *smoky* dengan nuansa tembakau, *woody*, *aftertaste earthy*, serta sedikit *fruity*. Kopi liberika juga memiliki rasa pahit dan aroma yang kuat. Tanaman ini juga banyak ditemukan di Filipina dan Malaysia.

Kafein adalah zat khas yang dapat diekstrak dari tanaman, kafein berasal dari bahan-bahan yang biasa ditemukan dalam butir kopi, daun teh dan butir kakao (Aina Humaira, 2021). Kafein adalah zat psikoaktif yang memiliki efek stimulan dan paling luas digunakan di seluruh dunia. Pengaruh gaya hidup membuat konsumsi produk berkafein khususnya kopi termasuk dikalangan mahasiswa. Berbagai macam alasan bagi seseorang untuk mengkonsumsi kopi atau minuman yang mengandung kafein antara lain, tidak tidur pada malam sebelumnya (9,5%), kebiasaan atau untuk menambah energi (7,1%), menjelang ujian atau menyelesaikan tugas (55,2%), rekreasional (25,3%), dan lain-lain (2,9%)> Alasan lainnya adalah mengurangi kantuk pada saat mengemudi maupun hanya sekedar memperbaiki mood (Risris, 2019).

3. Manfaat Kafein Bagi Kesehatan

Kafein memiliki banyak manfaat bagi kesehatan diantaranya adalah meningkatkan fokus dan kewaspadaan diri, menurunkan resiko penyakit jantung dan penyakit gula, mengurangi berat badan, menaikkan performa olahraga, mencegah kerontokan rambut, meningkatkan memori pada otak dan kemampuan memperoleh pengetahuan, dan menghindari penyakit kanker (Aina, 2021).

a. Efek Samping Kafein Bagi Kesehatan

Meminum kafein yang terlalu sering memiliki efek samping bagi kesehatan yang disebut *caffeinism*. Efek samping kafein yang sering terjadi, yaitu *insomnia*, sering buang air kecil, gelisah, denyut jantung menjadi cepat, dan gangguan pencernaan. Terlalu banyak mengonsumsi kafein dalam waktu yang lama dapat mengakibatkan tekanan darah menjadi tinggi dan *rhabdomyolysis*. Selain itu, menghentikan kebiasaan rutin meminum kafein juga dapat menyebabkan efek *caffeine withdrawal* (Risris, 2019)

4. Kesehatan gigi dan mulut

Kesehatan gigi dan mulut seringkali menjadi prioritas yang kesekian bagi sebagian orang. Kesehatan gigi dan mulut merupakan pintu gerbang masuknya kuman dan bakteri sehingga dapat mengganggu kesehatan organ tubuh lainnya, kesehatan gigi dan mulut adalah keadaan sehat dari jaringan keras dan jaringan lunak gigi serta unsur-unsur yang berhubungan dalam rongga mulut, yang memungkinkan individu makan, berbicara dan berinteraksi sosial tanpa disfungsi, gangguan estetik, dan ketidaknyamanan karena adanya penyakit, penyimpangan oklusi dan kehilangan gigi sehingga mampu hidup produktif secara sosial dan ekonomi (Kasihani *et al.*, 2020).

Penyakit kesehatan gigi dan mulut menduduki urutan pertama dari 10 besar daftar penyakit yang sering diderita oleh masyarakat Indonesia. Persepsi dan perilaku masyarakat Indonesia terhadap kesehatan gigi dan mulut masih buruk. Ini terlihat dari masih besarnya angka karies gigi dan penyakit mulut di Indonesia yang cenderung meningkat. Sejauh ini, karies gigi masih jadi masalah kesehatan anak. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan, angka kejadian karies gigi pada anak 60% -90%.³ Prevalensi karies gigi menurut kelompok usianya, usia 3 tahun 60%, usia 4 tahun 85% dan usia 5 tahun 86,4% hal ini menunjukkan bahwa prevalensi karies anak usia prasekolah masih cukup tinggi (Giovanni, 2020).

Masalah kesehatan gigi dan mulut merujuk pada berbagai kondisi yang memengaruhi kesehatan gigi, gusi, dan struktur mulut lainnya. Masalah-masalah ini dapat mempengaruhi fungsi mulut, menyebabkan rasa sakit, atau bahkan berdampak pada kesehatan secara keseluruhan jika tidak ditangani dengan baik. Berikut adalah beberapa masalah kesehatan gigi dan mulut yang umum:

a. Karies Gigi (Gigi Berlubang)

Karies terjadi ketika asam yang dihasilkan oleh bakteri dalam mulut merusak lapisan enamel gigi. Ini dapat menyebabkan gigi berlubang, yang jika tidak segera ditangani, dapat menyebar lebih dalam dan menyebabkan infeksi pada akar gigi.

b. Penyakit Gusi (Gingivitis)

Gingivitis adalah peradangan ringan pada gusi yang disebabkan oleh penumpukan plak. Gejalanya termasuk gusi merah, bengkak, dan mudah berdarah.

c. Plak dan Karang Gigi/OHIS

Plak adalah lapisan lengket yang terbentuk pada gigi akibat bakteri, yang jika tidak dibersihkan, dapat mengeras menjadi karang gigi. Karang gigi dapat menyebabkan penyakit gusi, serta mempengaruhi penampilan gigi.

B. Landasan Teori

Kesehatan gigi dan mulut merupakan aspek penting yang sering kali diabaikan meskipun memiliki peran krusial dalam mendukung fungsi makan, berbicara, dan interaksi sosial. Masalah umum seperti karies gigi, penyakit gusi, gigi sensitif, plak, dan karang gigi dapat berdampak buruk pada kesehatan secara keseluruhan jika tidak ditangani dengan baik. Di Indonesia, prevalensi karies gigi, terutama pada anak-anak, sangat tinggi, mencapai 60–90% di berbagai kelompok usia. Karies terjadi akibat kerusakan enamel oleh asam yang dihasilkan bakteri dalam mulut, sementara penyakit gusi seperti gingivitis dan periodontitis sering bermula dari penumpukan plak yang dapat menyebabkan kerusakan jaringan pendukung gigi hingga kehilangan gigi. Kebiasaan buruk dalam menjaga kebersihan mulut, pola makan tidak sehat, serta konsumsi minuman berkafein yang berlebihan juga menjadi faktor yang memperburuk kondisi ini. Kurangnya kesadaran untuk rutin memeriksakan kesehatan gigi ke dokter semakin memperparah masalah, padahal langkah-langkah pencegahan sederhana seperti menyikat gigi secara teratur, menggunakan benang gigi, dan pola hidup sehat dapat membantu menjaga kesehatan gigi dan mulut secara optimal. Edukasi dan perubahan kebiasaan sangat diperlukan untuk menurunkan angka kejadian masalah kesehatan gigi yang masih menjadi salah satu penyakit paling umum di masyarakat.

C. Pertanyaan Penelitian

Dari landasan teori dapat diambil pertanyaan penelitian sebagai berikut : “Bagaimanakah gambaran frekuensi kebiasaan minum kopi dengan penyakit gigi dan mulut pada remaja karangtaruna?”