BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap orang mempunyai gaya dan pola hidup yang berbeda. Gaya Hidup adalah bagaimana seseorang mengatur konsep kehidupan sehari-hari untuk mencerminkan kepribadiannya dalam melakukan aktifitas. Menurut *Kotler (2002)* gaya hidup adalah bagaimana seseorang menggambarkan keseluruhan dirinya dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Gaya hidup seseorang dapat mempengaruhi perilakunya (h.192). Dalam kehidupan sehari-hari setiap orang mempunyai ketertarikan yang berbeda dalam melakukan suatu hal, baik itu dengan kemauan sendiri ataupun dengan pengaruh dari teman bermain, belajar dan teman bekerja.

Dengan perkembangan zaman saat ini remaja dan dewasa awal mempunyai kebisaan seperti berkumpul di kafe, kedai minuman dan restoran untuk melakukan percakapan, pekerjaan, permainan maupun tugas-tugas sambil menikmati menu ditempat tersebut. Aktifitas yang dilakukan sangat beragam dan untuk melaluinya dibutuhkan energi yang banyak untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap siaga. Menjaga kesehatan sangat penting agar dapat menjaga kondisi fisik yang sehat untuk dapat beraktifitas. Namun remaja dan dewasa awal pada saat ini mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman berkafein seperti kopi, teh dan coklat berulang kali dalam satu hari pada waktu saat sarapan pagi, istirahat saat siang hari, saat mengisi waktu luang disore hari, dan saat melakukan aktifitas malam hari. Dengan pola konsumsi tersebut dapat menimbulkan gejala-gejala yang berpengaruh terhadap kesehatan tubuh. Seperti pada minuman kopi yang biasa dikonsumsi merupakan olahan dari biji kopi. Biji kopi mengandung berbagai macam zat, salah satunya adalah kafein. Kafein memiliki dampak positif dan negatif bagi tubuh tergantung dengan jumlah dosis kafein yang dikonsumsi.

Dengan mengkonsumsi kafein dapat meningkatkan kembali stamina ketingkat normal dan pada kondisi tubuh bugar kafein dapat mengendalikan emosi dan meningkatkan

kontraksi otot. Pada saat mengahadapi pekerjaan kafein juga dapat meningkatkan motivasi, membuat lebih bersemangat, dan membuat kondisi tubuh lebih tenang jika dikonsumsi dengan dosis yang cukup (Weiberg dan Bealer, 2002,h.157). Namun secara tidak sadar remaja dan dewasa awal mempunyai kebiasaan pola konsumsi kafein secara berlebihan sehingga memberikan efek yang tidak baik terhadap kesehatan tubuh.

1.2 Identifikasi Masalah

Dalam uraian latar belakang masalah diatas, maka ditemukanlah identifikasi masalah sebagai berikut :

- Kurangnya pemahaman remaja dan dewasa awal tentang pengaruh kafein terhadap kesehatan tubuh.
- Kurangnya kesadaran remaja dan dewasa awal dengan pengaruh dari mengkonsumsi kafein yang berlebihan.
- Kurangnya pengetahuan remaja dan dewasa awal tentang makanan dan minuman yang mengandung kafein.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, dapat disimpulkan rumusan masalah sebagai berikut :

“Bagaimana upaya yang dapat dilakukan agar remaja dan dewasa awal dapat memahami tentang pengaruh kafein terhadap kesehatan tubuh?

1.4 Batasan Masalah

Agar masalah yang dibahas tidak meluas, maka diperlukan adanya pembatasan masalah. Pembatasan masalah ini sangat penting karena fokus penelitian.

- Penelitian ini dibatasi pada, bagaimana mengingatkan kembali tentang pengaruh kafein terhadap kesehatan tubuh yang ditujukan kepada remaja dan dewasa awal berusia 18-23 tahun di Kota Bandung.

1.5 Tujuan dan Manfaat Penelitian

- Mengingatkan kembali remaja dan dewasa awal tentang pengaruh kafein terhadap kesehatan tubuh.
- Menyadarkan agar anak remaja dan dewasa awal tidak mengkonsumsi kafein secara berlebihan.
- Memberikan pengetahuan tentang makanan dan minuman yang mengandung kafein.