

Gambaran Pola Konsumsi Minuman Berenergi, Kopi, serta Kebiasaan Merokok pada Sopir Angkot di Terminal Ciamis

Yeni Sumartini

Universitas Siliwangi

Mutia Hadi Pratiwi

Universitas Siliwangi

Alzena Kevina Shahla

Universitas Siliwangi

Natasya Hairunnisa

Universitas Siliwangi

Devina Tiara Safitri

Universitas Siliwangi

Siti Faridah Sathiah N. A

Universitas Siliwangi

Korespondensi penulis: yenisumartini53@gmail.com

Abstract. *The drivers of public transportation have long working hours that demand high levels of alertness, which leads many of them to rely on energy drinks, coffee, and smoking as coping mechanisms. This study aims to describe the consumption patterns of energy drinks, coffee, and smoking habits among public transportation drivers at Ciamis Terminal. The research was conducted descriptively with a cross-sectional approach on 44 drivers selected through accidental sampling. Data were collected using a questionnaire and analyzed using univariate analysis. The results indicate that the majority of respondents were active smokers (84.1%) and consumed coffee regularly (75%), mostly instant coffee. In contrast, the consumption of energy drinks was relatively low (13.6%). These findings suggest that these three habits have become an integral part of the daily routine of public transportation drivers.*

Keywords: *public transportation driver, coffee, smoking, energy drinks.*

Abstrak. Sopir angkutan kota memiliki jam kerja panjang yang menuntut kewaspadaan tinggi, sehingga banyak di antara mereka mengandalkan konsumsi minuman berenergi, kopi, dan merokok sebagai bentuk adaptasi. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pola konsumsi minuman berenergi, kopi, serta kebiasaan merokok pada sopir angkot di Terminal Ciamis. Penelitian dilakukan secara deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* terhadap 44 sopir yang dipilih secara *accidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara univariat. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perokok aktif (84,1%) dan mengonsumsi kopi secara rutin (75%), terutama kopi instan. Sebaliknya, konsumsi minuman berenergi tergolong rendah (13,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa ketiga kebiasaan tersebut sudah menjadi bagian dari rutinitas sopir angkot.

Kata kunci: sopir angkot, kopi, merokok, minuman berenergi.

LATAR BELAKANG

Angkutan kota (angkot) masih menjadi moda transportasi umum yang digunakan oleh masyarakat di berbagai daerah di Indonesia. Di balik aktivitas harian angkot, sopir sebagai pelaku utama memiliki jam kerja yang panjang dan ritme kerja yang tidak menentu. Untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap bertenaga dan terjaga selama bekerja,

banyak sopir angkot yang memiliki kebiasaan tertentu, seperti mengonsumsi minuman berenergi, minum kopi, dan merokok.

Berbagai studi menunjukkan bahwa kebiasaan ini umum ditemukan pada kalangan sopir angkot. Penelitian di Terminal Amplas, Medan menunjukkan bahwa 65% sopir angkot merupakan perokok aktif, dan 58% diantaranya rutin mengonsumsi kopi lebih dari dua gelas per hari (Sari & Pratama, 2022). Sementara itu, lebih dari 60% sopir angkutan umum di Terminal Giwangan, Yogyakarta dilaporkan mengonsumsi minuman berenergi seperti Kratingdaeng atau Extra Joss minimal tiga kali seminggu untuk meningkatkan daya tahan tubuh saat bekerja (Widodo, 2021). Di Terminal Baranangsiang, Bogor, sebagian besar sopir angkot diketahui memiliki kebiasaan mengonsumsi lebih dari satu jenis minuman berkafein dalam sehari dan hampir seluruhnya merokok selama jam operasional (Nurhayati, 2022).

Meskipun perilaku tersebut cukup sering dijumpai di kalangan sopir angkot, sebagian besar penelitian lebih banyak dilakukan di kota besar. Padahal, kondisi dan karakteristik kerja sopir angkot di daerah kecil seperti kabupaten bisa jadi berbeda. Salah satunya adalah Terminal Ciamis yang menjadi pusat aktivitas angkutan kota yang melayani rute dalam wilayah Kabupaten Ciamis dan sekitarnya. Terminal ini aktif setiap hari dan menjadi titik kumpul sopir dari berbagai trayek. Pemilihan Terminal Ciamis sebagai lokasi penelitian juga didasari oleh belum tersedianya data spesifik mengenai perilaku konsumsi minuman berenergi, kopi, dan kebiasaan merokok pada sopir angkot di wilayah ini.

Berdasarkan hal tersebut, maka dari itu kami melakukan penelitian untuk menggambarkan pola konsumsi minuman berenergi, kopi, serta kebiasaan merokok pada sopir angkot di Terminal Ciamis.

KAJIAN TEORITIS

Sopir angkutan kota (angkot) adalah pengemudi kendaraan berplat kuning yang bertugas mengantarkan barang, jasa, maupun penumpang sesuai dengan trayek yang telah ditentukan (Muliawan dan Sutrisna, 2016). Karena pekerjaannya menuntut fokus dan kehati-hatian, umumnya sopir angkot membutuhkan asupan yang dapat meningkatkan

performa, vitalitas, dan daya konsentrasi saat bekerja, salah satunya adalah minuman berenergi dan kopi, yang seringkali disertai dengan kebiasaan merokok.

Minuman berenergi sendiri termasuk salah satu suplemen makanan yang mengandung multivitamin, makronutrien (karbohidrat dan protein), taurin, dengan atau tanpa kafein, serta tambahan herbal seperti ginseng dan jahe. Produk ini tersedia dalam bentuk cair, serbuk, atau tablet yang dilarutkan menjadi minuman. Di dalamnya mengandung energi minimal 100 kkal per kemasan. Indikasi penggunaannya adalah untuk menambah tenaga, kesegaran, stimulasi metabolisme, memelihara kesehatan dan stamina tubuh, yang diminum pada saat bekerja keras atau setelah berolahraga (BPOM, 2006).

Minuman ini tidak dirancang untuk memberikan energi dari kalori, melainkan melalui kombinasi kafein, vitamin B kompleks, dan senyawa lainnya. Kafein merupakan senyawa turunan protein yang disebut dengan purin xantin yang memiliki efek stimulant terhadap susunan saraf pusat, relaksasi otot polos, dan stimulasi otot jantung. Karena sifatnya yang lipofilik, 99% kafein diserap ke dalam darah dan dapat menembus *blood brain barrier* menuju otak (Arwangga et al., 2016). Kafein meningkatkan kadar adrenalin dalam darah, mempercepat detak jantung, meningkatkan tekanan darah sehingga memperlancar aliran darah ke berbagai organ tubuh. Hal ini menyebabkan munculnya perasaan segar atau hilangnya rasa lelah setelah mengonsumsinya, dimana efek inilah yang dicari oleh sopir angkot untuk menunjang aktivitas kerja mereka (Daswin & Samosir, 2013).

Selain di dalam minuman berenergi, kafein juga dapat ditemukan pada kopi yang umumnya dikonsumsi oleh sopir angkot untuk menjaga stamina dan mencegah kantuk saat berkendara. Meskipun hanya mengandung sedikit nutrisi, tetapi kopi memiliki lebih dari seribu senyawa kimia alami seperti karbohidrat, senyawa nitrogen, vitamin, mineral, lipid, alkaloid dan senyawa fenolik. Beberapa di antaranya berpotensi menyehatkan dan beberapa yang lain berpotensi membahayakan, termasuk kafein (Spiller dalam Wachamo, 2017).

Statistik data perdagangan kopi 2019 menunjukkan Indonesia mengalami peningkatan konsumsi kopi dari 4,6 juta menjadi 4,7 juta kemasan 60 kg antara periode 2016/2017 hingga 2017/2018, yang menjadikan Indonesia sebagai negara

konsumen kopi terbesar keenam setelah Rusia (*International Coffee Organization* (ICO), 2019). Kementerian Perindustrian Republik Indonesia (2016) juga mencatat jumlah konsumsi kopi nasional mengalami peningkatan dengan kisaran dari 302 hingga 309 ton pada tahun 2020 (Pusat Data dan Sistem Informasi Pertanian, 2016).

Pada sopir angkutan umum sendiri, ditemukan bahwa di atas 50% para sopir bus mempunyai kebiasaan mengkonsumsi kopi dan merokok (Musbyarini, Faisal A & Cesilia, 2010). Umumnya, konsumsi kopi juga diiringi dengan perilaku merokok. Rokok mengandung zat adiktif dan berbahaya, seperti tar, nikotin, arsen, karbon monoksida, serta nitrosamin yang dapat mengancam kesehatan perokok aktif maupun pasif. Penyakit akibat rokok meliputi gangguan kehamilan dan janin, kekurangan gizi, infeksi saluran pernapasan, asma, kanker paru-paru, penyakit jantung, stroke, impotensi, kanker mulut, kanker tenggorokan, penyakit pembuluh darah otak, hipertensi, dan bronkitis.

Karena beban kerja sopir yang harus mengoperasikan kendaraan selama 12 hingga 18 jam setiap hari, banyak sopir mengalami stres dan kelelahan, yang menjadikan mereka mencari relaksasi salah satunya dari rokok. Duduk dalam waktu lama membuat mereka cenderung merokok untuk menghilangkan kantuk dan rasa bosan ketika mengemudi dan menunggu penumpang. Efek tersebut bisa didapatkan karena rokok mengandung nikotin yang dapat mengacaukan pola tidur dan membuat penggunaanya selalu terjaga (Mulyana et al., 2022).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Khairal Ummah et al. (2024) mendapati bahwa dari 84 sopir angkot yang diteliti, 61 orang di antaranya mengonsumsi kopi sebanyak ≥ 2 cangkir/hari, dan sebanyak 54 orang merupakan perokok dengan jumlah perokok ringan sebanyak 33 orang sedangkan perokok berat sebanyak 21 orang.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa konsumsi minuman berenergi, kopi, dan kebiasaan merokok merupakan pola umum yang ditemukan pada sopir angkot, sebagai bentuk adaptasi terhadap tekanan fisik dan psikis selama durasi kerja. Pola ini mencerminkan upaya sopir dalam menjaga stamina dan mengatasi rasa lelahnya selama bekerja. Namun, kebiasaan ini juga dapat menimbulkan risiko kesehatan yang penting untuk dikenali dan dipahami agar timbulnya risiko tersebut dapat dicegah sebelum terjadi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* yaitu peneliti melakukan pengamatan langsung (*survey*) kepada responden dengan memberikan kuesioner mengenai pola konsumsi kopi dan minum minuman berenergi, sikap terhadap perilaku minum minuman berenergi, serta kebiasaan merokok sopir Angkot di terminal Ciamis, Kabupaten Ciamis. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh sopir Angkot di terminal Ciamis, Kabupaten Ciamis, yang secara kebetulan ditemui peneliti di lokasi dan bersedia menjadi responden (*accidental*).

Pengumpulan data penelitian menggunakan beberapa kuesioner penelitian terdahulu yang dimodifikasi, yaitu dari penelitian yang dilakukan oleh Vinsensia Arniaty Sihotang (2019) mengenai Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Kabupaten Dairi Tahun 2019, penelitian oleh Akhmad Vauzan (2023) mengenai Gambaran Perilaku Konsumsi Minuman Berenergi pada Pengendara Ojek *Online* di Kota Makassar, dan penelitian yang dilakukan oleh Wiwi Pratiwi. S (2020) mengenai Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Mereduksi Perilaku Merokok Siswa SMP Negeri 8 Palopo. Data yang sudah dikumpulkan diolah lalu disajikan ke dalam bentuk tabel distribusi frekuensi menggunakan program komputer SPSS for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama periode penelitian, didapatkan 44 subjek penelitian yang diteliti. Tabel 1 menggambarkan karakteristik responden yang mencakup usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, durasi kerja, dan pendapatan (dalam sebulan). Berdasarkan usia, sopir angkot di terminal Ciamis dengan sopir angkot termuda pada usia 22 tahun dan sopir angkot tertua pada usia 71 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, seluruh responden adalah laki-laki. Berdasarkan pendidikan, orang yang memiliki pendidikan terakhir SMA lebih banyak dengan persentase sebesar 47,7%. Durasi kerja sopir angkot di Terminal Ciamis kebanyakan >8 jam dengan persentase sebesar 63,6%. Dilihat berdasarkan pendapatan, pendapatan tertinggi sopir angkot di terminal Ciamis yang menjadi responden, berkisar Rp 1.500.000 - Rp 2.000.000 dengan persentase sebesar 40,9%.

Tabel 1. Karakteristik Sopir Angkot di Terminal Ciamis, Kabupaten Ciamis

Variabel	N/Me	%/Min-Max
Umur (n=44)		
>18-59	38	86,4
>=60	6	13,4
Jenis Kelamin (n=44)		
Perempuan	0	0
Laki-Laki	44	100
Pendidikan (n=44)		
S1/S2/S3	2	4,5
SMA/Sederajat	19	43,2
SMP/Sederajat	17	38,6
SD/Sederajat	6	13,6
Durasi Kerja (n=44)		
<=8 jam	16	36,4
>8 jam	28	63,6
Pendapatan (n=44)		
750.000-1.500.000	11	25
1.500.000-2.000.000	18	40,9
2.000.000-3.000.000	10	22,7
3.000.000-4.500.000	5	11,4

Mayoritas sopir angkot berada dalam rentang usia produktif (18–59 tahun) sebesar 86,4%, dan seluruh responden berjenis kelamin laki-laki. Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA/ sederajat (43,2%), disusul oleh SMP/ sederajat (38,6%). Dari segi durasi kerja, sebagian besar sopir bekerja lebih dari 8 jam per hari (63,6%). Adapun pendapatan terbanyak berada pada kisaran Rp1.500.000–2.000.000 per bulan (40,9%). Data ini menunjukkan bahwa sopir angkot di Ciamis umumnya adalah laki-laki usia produktif dengan tingkat pendidikan menengah dan waktu kerja yang cukup panjang.

Tabel 2. Hasil Kebiasaan Konsumsi Minuman Berenergi

Variabel	N/Me	%/Min-Max
Kebiasaan Konsumsi Minuman Berenergi (n=44)		
Tidak	38	86,4
Ya	6	13,6
Jenis Minuman Berenergi (n=6)		
Extra Joss	5	83,3
Kukubima	1	16,7
Frekuensi Konsumsi Minuman Berenergi (n=6)		

Gambaran Pola Konsumsi Minuman Berenergi, Kopi, serta Kebiasaan Merokok pada Sopir Angkot di Terminal Ciamis

1	5	83,3
3	1	16,7
Mencampur Minuman Berenergi Dengan Jenis Minuman Lain (n=6)		
Tidak	5	83,3
Ya	1	16,7
Lebih Memilih Minuman Berenergi Daripada Minuman Lain (n=6)		
Tidak	4	66,7
Ya	2	33,3
Mengonsumsi Minuman Berenergi Sebelum dan Saat Bekerja (n=6)		
Tidak	3	50
Ya	3	50
Mengonsumsi Minuman Berenergi Sambil Merokok (n=6)		
Tidak	2	33,3
Ya	4	66,7
Mengonsumsi Minuman Berenergi Pada Saat Lapar (n=6)		
Tidak	3	50
Ya	3	50
Merasa Fit Setelah Minum Minuman Berenergi (n=6)		
Tidak	3	50
Ya	3	50
Mengonsumsi Minuman Berenergi dalam Bentuk Kemasan/Sachet (n=6)		
Tidak	0	0
Ya	6	100
Memilih Mengonsumsi Minuman Berenergi daripada Sarapan (n=6)		
Tidak	1	16,7
Ya	5	83,3
Menyisihkan Uang Untuk Membeli Minuman Berenergi (n=6)		
Tidak	2	33,3
Ya	4	66,7
Sudah Lama Mengonsumsi Minuman Berenergi (n=6)		
Tidak	4	66,7
Ya	2	33,3

Sebagian besar sopir angkot tidak mengonsumsi minuman berenergi (86,4%). Dari enam responden yang mengonsumsi, sebagian besar memilih merek Extra Joss (83,3%) dengan frekuensi konsumsi rendah (83,3% hanya 1 kali). Sebagian kecil mencampur dengan minuman lain, merasa lebih memilih minuman berenergi dibanding sarapan, dan menyisihkan uang khusus untuk membelinya. Menariknya, semua

responden mengonsumsi minuman berenergi dalam bentuk sachet. Data ini mengindikasikan bahwa meskipun minuman berenergi tidak populer di kalangan responden secara umum, terdapat sebagian kecil yang mengonsumsinya secara teratur dan bahkan menggantikan sarapan.

Tabel 3. Sikap Responden Terhadap Kebiasaan Minum Minuman Berenergi

Variabel	N/Me	%/Min- Max
Minuman Berenergi Adalah Minuman yang Kurang Baik Bagi Kesehatan (n=6)		
Sangat Setuju	2	33,3
Setuju	1	16,7
Kurang Setuju	2	33,3
Tidak Setuju	1	16,7
Sangat Tidak Setuju	0	0
Minuman Berenergi Dapat Membantu Saya Menyelesaikan Pekerjaan (n=6)		
Sangat Setuju	2	33,3
Setuju	1	16,7
Kurang Setuju	2	33,3
Tidak Setuju	1	16,7
Sangat Tidak Setuju	0	0
Tertarik Mengonsumsi Minuman Berenergi Karena Memiliki Varian Rasa yang Banyak (n=6)		
Sangat Setuju	0	0
Setuju	2	33,3
Kurang Setuju	0	0
Tidak Setuju	4	66,7
Sangat Tidak Setuju	0	0
Merasa Minuman Berenergi Tidak Memiliki Dampak Bagi Tubuh Jika Dikonsumsi Berlebihan (n=6)		
Sangat Setuju	1	16,7
Setuju	1	16,7
Kurang Setuju	3	50
Tidak Setuju	1	16,7
Sangat Tidak Setuju	0	0
Mengonsumsi Minuman Berenergi Dapat Membuat Seseorang Menjadi Lebih Bersemangat (n=6)		
Sangat Setuju	0	0
Setuju	2	33,3
Kurang Setuju	0	0
Tidak Setuju	4	66,7
Sangat Tidak Setuju	0	0
Merasa Lebih Betenaga Setelah Meminum Minuman Berenergi (n=6)		

Sangat Setuju	0	0
Setuju	1	16,7
Kurang Setuju	1	16,7
Tidak Setuju	4	66,7
Sangat Tidak Setuju	0	0
Meminum Minuman Berenergi Sambil Merokok (n=6)		
Sangat Setuju	0	0
Setuju	0	0
Kurang Setuju	4	66,7
Tidak Setuju	2	33,3
Sangat Tidak Setuju	0	0
Merasa Meminum Berenergi Dapat Menghilangkan Rasa Kantuk (n=6)		
Sangat Setuju	0	0
Setuju	1	16,6
Kurang Setuju	1	16,6
Tidak Setuju	3	50
Sangat Tidak Setuju	1	16,6
Merasa Kenyang Setelah Meminum Minuman Berenergi (n=6)		
Sangat Setuju	0	0
Setuju	5	83,3
Kurang Setuju	1	16,7
Tidak Setuju	0	0
Sangat Tidak Setuju	0	0

Sikap responden terhadap minuman berenergi bervariasi. Sebagian besar setuju bahwa minuman berenergi kurang baik untuk kesehatan, namun di sisi lain, ada juga yang merasa bahwa minuman ini membantu menyelesaikan pekerjaan dan membuat merasa kenyang. Sebagian besar responden tidak tertarik dengan variasi rasa dan tidak merasa minuman ini memberikan energi atau menghilangkan kantuk. Ini menunjukkan adanya ambivalensi responden menyadari potensi risiko kesehatan tetapi tetap mengonsumsinya karena alasan praktis seperti rasa kenyang atau kebiasaan kerja.

Tabel 4. Hasil Kebiasaan Merokok

Variabel	N/Me	%/Min-Max
Kebiasaan Merokok (n=44)		
Tidak	7	15,9
Ya	37	84,1
Sejak Kapan Anda Merokok (n=37)		
10 Tahun	1	2,7
15 Tahun	13	35,1
18 Tahun	14	37,8

20 Tahun	9	24,3
Merokok Di Dalam Angkot (n=37)		
Tidak Pernah	9	24,3
Kadang-Kadang	13	35,1
Sering	5	13,5
Selalu	10	27
Menghabiskan 2-8 Batang Rokok Perhari (n=37)		
Tidak Pernah	8	21,6
Kadang-Kadang	7	18,9
Sering	9	24,3
Selalu	13	35,1
Menghabiskan 9-15 Batang Rokok Dalam Sehari (n=37)		
Tidak Pernah	11	29,7
Kadang-Kadang	8	21,6
Sering	12	32,4
Selalu	6	16,2
Menghabiskan Lebih Dari 15 Batang Perhari (n=37)		
Tidak Pernah	16	43,2
Kadang-Kadang	13	35,1
Sering	3	8,1
Selalu	5	13,5

Sebagian besar sopir angkot adalah perokok aktif (84,1%), dengan mayoritas mulai merokok sejak usia muda (15–18 tahun). Kebiasaan merokok saat berada di dalam angkot cukup tinggi, dengan 27% responden mengaku selalu melakukannya. Jumlah batang rokok yang dikonsumsi per hari cukup bervariasi, bahkan ada yang menghabiskan lebih dari 15 batang per hari. Data ini mengindikasikan tingkat kecanduan rokok yang cukup tinggi dan menunjukkan potensi risiko kesehatan yang besar, baik bagi sopir sendiri maupun penumpang akibat paparan asap rokok di dalam kendaraan.

Tabel 5. Hasil Kebiasaan Konsumsi Kopi

Variabel	N/Me	%/Min-Max
Kebiasaan Mengonsumsi Kopi (n=44)		
Tidak	11	25
Ya	33	75
Rutin Minum Kopi Tiap Hari (n=33)		
Tidak Rutin (Hanya Sese kali)	9	27,2
Sering	10	30,3
Selalu	14	42,4
Berapa Kali Minum Kopi Dalam Sehari (n=33)		
1 Kali Sehari	13	3,4
2 Kali Sehari	9	27,2

Gambaran Pola Konsumsi Minuman Berenergi, Kopi, serta Kebiasaan Merokok pada Sopir Angkot di Terminal Ciamis

≥ 3 Kali Sehari	11	33,3
Berapa Cangkir/Gelas Minum Kopi Dalam Sehari (n=33)		
1-2 Cangkir	22	66,6
3-4 Cangkir	7	21,2
≥ 5 Cangkir	4	12,1
Sudah Berapa Lama Minum Kopi (n=33)		
1-2 Tahun	3	9
3-4 Tahun	1	3
≥ 5 Tahun	29	87,9
Kapan Biasanya Minum Kopi (n=33)		
Pagi	25	75,7
Siang	6	18,1
Malam	2	6
Jenis Kopi Yang Biasa Dikonsumsi (n=33)		
Kopi Murni	0	0
Kopi Dekafeinasi	0	0
Kopi Instan	33	100
Mencampurkan Bahan Lain Kedalam Kopi (n=33)		
Tidak, Hanya Sese kali	32	97
Sering	1	3
Selalu	0	0
Merasa Bersemangat atau Berstamina Setelah Minum Kopi (n=33)		
Tidak Pernah	27	81,8
Sering	4	12,1
Selalu	2	6
Mengalami Gangguan Tidur Setelah Minum Kopi (n=33)		
Tidak Pernah	28	84,8
Kadang-Kadang	3	9
Sering	2	6
Mengalami Sakit Kepala Setelah Minum Kopi (n=33)		
Tidak Pernah	27	81,8
Kadang-Kadang	4	12,1
Sering	2	6
Mengolah Sendiri Kopi Yang Akan Diminum (n=33)		
Tidak Pernah	4	12,1
Kadang-Kadang	9	27,2
Sering	20	60,6

Sebagian besar responden (75%) mengonsumsi kopi secara rutin, dengan 42,4% di antaranya meminum kopi setiap hari. Jenis kopi yang dikonsumsi seluruhnya adalah kopi instan, dan mayoritas mengonsumsi 1–2 cangkir per hari. Sebagian besar telah menjadi peminum kopi lebih dari 5 tahun dan umumnya dikonsumsi pada pagi hari. Meski begitu, sebagian besar responden tidak merasa bersemangat setelah minum kopi

dan tidak mengalami gangguan tidur atau sakit kepala. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi kopi merupakan bagian dari kebiasaan harian, bukan semata untuk efek stimulan, melainkan lebih sebagai rutinitas atau kenikmatan pribadi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sopir angkot di Terminal Ciamis memiliki pola konsumsi minuman berenergi, kopi, dan rokok yang dipengaruhi oleh beban kerja yang panjang dan tuntutan untuk tetap waspada selama bekerja. Sebagian besar sopir merupakan perokok aktif yang mulai merokok sejak usia muda dan terus melanjutkannya hingga saat ini, bahkan saat mengemudi. Konsumsi kopi juga cukup tinggi, meskipun sebagian besar hanya mengonsumsi kopi instan dalam jumlah yang tergolong sedang, dan tidak banyak yang melaporkan efek stimulan secara signifikan. Sementara itu, konsumsi minuman berenergi tergolong rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa kebiasaan-kebiasaan tersebut telah menjadi bagian dari rutinitas sopir angkot dalam menghadapi tuntutan kerja, meskipun berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan apabila dikonsumsi secara tidak tepat.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan adanya upaya edukasi yang terstruktur terkait bahaya konsumsi minuman berenergi, kopi, dan rokok secara berlebihan, serta penyediaan alternatif perilaku sehat yang lebih aman untuk menjaga stamina kerja. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah responden yang relatif kecil dan terbatas pada satu lokasi, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas. Oleh karena itu, untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan lokasi dan menambah responden penelitian agar dapat membandingkan pola konsumsi di berbagai wilayah dengan karakteristik yang berbeda. Apabila penelitian menggunakan pendekatan kualitatif juga dapat menggali lebih dalam informasi dari responden, misalnya alasan dan motivasi sopir dalam mengonsumsi minuman berenergi, kopi, dan rokok, termasuk persepsi mereka terhadap risiko kesehatan yang dapat ditimbulkan dari perilaku tersebut.

DAFTAR REFERENSI

Arwangga, A. F., Asih, I. A. R. A., & Sudiarta, I. W. (2016). Analisis kandungan kafein pada kopi di Desa Sesaot Narmada menggunakan spektrofotometri UV-Vis. *Jurnal Kimia*, 10(1), 110-114.

Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia, 2006

- Daswin, N. B. T., & Samosir, N. E. (2013). Pengaruh Kafein Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *E-Jurnal FK-USU*, 1(1), 1341.
- International Coffee Organization. (2019). *World Consumption Coffee*, 5–6.
- Lire Wachamo, H. (2017). Review on Health Benefit and Risk of Coffee Consumption. *Medicinal & Aromatic Plants*, 06(04). <https://doi.org/10.4172/2167-0412.1000301>.
- Muliawan, H., & Sutrisna, I. K. (2016). Analisis Pendapatan Sopir Angkutan Kota Sebelum dan Sesudah Pembangunan Terminal Mengwi. *E-Jurnal Ekonomi Pembangunan Universitas Udayana*, 5(12), 165193.
- Mulyana, R., Laweung, I., & Arbi, A. (2022). Determinan Perilaku Merokok Pada Sopir Lintas Barat Di Satuan Pelayanan Terminal Tipe A Kota Banda Aceh Tahun 2022. *Journal of Health and Medical Science*, 2, 45–58. <https://doi.org/10.51178/jhms.v2i1.928>.
- Musbyarini, K., Anwar, F., & Dwiriani, C. M. (2010). Gaya Hidup Dan Status Kesehatan Sopir Bus Sumber Alam Di Kabupaten Purworejo, Jawa Tengah. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 5(1), 6. <https://doi.org/10.25182/jgp.2010.5.1.6-14>
- Nurhayati, S. (2022). Kebiasaan Merokok pada Sopir Angkot di Terminal Baranangsiang, Bogor. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 45–52.
- Pusat Data dan Sistem Informasi Pertanian, K. P. (2016). *Outlook Kopi Komoditas Pertanian Subsektor Perkebunan*. Pusat Data dan Sistem Informasi Pertanian. Sekretariat Jenderal–Kementerian Pertanian, 116.
- Sari, D. F., & Pratama, R. A. (2022). Perilaku Merokok dan Konsumsi Kafein pada Sopir Angkutan Kota di Terminal Amplas Medan. *Jurnal Kesehatan Respirasi Indonesia*, 7(1), 33–40.
- Ummah, K. (2024). Determinan Kejadian Hipertensi pada Sopir Angkot di Terminal Determinan Kejadian Hipertensi pada Sopir Angkot di Terminal Depok. 8(1). <https://doi.org/10.7454/epidkes.v8i1.1102>
- Widodo, A. (2021). Pola Konsumsi Minuman Berenergi pada Sopir Angkutan Umum di Terminal Giwangan Yogyakarta (Skripsi, Universitas Gadjah Mada). Retrieved from <https://etd.ugm.ac.id/>
- Zulaikhah, V., Wijayadi, K., & Juliyanto, E. (2021). Evaluasi Hasil Edukasi Masyarakat Tentang Bahaya Kandungan Dalam Rokok. *Indonesian Journal of Natural Science Education (IJNSE)*, 4(2), 510–515. <https://doi.org/10.31002/nse.v4i2.1904>