
Efektivitas Penyuluhan melalui Media Poster dalam Meningkatkan Pengetahuan Pekerja Pabrik Sepatu tentang Bahaya Kafein Berlebih

Apipah Rohadatul Asyi Zamilah¹, Syifa Nurlaeli Wahidah², Anisa Febriani³, Anita Dyah Deswita⁴, Azka Megistriani Putri⁵, Siti Novianti⁶

Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Siliwangi^{1,2,3,4,5,6}

✉ Email Korespodensi: 224101017@student.unsil.ac.id

INFO ARTIKEL

Histori Artikel:

Diterima 24-04-2025

Disetujui 28-04-2025

Diterbitkan 30-04-2025

Katakunci:

*Penyuluhan;
Media Poster;
Pabrik Sepatu;
Pekerja;
Kafein*

ABSTRAK

Kafein merupakan senyawa stimulan yang banyak terkandung dalam kopi dan minuman energi, dengan konsumsi berlebih dapat berdampak negatif bagi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pekerja industri sandal dan sepatu di Kawalu, Kota Tasikmalaya, terkait bahaya konsumsi kafein berlebihan melalui kegiatan penyuluhan kesehatan. Metode yang digunakan adalah penyuluhan langsung dengan media poster, disertai pretest dan post test untuk mengukur efektivitas penyuluhan. Sebanyak 16 responden mengikuti kegiatan ini. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pengetahuan dari 5,31 (pre test) menjadi 7,31 (post test), dengan hasil uji peered sample t-test menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p = 0,000$). Penyuluhan dengan media poster terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai bahaya konsumsi kafein berlebihan. Kafein merupakan senyawa stimulan yang terdapat pada kopi dan minuman berenergi, jika dikonsumsi berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pekerja industri sandal dan sepatu di Kawalu Kota Tasikmalaya mengenai bahaya konsumsi kafein berlebihan melalui kegiatan edukasi kesehatan. Metode yang digunakan adalah edukasi langsung dengan media poster, disertai pretest dan posttest untuk mengukur efektivitas edukasi. Sebanyak 16 responden mengikuti kegiatan ini. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rerata skor pengetahuan dari 5,31 (pretest) menjadi 7,31 (posttest), dengan hasil uji paired sample t-test menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p = 0,000$). Edukasi dengan media poster terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta tentang bahaya konsumsi kafein berlebihan.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Apipah Rohadatul Asyi Zamilah, Syifa Nurlaeli Wahidah, Anisa Febriani, Anita Dyah Deswita, Azka Megistriani Putri & Siti Novianti. (2025). Efektivitas Penyuluhan melalui Media Poster dalam Meningkatkan Pengetahuan Pekerja Pabrik Sepatu tentang Bahaya Kafein Berlebih. Aksi Kita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2), 84-90. <https://doi.org/10.63822/mb30z698>

PENDAHULUAN

Kafein merupakan senyawa stimulan yang secara alami terdapat dalam biji kopi, daun teh, biji kakao, serta banyak produk minuman energi dan suplemen. Konsumsi kafein dalam dosis moderat umumnya memberikan manfaat seperti peningkatan kewaspadaan dan performa kognitif. Namun, konsumsi kafein berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan. Menurut World Health Organization (WHO), konsumsi kafein yang melebihi 400 mg per hari pada orang dewasa berpotensi meningkatkan risiko gangguan tidur, kecemasan, tremor, peningkatan tekanan darah, hingga gangguan irama jantung (WHO, 2020).

Kopi merupakan minuman yang berasal dari proses pengolahan dan ekstraksi biji tanaman kopi. Kopi hingga saat ini menjadi favorit bagi orang-orang diberbagai belahan dunia, tak terkecuali di Indonesia. Lebih dari 80% populasi dunia mengkonsumsi kopi setiap harinya baik untuk psikostimulan yang akan menyebabkan seseorang tetap terjaga, mengurangi kelelahan, dan memberikan efek fisiologis berupa peningkatan energi (Bhara, 2009). Kopi dapat memberikan manfaat yang baik untuk tubuh jika dikonsumsi tidak secara berlebihan. Disisi lain kopi juga mengandung kafein. Setidaknya dosis kafein sebanyak 300 mg sehari atau setara dengan 3 cangkir kopi masih diperbolehkan untuk orang dewasa normal. Sebagai catatan, 1 cangkir kopi memiliki rata-rata kandungan kafein 100 mg (Sofiana, 2011 dalam Ginting et al 2022).

Bahaya kafein semakin tinggi pada kelompok rentan seperti anak-anak, remaja, wanita hamil, dan individu dengan riwayat gangguan jantung. WHO juga mencatat bahwa konsumsi kafein selama kehamilan lebih dari 300 mg per hari dapat meningkatkan risiko berat badan lahir rendah dan keguguran (WHO, 2016). Selain itu, tren konsumsi minuman energi yang tinggi kadar kafeinnya terutama di kalangan remaja menjadi perhatian serius, karena dapat menyebabkan peningkatan risiko aritmia jantung mendadak pada individu yang tidak terdiagnosis memiliki gangguan kardiovaskular.

Berdasarkan fakta tersebut, sangat penting untuk melakukan edukasi masyarakat mengenai batas konsumsi kafein yang aman serta potensi bahaya konsumsi berlebihan. Penyuluhan kesehatan, baik melalui media cetak maupun media digital, menjadi strategi penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap bahaya kafein. Dengan peningkatan literasi kesehatan, diharapkan masyarakat mampu mengatur konsumsi kafein secara bijak untuk menjaga kesehatan jangka panjang.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini menggunakan edukasi langsung dengan pendekatan interaktif yang terbagi dalam tiga tahapan utama: pra pelaksanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap pra pelaksanaan, tim melakukan koordinasi dengan pemilik pabrik untuk memastikan kesediaan dan kesiapan peserta. Materi penyuluhan disusun dalam bentuk poster yang berisi informasi tentang bahaya konsumsi kafein berlebihan, manfaat kafein dalam jumlah wajar, serta cara menguranginya. Untuk mengukur pemahaman peserta, menggunakan instrumen *pretest* dan *posttest*.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan pada hari Jumat, 25 April 2025, mulai pukul 08.00 WIB hingga selesai. Kegiatan dimulai dengan pembukaan, diikuti dengan *pretest* untuk mengetahui pengetahuan awal peserta. Materi disampaikan melalui poster yang mencakup definisi kafein, manfaatnya, bahaya konsumsi berlebihan, batas aman konsumsi, dan cara mengurangi kafein. Setelah

materi disampaikan, dilakukan diskusi interaktif untuk memperdalam pemahaman peserta. Kegiatan diakhiri dengan *posttest*, penutupan, dan dokumentasi.

Pada tahap evaluasi, hasil *pretest* dan *posttest* dibandingkan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta, serta mengumpulkan tanggapan peserta untuk menilai efektivitas materi dan metode yang digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan terkait bahaya konsumsi kafein terhadap 16 responden pengrajin sandal dan sepatu di Kawalu, Kota Tasikmalaya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran para pekerja terkait bahaya pengkonsumsian kafein secara berlebih. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada Hari Jumat, 24 April 2025, bertempat di pabrik pembuatan sandal dan sepatu yang beralamat di Kawalu, Kota Tasikmalaya. Kegiatan ini dibuka dengan pembukaan yang disampaikan oleh *Master of Ceremony* saudari Syifa Nurlaeli Wahidah, kemudian dilanjutkan dengan pembagian soal *pretest* kepada peserta kegiatan yaitu sebanyak 16 peserta (Gambar 1).

Soal *pretest* dan *posttest* yang dibagikan terdiri dari 10 butir soal yang sama. Pemberian soal *pretest* dan *posttest* dalam kegiatan penyuluhan adalah untuk mengukur efektivitas penyuluhan serta mengetahui perubahan pengetahuan, sikap, atau keterampilan peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Menurut Sari et al. (2020), penggunaan *pretest* dan *posttest* dalam penyuluhan kesehatan sangat membantu dalam menilai efektivitas intervensi yang diberikan dan mengetahui sejauh mana peserta memperoleh pengetahuan baru.



Gambar 1. Kegiatan pembagian soal *pretest* dan *posttest* kepada peserta.

Kemudian *transfer knowledge* dilakukan dengan menggunakan media cetak poster (Gambar 2). Materi penyuluhan terdiri dari pengertian kafein, cara kerja kafein, manfaat kafein jika dikonsumsi dalam batas wajar, bahaya pengkonsumsian kafein jika berlebihan, penyakit yang ditimbulkan akibat konsumsi kafein berlebih, dan cara untuk mengurangi kebiasaan meminum kafein. Penyuluhan dengan menggunakan media poster memiliki tujuan utama untuk menyampaikan informasi secara visual yang menarik, ringkas, dan mudah dipahami, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap isu

kesehatan tertentu. Menurut Wulandari dan Pratiwi (2020), media poster efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat karena mampu menyampaikan pesan secara visual dan sederhana.



Gambar 2. Media penyuluhan berupa poster

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk mengukur efektivitas suatu intervensi melalui perbandingan antara hasil *pretest* dan *posttest* terhadap 16 responden.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Asymp-Sig	Keterangan
Pretest	0,518	Data terdistribusi normal karena P-value > dari 0,05
Posttest	0,036	Data terdistribusi tidak normal karena P-value < dari 0,05

Hasil uji normalitas menggunakan *uji Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data *pretest* berdistribusi normal (Sig. = 0.518), sedangkan data *posttest* tidak berdistribusi normal (Sig. = 0.036). Meski demikian, karena jumlah responden relatif kecil dan perbandingan dilakukan secara berpasangan, *uji paired sample t-test* tetap digunakan.

Tabel 2. Hasil Paired Sample Statistic

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
<i>Pretest</i>	5,31	16	1,537	0,384
<i>Posttest</i>	7,31	16	1,250	0,313

Dari hasil pengolahan data diketahui adanya peningkatan rerata skor pengetahuan para pekerja. Rata-rata skor *pretest* adalah 5.31, sedangkan rata-rata skor *posttest* meningkat menjadi 7.31. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan nilai setelah dilakukan intervensi.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Variabel	Asymp.Sig	Keterangan
<i>Pretest</i> <i>Posttest</i>	0,000	Nilai P-value < 0,05

Analisis *uji paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$. Nilai ini menegaskan bahwa terdapat peningkatan skor setelah intervensi diberikan. Hasil ini menunjukkan bahwa program atau metode yang diterapkan dalam kegiatan ini efektif dalam meningkatkan hasil belajar atau kemampuan responden.

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan dengan media poster terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai berbagai isu kesehatan. Penggunaan poster sebagai media visual dapat memperjelas informasi yang disampaikan, menarik perhatian, dan mempermudah pemahaman. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penggunaan media poster dalam penyuluhan kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan sasaran penyuluhan karena penyajian visual yang menarik dan mudah diingat (Wulandari et al., 2024).



Gambar 3. Dokumentasi kegiatan penyuluhan dengan menggunakan media poster di pabrik sandal sepatu Kawalu, Kota Tasikmalaya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai bahaya konsumsi kafein berlebihan yang dilakukan di pabrik sandal dan sepatu Kawalu, Kota Tasikmalaya, efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan signifikan pada skor *posttest* dibandingkan *pretest* ($p = 0,000$). Media poster sebagai alat bantu edukasi berperan penting dalam mempermudah pemahaman dan menarik perhatian peserta. Dengan demikian, penyuluhan kesehatan berbasis media visual seperti poster dapat

menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan masyarakat terkait konsumsi kafein secara bijak.

Disarankan agar penyuluhan tentang bahaya konsumsi kafein berlebihan diperluas ke kelompok masyarakat lain, seperti remaja dan ibu hamil. Penggunaan media edukasi juga sebaiknya lebih bervariasi, misalnya melalui video atau animasi. Perlu dilakukan pemantauan lanjutan untuk menilai perubahan perilaku, serta melibatkan kerja sama dengan instansi kesehatan dan komunitas guna meningkatkan jangkauan dan efektivitas program.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan penyuluhan ini tidak akan terlaksana tanpa adanya bantuan serta dukungan dari beberapa pihak. Pertama, kami mengucapkan terima kasih kepada Bapak Arip Muhaimin, selaku pemilik pabrik sandal dan sepatu di Kawalu, Kota Tasikmalaya, yang telah memberikan izin pada kami untuk dapat menyelenggarakan kegiatan penyuluhan terkait bahaya kafein kepada para pekerja. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada para pekerja yang telah antusias mendengarkan dan mengikuti kegiatan penyuluhan yang kami selenggarakan. Terakhir, apresiasi kami berikan kepada seluruh rekan kelompok Current Issue yang turut mendukung kesuksesan kegiatan ini tanpa hambatan berarti.

DAFTAR PUSTAKA

- Ginting, G. A., Prayoga, A., & Masyhitah, C. (2022). Edukasi Tentang Bahaya Konsumsi Kopi Yang Mengandung Kafein pada Kesehatan Ginjal Di Rumah Sakit wilayah Deli Serdang. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 3(2), 561-566.
- Sari, D. P., Andriani, D., & Nurjanah, S. (2020). *Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Reproduksi Melalui Penyuluhan Menggunakan Media Audio Visual*. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 12–18.
Link: <https://ejurnal.stikesmuwsb.ac.id/index.php/jurnalkesehatan/article/view/172>
- World Health Organization. (2016). *Recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549912>
- World Health Organization. (2020). *Caffeine*. In *Nutrition advice for adults during the COVID-19 outbreak*. Retrieved from <https://www.who.int/docs/default-source/nutritiondocuments/advice-nutrition-covid-19.pdf>
- Wulandari, D. P., Wunawarsih, I. A., Salahuddin, S., & Dima, D. (2024). *Efektivitas Media Cetak Poster dalam Meningkatkan Pengetahuan Petani tentang Pengendalian Hama Penyakit Tanaman Padi Sawah di Desa Lambudoni Kecamatan Andowia Kabupaten Konawe Utara*. *Jurnal Ilmiah Penyuluhan dan Pengembangan Masyarakat*, 4(3), 255–261.
https://jippm.uho.ac.id/index.php/e_penyuluhan/article/view/32
- Wulandari, E., & Pratiwi, D. A. (2020). *Efektivitas Media Poster terhadap Pengetahuan Ibu tentang Diare pada Balita*. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 8(1), 55–60. <https://doi.org/10.20473/jpk.V8.I1.2020.55-60>