

HUBUNGAN KEBIASAAN MENGGONSUMSI KOPI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI

Budi Kristanto, Diyono

STIKES PANTI KOSALA, Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia

Abstrak

Latar belakang : saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Adapun faktor yang terkait dengan tekanan darah sangat kompleks, baik yang dapat dikontrol maupun tidak dapat dikontrol. Salah satu kebiasaan yang diduga terkait dengan hipertensi adalah kebiasaan konsumsi kopi.

Tujuan penelitian : mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi.

Subjek dan Metode : responden penelitian ini adalah warga Desa Ngringo RW 22 dan 29 Kecamatan Jaten Karanganyar sejumlah 45 responden. Jenis penelitian adalah analitik observasional, desain korelasi dengan pendekatan cross sectional untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi. Teknik sampling menggunakan total sampling, Data dianalisis menggunakan uji *Pearson Corelation*.

Hasil : mayoritas responden memiliki kebiasaan konsumsi kopi dalam kategori ringan (1-3 cangkir perhari) sebesar 97,8%, sedangkan yang kategori sedang (4-6 cangkir perhari) sebesar 2,2%. Mayoritas responden dengan tekanan darah yang normal yaitu 82,2%, dan hipertensi 17,8%. Hasil analisis uji *Pearson Corelation* diketahui tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi ($p=0,058$).

Kesimpulan : kebiasaan mengonsumsi kopi tidak berpengaruh terhadap kejadian hipertensi ($p = 0,058$).

Kata kunci : konsumsi kopi, hipertensi

THE RELATIONSHIP OF COFFEE CONSUMING HABITS WITH HYPERTENSION

Budi Kristanto, Diyono

Abstract

Background : currently the global prevalence of hypertension is 22% of the total world population. The number of sufferers, only less than a fifth who make efforts to control their blood pressure. The factors associated with blood pressure are very complex, both controllable and uncontrollable. One of the habits thought to be associated with hypertension is the habit of consuming coffee.

The aims of the study: knowing the relationship between coffee consumption habits and the incidence of hypertension.

Subject and Methods : the respondents of this research were 45 respondents in Ngringo Village RW 22 and 29, Jaten, Karanganyar District. This research used observational analytic method, correlation design with cross sectional approach to determine the relationship between coffee consumption habits and the incidence of hypertension. The sampling technique used total sampling. Data were analyzed using the Pearson Correlation test.

Result : the majority of respondents have a habit of consuming coffee in the light category (1-3 cups per day) of 97.8%, while the moderate category (4-6 cups per day) is 2.2%. The majority of respondents with normal blood pressure were 82.2%, and

hypertension 17.8%. the Pearson Correlation test analysis showed that there was no significant relationship between coffee drinking habits and the incidence of hypertension ($p = 0.058$).

Conclusion : the habit of consuming coffee has no effect on the incidence of hypertension ($p : 0.058$).

Keywords: coffee consumption, hypertension

Korespondensi: Budi Kristanto. Program Studi D3 Keperawatan STIKES PANTI KOSALA. Jl. Raya Solo-Baki KM. 4 Gedangan, Solo Baru, Sukoharjo, Jawa Tengah. Email: budikrist18@gmail.com

LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. Hipertensi juga menjadi ancaman kesehatan masyarakat karena potensinya mampu mengakibatkan kondisi komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner dan gagal ginjal. Sebagian kalangan juga menyebutnya sebagai "*the silent killer*" atau "pembunuh diam-diam", hal ini dikarenakan mempunyai gejala yang sering tidak tampak pada penderitanya dan sering pula tidak merasa kesakitan sebelumnya. Oleh karena itu, banyak penderita hipertensi yang terlambat menyadari akan datangnya penyakit (Shanty, 2011).

Menurut *World Health Organization* sebagaimana dikutip oleh Kementerian Kesehatan RI (2019) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Dimana wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27%. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk. WHO juga memperkirakan 1 di antara 5 orang perempuan di seluruh dunia memiliki hipertensi. Jumlah ini lebih besar diantara kelompok laki-laki,

yaitu 1 di antara 4 orang mengalami hipertensi.

Menurut Riskesdas tahun 2018, angka prevalensi hipertensi Indonesia pada penduduk > 18 tahun berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 34,11%. Angka prevalensi di atas diperoleh melalui pengukuran tekanan darah pada responden Riskesdas dengan berdasarkan pada kriteria *Joint National Committee VII* (JNC VII) yaitu bila tekanan darah sistolik > 140 mmHg atau tekanan darah diastolik > 90 mmHg. Prevalensi ini lebih tinggi dibandingkan prevalensi pada tahun 2013 sebesar 25,8%. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan hasil data Riskesdas tahun 2018, menunjukkan bahwa Provinsi Kalimantan Selatan memiliki prevalensi tertinggi sebesar 44,13% diikuti oleh Jawa Barat sebesar 39,6%, Kalimantan Timur sebesar 39,3% dan Jawa Tengah menempati posisi keempat sebesar 37,57% dalam kasus hipertensi. Provinsi Papua memiliki prevalensi hipertensi terendah sebesar 22,2% diikuti oleh Maluku Utara sebesar 24,65% dan Sumatera Barat sebesar 25,16%. Secara nasional prevalensi hipertensi menunjukkan kecenderungan peningkatan dari

Riskesdas tahun 2007 (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan hasil data Riskesdas tahun 2018, yang mengalami hipertensi terjadi pada kelompok yang berumur 18-24 tahun (13,2%), umur 25-34 (20,1%), umur 35-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%), umur 65-74 tahun (63,2%) dan umur diatas 75 tahun (69,5%) dimana secara fisiologis semakin tinggi umur seseorang maka semakin berisiko untuk mengidap hipertensi. Pola ini terjadi pada hasil data Riskesdas terakhir di tahun 2013 dan 2018 yang mengalami peningkatan hipertensi pada semua kelompok umur di atas (Kemenkes RI, 2019).

Menurut Shanty (2011 : 14), tekanan darah dapat meningkat di atas normal disebabkan oleh dua klasifikasi, yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi sekunder disebabkan oleh adanya gangguan organ lain seperti ginjal, endokrin dan kekakuan aorta. Sedangkan hipertensi primer disebabkan oleh tidak adanya gangguan organ lain. Namun, hipertensi ini dapat disebabkan oleh kondisi lingkungan, faktor keturunan, pola hidup yang tidak seimbang, stress, garam, kebiasaan merokok, kebiasaan konsumsi alkohol dan kebiasaan mengkonsumsi kafein atau kopi.

Kebiasaan mengkonsumsi kopi dapat menyebabkan keasaman pada usus yang berdampak pada terhambatnya penyerapan mineral seperti vitamin B kompleks, mineral basa (Kalsium, Magnesium, Fosfor) dan elektrolit ke dalam darah. Hal tersebut bisa mempengaruhi tekanan darah yang akhirnya tekanan darah menjadi meningkat (Lingga, 2012 : 138-139). Kopi tidak hanya meningkatkan keasaman lambung hingga sangat asam, tetapi juga sangat merangsang sistem saraf pusat, mempercepat

jantung, dan meningkatkan tekanan darah (Savitri, 2017 : 232).

Menurut Sheps sebagaimana dikutip oleh Septian, dkk. (2018 : 117) kafein dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. Namun, kafein tidak memiliki jangka panjang terhadap tekanan darah dan menyarankan untuk tidak mengkonsumsi kafein tidak lebih dari dua cangkir dalam sehari. Dimana beberapa penelitian lain juga berpendapat kafein bisa memblokir hormon yang berfungsi menjaga arteri tetap lebar, serta dapat membuat adrenalin meningkat sehingga tekanan darah ikut naik.

Penelitian terkait hubungan konsumsi kopi dengan tekanan darah sudah banyak dilakukan. Menurut Elvivin, et al. (2015), dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan kebiasaan minum kopi dengan faktor risiko kejadian hipertensi pada nelayan Suku Bajo di Pulau Tasipi Kabupaten Muna Barat tahun 2015 dengan nilai OR sebesar 12,500 dan nilai pada tingkat kepercayaan (CI) = 95% dengan *lower limit* (batas bawah) = 4,883 dan *upper limit* (batas atas) = 31,999. Kesimpulan dalam penelitian tersebut didapatkan bahwa ada hubungan kebiasaan minum kopi dengan faktor risiko kejadian hipertensi pada nelayan Suku Bajo.

Penelitian yang lain adalah penelitian Hadi (2015), dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa ada hubungan kebiasaan minum kopi dengan CI 95%; POR=2,414 (1,387-4,204) dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kelayan Timur Banjarmasin. Kesimpulan dalam penelitian tersebut didapatkan bahwa ada hubungan kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada pasien hipertensi.

Penelitian Firmansyah dan Rustam (2017), juga menunjukkan bahwa

ada hubungan konsumsi kopi (p -value=0,017) dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Pembina Palembang tahun 2016. Kesimpulan dalam penelitian tersebut didapatkan bahwa ada hubungan kebiasaan mengonsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada pasien hipertensi.

Demikian juga penelitian Warni, dkk. (2020), dalam penelitiannya tentang perilaku konsumsi kopi dengan resiko terjadinya hipertensi diperoleh hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji *Chi Square* bahwa ada hubungan perilaku konsumsi kopi dengan risiko terjadinya hipertensi di Puskesmas Daya Murni Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun 2018 (p -value: 0,000 dan OR= 5,917). Kesimpulan penelitian tersebut yaitu ada hubungan perilaku konsumsi kopi dengan risiko terjadinya hipertensi pada pasien hipertensi.

Tren “wedangan” atau “ngopi” begitu banyak dilakukan oleh masyarakat untuk sarana sosialisasi. Hal itu juga penulis dapatkan dari hasil pengamatan di Desa Ngringo, banyak orang berkumpul sambil minum kopi, bahkan menjadi kebiasaan yang rutin dilakukan. Banyak juga aktivitas “ngopi” dilakukan pada pagi hari sehabis bangun tidur.

Berdasarkan studi pendahuluan melalui observasi dan wawancara yang dilakukan pada 5 orang usia produktif di RW 22 dan RW 29 Desa Ngringo Kecamatan Jaten Kabupaten Karanganyar diperoleh informasi ada 2 orang dewasa mempunyai kebiasaan mengonsumsi kopi yang mengalami hipertensi, terdapat 1 orang dewasa yang mempunyai kebiasaan mengonsumsi kopi namun tidak mengalami hipertensi, sedangkan 2 orang yang tidak

memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi tidak mengalami hipertensi.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan kebiasaan mengonsumsi kopi dengan kejadian hipertensi”.

Penelitian ini merupakan replikasi dari penelitian-penelitian sebelumnya, dimana variabel yang diteliti adalah konsumsi kopi dan hipertensi. Adapun perbedaan pada penelitian ini adalah pada lokasi penelitiannya, dimana penelitian akan dilakukan di RW 22 dan RW 29 Desa Ngringo Kecamatan Jaten Kabupaten Karanganyar. Adapun pada lokasi penelitian belum pernah dilakukan penelitian untuk variabel kebiasaan mengonsumsi kopi dan kejadian hipertensi pada usia produktif yang peneliti ketahui.

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan mengonsumsi kopi dengan kejadian hipertensi, secara khusus untuk mengetahui gambaran kebiasaan mengonsumsi kopi pada masyarakat dan gambaran kejadian hipertensi pada masyarakat.

METODE

Penelitian dengan metode analitik observasional, desain korelasi dengan pendekatan cross sectional. Data diambil menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *Chi Square*.

SUBJEK

Populasi pada penelitian ini adalah warga masyarakat Desa Ngringo. Sampel diambil menggunakan Teknik sampling jenuh sejumlah 45 orang.

HASIL

Berikut hasil penelitian dapat dijabarkan sebagai berikut :

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi
Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia (tahun)		
<20	1	2,2
20-30	4	8,9
31-40	3	6,7
41-50	19	42,2
>50	18	40
Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	42,2
Perempuan	26	57,8
Pendidikan		
Dasar	7	15,6
Menengah	22	48,9
Tinggi	16	35,6
Pekerjaan		
Wiraswasta	1	22,2
Karyawan swasta	18	40
Pedagang	4	8,9
PNS	2	4,4
Ibu rumah tangga	9	20

Tabel 1 menunjukkan mayoritas usia responden adalah rentang usia di atas 50 tahun (40%) dan jenis kelamin mayoritas responden adalah perempuan (57,8%). Mayoritas responden berpendidikan menengah (48,9%), sedangkan pekerjaan mayoritas karyawan swasta (40%) dan wiraswasta (22,2%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi
Kategori Variabel

Variabel	Kategori	f	%
Konsumsi Kopi	Ringan	44	97,8
	Sedang	1	2,2
	Berat	0	0
Tekanan Darah	Normal	37	82,2
	Hipertensi	8	17,8
Jumlah		45	100

Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat diperoleh bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan konsumsi kopi kategori ringan yaitu 97,8%, sedangkan yang

memiliki kebiasaan sedang konsumsi kopi sebesar 2,2%. Sedangkan responden dengan tekanan darah normal yaitu 82,2%, dan hipertensi 17,8%.

Tabel 3.
Tabulasi Silang Kebiasaan
Konsumsi Kopi dengan Kejadian
Hipertensi

Kebiasaan Konsumsi Kopi	Kejadian Hipertensi		p
	Hipertensi	Normal	
Ringan	7 (15,5)	37 (77,8)	0.058
Sedang	1 (2,2)	0 (0)	
Berat	0 (0)	0 (0)	
Jumlah	10 (17,7)	35 (77,8)	

Dari tabulasi silang antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi diperoleh hasil bahwa terdapat 7 (15,5%) responden dengan kebiasaan konsumsi kopi kategori ringan dengan hipertensi dan sejumlah 37 (77,8%) dengan tekanan darah normal. Sedangkan kebiasaan konsumsi kopi sedang sejumlah 1 (2,2%) yang mengalami hipertensi dan tidak ada responden dengan kebiasaan konsumsi kopi kategori berat.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini diperoleh bahwa mayoritas responden yang mengkonsumsi kopi adalah pada usia di atas 40 tahun sebanyak 37 responden (82,2%). Pada usia ini aktivitas seseorang cukup tinggi atau usia produktif yang memerlukan banyak energi untuk beraktivitas ataupun bekerja, sehingga banyak yang memiliki tujuan mengkonsumsi kopi untuk meningkatkan kinerja. Hal tersebut

beralasan, seperti dipaparkan oleh Chandra (2019 : 10-11), kopi tidak hanya mengandung satu kandungan kimia tetapi mengandung lebih dari satu kandungan kimia, salah satu diantaranya kopi diketahui mengandung kafein yang merupakan stimulan yang bisa membuat tubuh terasa lebih segar dan lebih berenergi. Hal ini tentu menjadi alasan banyak orang pada usia produktif mengkonsumsi kopi. Hal tersebut juga didukung oleh paparan Solikatur, dkk. (2015) yang menyebutkan beberapa manfaat mengkonsumsi kopi. Manfaat tersebut meliputi manfaat secara kognitif yaitu menajamkan logika, daya ingat, kefasihan verbal, konsentrasi, dan pengambilan keputusan, serta meningkatkan persepsi tentang keindahan. Manfaat lain adalah afektif yaitu memoles emosi, meningkatkan ketenangan, melepas kebosanan, dan meningkatkan rasa percaya diri. Sedangkan manfaat secara fisik yaitu meningkatkan kecepatan, daya tahan energi yang dihasilkan, kekuatan, waktu reaksi, dan proses termogenesis, yakni pembakaran lemak dan laju metabolisme, meningkatkan ketahanan otot dan kapasitas paru-paru.

Pada sisi yang lain seseorang yang telah mengkonsumsi kopi secara kontinyu akan mengalami ketergantungan atau adiksi. Hal tersebut sesuai dengan paparan Riyanti (2020) yang menyebutkan bahwa kopi mengandung kafein yang merupakan salah satu zat yang bersifat adiktif. Dari penjelasan tersebut memberikan informasi bahwa seseorang yang telah mengkonsumsi kopi akan terbiasa dan terus menerus mengkonsumsi kopi, hal ini relevan dengan hasil penelitian ini bahwa sampai usia 40 bahkan di atas 50 kebiasaan mengkonsumsi kopi masih dilakukan.

Adapun berdasarkan jenis kelamin diperoleh hasil bahwa mayoritas yang mengkonsumsi kopi berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 (57,8%), hasil penelitian ini menepis anggapan bahwa hanya laki-laki yang gemar mengkonsumsi kopi. Saat ini konsumsi kopi dianggap sebagai suatu budaya, seperti yang dipaparkan oleh Solikatur, dkk. (2015), yang menyebutkan oleh karena globalisasi pengaruh kapitalisme dan sistem demokrasi liberal yang menggiring ke arah hegemoni budaya yang menyebabkan setiap tempat menjadi sama, baik bentuk arsitektur, fashion, gadget, dan lainnya. Dalam hal ini termasuk dalam budaya minum kopi. Minum kopi saat ini lazim oleh remaja ataupun orang tua, laki-laki ataupun perempuan. Berdasarkan penelitian Meliala (2017), bahwa seseorang mengkonsumsi kopi memiliki berbagai alasan, salah satu diantaranya adalah pengaruh sosial. Dari penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa sebanyak 53,3% responden mengkonsumsi kopi karena pengaruh teman. Hal inilah yang menjadi alasan adanya pergeseran usia ataupun jenis kelamin dalam konsumsi kopi, seperti pada hasil penelitian ini bahwa mayoritas yang mengkonsumsi kopi berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 (57,8%).

Dari Tabel 2 dapat diperoleh informasi bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan konsumsi kopi kategori ringan yaitu 97,8%, sedangkan yang memiliki kebiasaan sedang konsumsi kopi sebesar 2,2%. Dari tabulasi silang antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi diperoleh hasil bahwa terdapat 8 (17,7%) responden dengan kebiasaan konsumsi kopi kategori ringan dengan hipertensi dan

sejumlah 35 (77,8%) dengan tekanan darah normal. Sedangkan kebiasaan konsumsi kopi kategori sedang sejumlah 1 (2,2%), tidak ada responden dengan kebiasaan konsumsi kopi kategori berat. Dari hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa mayoritas responden dengan konsumsi kopi kategori ringan tidak mengalami hipertensi dan hanya 17,7% saja yang mengalami hipertensi.

Hasil analisis dengan menggunakan *Pearson Corelation* untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi diperoleh nilai $p : 0,058$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi ($p > 0,05$). Hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian dari Mullo, dkk. (2018) dengan judul "Hubungan antara Kebiasaan Minum Kopi dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Paniki Bawah Kota Manado" yang memperoleh hasil bahwa hampir 50% pasien yang konsumsi kopi memiliki hipertensi. Namun demikian, hubungan tersebut tidak signifikan ($p = 0,380$). Konsumsi kopi tidak terbukti meningkatkan risiko hipertensi pada penelitian tersebut. Senada dengan hasil penelitian Bellah (2018), yang memperoleh hasil bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada penelitian yang dilakukan di Desa Puger Wetan dan Puger Kulon, Kecamatan Puger, Kabupaten Jember.

Adapun hasil yang berbeda adalah penelitian Setyawan, et al. (2016), mengenai faktor risiko konsumsi kopi hitam 5-7 gelas terbukti merupakan faktor risiko kejadian hipertensi, dengan hasil analisis Chi-Square $p=0,017$; OR = 1,403 dan 95% CI 1,106-1,779.

Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa individu dengan kebiasaan konsumsi kopi hitam 5-7 gelas, mempunyai risiko 1,403 kali lebih besar untuk menderita hipertensi daripada orang yang tidak minum kopi hitam. Penelitian Nabila dan Kurniawaty (2016), juga memperoleh kesimpulan bahwa konsumsi kopi dapat meningkatkan tekanan darah bila dikonsumsi berlebihan dalam sehari.

Sedangkan pada penelitian ini 93,4% responden mengkonsumsi kopi 1-3 cangkir perhari yang masuk kategori konsumsi ringan. Walaupun 17,7% responden mengalami hipertensi namun hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna secara statistik antara variabel konsumsi kopi dengan peningkatan tekanan darah. Kandungan kafein dalam kopi serta jumlah kafein yang masuk ke dalam tubuh yang menjadi penentu. Cofefirst (2019) menyebutkan bahwa dalam secangkir kopi terkandung sekitar 85 mg kafein. Pada espresso ukuran 30 ml mengandung 40-75 mg kafein. Espresso dekafein masih mengandung kafein sekitar 15 mg. Sementara 240 ml kopi instan bisa mengandung 27-173 mg kafein. Satu cup (480 ml) kopi seduh yang dijual di kedai kopi modern bisa mengandung 330 mg kafein. Ukuran cup kopi di berbagai negara memang tidak sama. Di Amerika Serikat misalnya, 1 cup kopi ukurannya sekitar 240 ml, atau dua kali dibanding porsi cup di Eropa. Karena itu kadar kafeinnya tentu tidak sama. Disarankan mengonsumsi tak lebih dari 400 mg kafein per hari. Ini bisa dari 4 cangkir kopi saring atau 2 cangkir kopi tubruk per hari. Adapun asupan kafein yang aman pada orang dewasa sehat adalah 200-300 mg/ hari atau setara 2-4 cangkir kopi.

Food and Drug Administration (FDA) yang dikutip oleh Candra (2019) memperkirakan bahwa secangkir kopi mengandung 80-100 mg kafein. Meski demikian, seperti dilansir dari *Medical News Today*, kandungan kafein bergantung pada beberapa faktor, seperti metode pembuatan hingga merek-merek tertentu. Kopi seduh (*brewed coffee*) atau kopi yang diseduh, atau kerap disebut kopi saring, melibatkan pembuatan kopi bubuk dalam air panas. Campuran ini biasanya memanfaatkan air mendidih dan filter kertas atau metal untuk memisahkan bubuk atau ampas dari kopi yang diseduh. Dalam secangkir kopi seduh (237 ml) ini biasanya mengandung sekitar 95 mg kafein. Jenis yang lain yaitu kopi seduh decaf (*decaffeinated brewed*), dalam secangkir kopi seduh decaf (237 ml), terkandung 2-12 mg kafein saja. Sebuah penelitian pada 2017 melaporkan, 354 ml kopi *cold brew* mengandung 153-238 mg kafein. Kopi instan biasanya mengandung lebih sedikit kafein dari pada *brewed coffee*, dalam secangkir kopi instan, biasanya mengandung 27-173 mg kafein. Jika kopi instan tersebut termasuk jenis decaf, maka kandungan kafeinnya bisa lebih kecil lagi, yaitu 2-12 mg. Adapun jenis *Espresso yaitu* kopi yang dibuat dengan cara memberi tekanan pada bubuk kopi yang sangat halus dengan air panas atau uap yang sangat panas. Ukuran penyajian *espresso* umumnya jauh lebih kecil dari pada kopi seduh karena kandungan kafeinnya yang tinggi. Satu cangkir *espresso* hanya berisi 30 ml kopi kandungan kafeinnya bisa mencapai 75 mg. Jika itu adalah *espresso decaf*, kandungan kafeinnya sekitar 0-15 mg. Apabila kopi dicampur susu atau coklat maka secangkir kopi

jenis *latte* atau *mocha* (237 ml) mengandung 63-175 mg kafein.

Chandra (2019 : 10-11), menjelaskan bahwa kopi tidak hanya mengandung satu kandungan kimia tetapi mengandung lebih dari satu kandungan kimia. Kandungan kopi biji arabika adalah karbohidrat, polisakarida, asam klorogenat, lipid, protein, kafein, trigonelin, mineral, dan asam amino. Kandungan kafein pada biji kopi berbeda-beda tergantung dari jenis kopi dan kondisi geografisnya dimana kopi tersebut ditanam. Biji kopi arabika mengandung kafein 0,4 – 2,4% dari total berat kering sedangkan kopi robusta mengandung kafein 1 – 2% dan asam organik 10,4%. Kandungan standar kafein dalam secangkir kopi seduh yaitu 0,9 – 1,6% pada kopi arabika, 1,4 – 2,9% pada kopi robusta, dan 1,7% pada campuran kopi arabika dan kopi robusta dengan perbandingan 3 : 2. Kafein yang terkandung di dalam biji kopi sangrai adalah sebesar 1% biji kopi untuk kopi arabika dan 2% biji kopi untuk kopi robusta. Kandungan kafein biji mentah kopi arabika lebih rendah dibandingkan biji mentah kopi robusta, kandungan kafein kopi robusta sekitar 2,2% dan arabika sekitar 1,2 %.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa cukup beralasan jika pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa tidak ada hubungan signifikan secara statistik antara variabel konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi dikarenakan jumlah konsumsi kopi harian dari responden sebanyak 1-3 cangkir sehari (93.4%) masih cukup aman karena asupan kafein yang aman pada orang dewasa sehat adalah 200-300 mg/ hari atau setara 2-4 cangkir kopi.

Namun pada penelitian ini juga diperoleh hasil bahwa 15,5% responden yang mengkonsumsi

kopi 1-3 cangkir perhari, yang merupakan kadar harian cafein yang aman, akan tetapi mengalami peningkatan tekanan darah. Hal ini dapat dijelaskan seperti dikemukakan oleh Majid (2018), klasifikasi berdasarkan etiologi dari hipertensi yang paling banyak adalah hipertensi esensial (primer). Sembilan puluh persen penderita hipertensi mengalami hipertensi esensial (primer) penyebabnya secara pasti belum diketahui. Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi esensial yaitu faktor genetik, stres, dan psikologis, faktor lingkungan, dan diet (peningkatan penggunaan garam dan berkurangnya asupan kalium atau kalsium). Klasifikasi yang kedua adalah hipertensi sekunder dimana hipertensi sekunder lebih mudah dikendalikan dengan penggunaan obat-obatan. Penyebab hipertensi sekunder diantaranya adalah berupa kelainan ginjal; seperti obesitas, retensi insulin, hipertiroidisme, dan pemakaian obat-obatan, seperti kontrasepsi oral dan kortikosteroid. Berdasarkan uraian tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa tekanan darah yang tinggi pada 15,5% responden tersebut disebabkan oleh faktor yang lain seperti diuraikan di atas yang tidak diteliti pada penelitian ini.

KESIMPULAN

1. Mayoritas responden memiliki kebiasaan konsumsi kopi dalam kategori ringan (1-3 cangkir perhari) sebesar 97,8%, sedangkan yang kategori sedang (4-6 cangkir perhari) sebesar 2,2%
2. Mayoritas responden dengan tekanan darah yang normal yaitu 82,2%, dan hipertensi 17,8%.
3. Tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi ($p : 0,058$).

SARAN

1. Bagi masyarakat, perlu memahami batas maksimal konsumsi kopi yang aman, sehingga tidak meningkatkan resiko hipertensi. Sehari 1-3 cangkir termasuk takaran yang aman.
2. Perawat khususnya dalam lingkup komunitas dapat lebih meningkatkan perannya terutama mengedukasi masyarakat terkait dengan konsumsi kopi, menekankan takaran yang aman dalam konsumsi kopi.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian tentang hubungan konsumsi kopi dengan hipertensi dengan membandingkan jenis kopi yang dikonsumsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Belah, R. 2018. *Konsumsi Kopi, Status Gizi, dan Tekanan Darah pada Masyarakat Nelayan di Desa Puger Kulon dan Puger Wetan (Studi di Desa Puger Kulon dan Puger Wetan Kecamatan Puger Kabupaten Jember)*. <https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/86613>. Dilihat 8 Desember 2020.
- Chandra, D. 2019. *Pemanfaatan Biji Kopi Sebagai Anti Selulit*. 1. Dilihat 8 Desember 2020. <https://books.google.co.id/books?id=6A6fDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=pemanfaatan+biji+kopi&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwi9jYKh6cjtAhXC7XMBHYdTBxUQ6AEwAHoECAMQAq.htm>.
- Elvivin, et al. 2015. "Analisis Faktor Risiko Kebiasaan Mengonsumsi Garam, Alkohol, Kebiasaan Merokok dan Minum Kopi Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Nelayan Suku Bajo di Pulau Tasipi Kabupaten Muna Barat

- Tahun 2015". *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo, Kendari. Diakses pada tanggal 23 Oktober 2020.
- Firmansyah, M. R. dan Rustam. 2017. "Hubungan Merokok dan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi". *Jurnal Kesehatan*. STIK Siti Khadijah Palembang, Palembang. Diakses pada tanggal 23 Oktober 2020.
- Hadi, Z. 2016. "Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Dan Minum-Minuman Keras Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kelayan Timur Banjarmasin Tahun 2015". *Journal of Chemical Information and Modeling*. 3. UNISKA, Kalimantan. Diakses pada tanggal 23 Oktober 2020.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. file:///C:/Users/USER~1.DES/AppData/Local/Temp/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf.htm. Diakses tanggal 27 Oktober 2020.
- Lingga, L. 2012. *Bebas Hipertensi Tanpa Obat*. Dilihat 9 Desember 2020. <https://books.google.co.id/books?id=GWvjAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=hipertensi+tanpa+obat&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwj4orrx4svtAhURbn0KHSFbD5MQ6AEwAHoECAMQAg#v=onepage&q=hipertensi%20tanpa%20obat&f=false.htm>.
- Majid, A. 2018. *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Pustaka Baru Ekspress, Yogyakarta.
- Meliata.2017. *Tingkat Konsumsi Kopi Berdasarkan Pendapatan, Usia, Dan Harga Di Kota Depok*.<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/37161/1/RADEN%20RORO%20ATIQAHA%20SEKARARUM%20DEWANTI%20MELIALA-FEB.pdf>. Dilihat 9 Desember 2020.
- Mullo, O.E., dkk.2018. *Hubungan Antara Kebiasaan Minum Kopi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Paniki Bawah Kota Manado*. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/2076> . Dilihat 9 Desember 2020.
- Kurniawaty, E., A. N. Insan. 2016. *Pengaruh Kopi terhadap Hipertensi*.<https://xdocs.tips/doc/52-andi-nabila-maharani-insan-done1-x8q60lm5yqnw> Dilihat 9 Desember 2020.
- Riyanti, et al. 2020. *Analisis Kandungan Kafein Pada Kopi Seduhan Warung Kopi Di Kota Banda Aceh*. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/lantanida/article/view/5759>. Dilihat 8 Desember 2020.
- Savitri, D. 2017. *Diam-Diam Mematikan, Cegah Asam Urat dan Hipertensi*. Healthy, Yogyakarta.
- Septian, A., et al. 2018. *Kopi : Aroma, Rasa, Cerita*. Pusat Data dan Analisa Tempo, Jakarta.
- Setyawan, A.D.R.,dkk.2016.Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Studi Cross-Sectional Terhadap Pasien Rawat Jalan Rumah Sakit Umum Daerah Kota Semarang Tahun 2016. <http://repository.unissula.ac.id/7599/>. Diakses 8 Desember 2020.
- Shanty, M. 2011. *Silent Killer Diseases (Penyakit yang*

Diam-Diam Mematikan).
Javalitera, Yogyakarta.
Solikatun, et al. 2015. *Perilaku
Konsumsi Kopi Sebagai
Budaya Masyarakat
Konsumsi: Studi
Fenomenologi Pada Peminum
Kopi Di Kedai Kopi Kota
Semarang.*
[https://media.neliti.com/media/
publications/227594-perilaku-
konsumsi-kopi-sebagai-
budaya-ma-cd215bf2.pdf](https://media.neliti.com/media/publications/227594-perilaku-konsumsi-kopi-sebagai-budaya-ma-cd215bf2.pdf).
Diakses 8 Desember 2020.