

**POLA KONSUMSI KOPI PADA PENDERITA HIPERTENSI DI  
KECAMATAN MEDAN PERJUANGAN, KOTA MEDAN**

**COFFEE CONSUMPTION PATTERN IN PATIENTS WITH  
HYPERTENSION IN MEDAN PERJUANGAN SUBDISTRICT, MEDAN  
CITY**

Zata Ismah, Citra Cahyati Nst, Khoiro Fitri Ayumi, Fatimah Zahro Harahap, Fikri  
Rizaldi Saragih, Kaaf Wajiah Siregar  
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

**ABSTRACT**

The caffeine in coffee can increase adrenaline hormone so that makes a person difficult to sleep and cause blood pressure rise 3-4 times. This research is a rapid survey study with univariate analysis, conducted in Medan Perjuangan Subdistrict in November 2019. The sample of this study was 210 people with hypertension, the data collection tool in the form of a questionnaire instrument adopted from the WHO Stepwise and research instrument which had been tested for validity and reliability. The majority of respondents are women, the most age is 52-59 years, the majority of jobs are housewives. As many as 47 people consume coffee regularly, the average coffee consumption frequency is 1,457 cups/day, with an average size of 198,105ml, an average coffee size of 1,674 tablespoons and an average coffee consumption period of 18,383 years. Systolic blood pressure of respondents who consumed routine coffee most in the category 140-159mmHg (66%) and diastolic blood pressure of respondents who consumed coffee most frequently in the category 90-99mmHg (48.9%). The average coffee consumption of respondents didn't exceed the maximum coffee consumption limit for people with hypertension, but it would be better if they don't consume coffee at all.

Keywords: Hypertension, Coffee consumption, Caffeine

**ABSTRAK**

Kadar kafein yang tinggi di dalam kopi bisa membuat tekanan darah seseorang yang mempunyai penyakit hipertensi meningkat 3-4 kali karena saat kafein masuk ke aliran darah, hormon adrenalin yang membuat kesulitan tidur akan meningkat sehingga tekanan darah akan juga akan semakin meningkat. Penelitian ini merupakan penelitian survey cepat dengan analisis univariat, dilakukan di Kecamatan Medan Perjuangan pada November 2019. Sampel penelitian ini adalah masyarakat penderita hipertensi sebanyak 210 sampel dengan alat pengumpulan data berupa instrument kuisioner yang diadopsi dari Step Wise WHO dan instrumen penelitian tambahan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya Mayoritas responden adalah perempuan, usia terbanyak 52-59 tahun, mayoritas pekerjaan adalah Ibu Rumah Tangga. Sebanyak 47 orang mengonsumsi kopi secara rutin,

rata-rata frekuensi konsumsi kopi 1.457 gelas/hari, dengan ukuran gelas rata-rata 198.105 ml, rata-rata takaran kopi sebesar 1.674 sdm dan rata-rata lama konsumsi kopi 18.383 tahun. Tekanan darah sistolik responden yang mengonsumsi kopi rutin paling banyak pada kategori 140-159 mmHg (66%) dan tekanan darah diastolik responden yang mengonsumsi kopi rutin paling banyak pada kategori 90-99 mmHg (48,9%). Rata-rata konsumsi kopi responden tidak melewati batas konsumsi kopi maksimal bagi penderita hipertensi namun akan lebih baik jika tidak mengonsumsi kopi sama sekali.

Kata kunci: Hipertensi, Konsumsi kopi, Kafein

## PENDAHULUAN

Data WHO (2015) menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Artinya, 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang termasuk faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular seperti jantung dan stroke, dan faktor risiko nomor tiga etiologi kematian di dunia. Batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 120/80 mmHg, sedangkan Hipertensi terjadi ketika tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg dengan pengukuran yang dilakukan secara berulang (Yonata,dkk. 2016).

Berdasarkan hasil Riskesdas Tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013 dengan hasil pengukuran tekanan darah dari 25,8 persen menjadi 34,1 persen. Dari hasil data Kemenkes, hipertensi menjadi peringkat pertama penyakit tidak menular yang didiagnosa, dengan jumlah kasus mencapai 185.857. Prevalensi

hipertensi berdasarkan pada usia 18 tahun ke atas sebesar 34,1%, yang mana angka ini mengalami peningkatan sebesar 7,6 persen dibandingkan 2013 yaitu 26,5 persen. Angka ini tentunya membuat masyarakat harus semakin waspada dan memerhatikan gaya hidup. Kemudian prevalensi hipertensi di Propinsi Sumatera Utara mencapai 6.7% dari jumlah penduduk di Sumatera Utara (RISKESDAS, 2018).

Berdasarkan data profil kesehatan Kota Medan (2016), jumlah penderita hipertensi pada penduduk usia 18 tahun yaitu 24,98% dan pada Kecamatan Medan Perjuangan sebesar 27,69% (Dinas Kesehatan Kota Medan, 2016). Kemudian pada Puskesmas Sentosa Baru tingkat prevalensi hipertensi di Tahun 2016 mencapai 27,64% yang terdiri dari 9 kelurahan yaitu Kelurahan Sei Kera Hilir (26,33%), Kelurahan Sei Kera Hilir II (28,68%), Kelurahan Sei Kera Hulu (31,91%), Kelurahan Pahlawan (30,67%), Kelurahan Sidorame Barat I (30,25), Kelurahan Sidorame Barat II (23,70%), Kelurahan Pandau Hilir (22,22%), Kelurahan Sidorame

Timur (22,97%), dan Kelurahan Tegal Rejo (31,62%). (Puskesmas Sentosa Baru).

Salah satu faktor risiko dari hipertensi yang masih menjadi perdebatan adalah konsumsi kopi. Keterkaitan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi masih terdapat perbedaan hasil yang telah dilakukan sebelumnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan pola konsumsi minuman berkafein dengan hipertensi di Desa Cepogo Kecamatan Kembang Kabupaten Jepara dengan  $p$  value sebesar 0.023 ( $p < 0.05$ ). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Mullo, 2018) menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan meminum kopi dengan kejadian hipertensi dengan nilai  $p = 0,380$  tingkat kesalahan 0,005. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andri Budianto dkk (2017) bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada laki-laki pada laki-laki dewasa di Desa Kertosuko

Kecamatan Krucil Kabupaten Probolinggo.

Kadar kafein yang tinggi di dalam kopi bisa membuat tekanan darah seseorang yang mempunyai penyakit hipertensi meningkat 3-4 kali karena saat kafein masuk ke aliran darah, hormon adrenalin yang membuat kesulitan tidur akan meningkat sehingga tekanan darah akan terpengaruh dan semakin meningkat. Batas konsumsi kopi bagi penderita hipertensi dalam sehari maksimal 3 cangkir tetapi akan lebih baik untuk tidak mengkonsumsi sama sekali (European Society of Cardiology, 2015). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Insan (2016), bahwa konsumsi minuman berkafein dapat menyebabkan hipertensi. Kopi dapat mempengaruhi tekanan darah karena kandungan polifenol kalium dan kafein. Polifenol bersifat menurunkan tekanan darah, sedangkan kafein bersifat meningkatkan tekanan darah. Pengaruh kopi sekecil apapun terhadap tekanan darah akan menimbulkan dampak pada kesehatan masyarakat, karena kopi dikonsumsi oleh masyarakat luas (Kurniawaty, 2016).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pola Konsumsi Kopi pada Penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sentosa Baru”. Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Medan, diketahui bahwa Puskesmas Sentosa Baru merupakan Puskesmas dengan angka hipertensi tertinggi ketiga setelah Puskesmas Padang Bulan dan Puskesmas PB. Selayang.

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan rancangan survey cepat (rapid survey). Penelitian ini dilakukan di 9 kelurahan yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Sentosa Baru. Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2019.

### **Instrument penelitian**

Instrument dalam penelitian ini menggunakan instrument kuisioner yang diadopsi dari Step Wise WHO dan instrument penelitian tambahan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Adapun pertanyaan dalam instrument ini terdiri dari 5 butir pertanyaan tentang data demografi, 8 butir pertanyaan tentang pola konsumsi kopi, 2 butir

pertanyaan tentang pola konsumsi rokok dan 3 butir pertanyaan tentang riwayat penyakit hipertensi.

### **Sampel dan populasi**

Populasi penelitian adalah masyarakat yang bertempat tinggal di wilayah kerja Puskesmas Sentosa Baru. Sedangkan sampel penelitian ini adalah masyarakat penderita hipertensi yaitu sebanyak 210 sampel. Data penderita hipertensi yang menjadi sampel dalam penelitian ini diperoleh dari data hipertensi Puskesmas Sentosa Baru, Medan Perjuangan. Metode perhitungan dilakukan dengan menggunakan pendekatan survei cepat WHO yaitu 30 cluster x 7 sampel dan menggunakan bantuan software C-Survey. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan dua metode yaitu metode *cluster sampling* dimana dari 9 kelurahan yang ada dihitung dan didapatkan 30 cluster dengan rincian Kelurahan Pandau hilir 1 cluster, Kelurahan Sei Kera Hulu 3 cluster, Kelurahan Sei Kera Hilir I 4 cluster, Kelurahan Sei Kera Hilir II 2 cluster, Kelurahan Sidorame Timur 5 cluster, Kelurahan Pahlawan 1 cluster, Kelurahan Sidorame Barat II 3 cluster, Kelurahan Sidorame

Barat I 3 cluster, dan Kelurahan Tegal Rejo 8 cluster. Kemudian metode kedua menggunakan *simple random sampling* dengan masing-masing cluster terdiri dari 7 sampel. Sehingga didapatkan jumlah responden sebesar 210 sampel.

### Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Pengumpulan data primer dilakukan dengan wawancara menggunakan instrumen penelitian yaitu kuesioner yang terdiri dari pertanyaan mengenai karakteristik responden, dan pola konsumsi kopi pada penderita hipertensi. Pengumpulan data sekunder diperoleh dari data wilayah

kerja Puskesmas Sentosa Baru untuk menentukan responden yang akan dijadikan sampel yaitu data penderita hipertensi. Sebelum diteliti, responden terlebih dahulu menyetujui penelitian dengan menandatangani lembar *informed consent*.

### Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis univariat. Analisis tersebut akan menggambarkan pola konsumsi kopi pada penderita hipertensi. Pola konsumsi kopi didapatkan dari kuesioner berupa data demografi responden yaitu umur, pekerjaan serta data mengenai konsumsi kopi oleh penderita hipertensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Sentosa Baru Medan Perjuangan

Variabel	Frekuensi	Persentase	95% CI
<b>Jenis Kelamin</b>			
Laki-laki	75	35.7	29.5 - 42.4
Perempuan	135	64.3	57.6 - 70.5
<b>Umur (Tahun)</b>			
28-35	5	2.4	0.5 – 4.8
36-43	13	6.2	2.9 – 9.5
44-51	42	20.0	14.8 – 25.2
52-59	62	29.5	23.3 – 36.2
60-67	52	24.8	19.5 – 30.5
68-75	28	13.3	9.0 – 18.1
76-83	6	2.9	1.0 – 5.2
84-91	1	0.5	0 – 1.4
92-99	1	0.5	0 – 1.4
<b>Pekerjaan</b>			
Ibu Rumah Tangga	82	39	32.4 - 45.7
Pegawai Non Pemerintah	9	4.3	1.9 - 7.1

Variabel	Frekuensi	Persentase	95%CI
Pegawai Pemerintah	8	3.8	1.4 - 6.7
Pensiunan	22	10.5	7.1 - 14.8
Tidak Bekerja	17	8.1	4.8 - 11.9
Wiraswasta	72	34.3	27.6 - 41.0

Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa distribusi jenis kelamin dari total responden menunjukkan lebih banyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 64.3%. Distribusi umur menunjukkan sebesar 29.5% pada kategori 52-59 tahun dan sebagian besar responden merupakan Ibu Rumah Tangga yaitu sebesar 39%.

Tabel 2. Distribusi Kebiasaan Konsumsi Kopi Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sentosa Baru, Medan Perjuangan

Kebiasaan Konsumsi Kopi	Frekuensi	Persentase	95%CI
Rutin	47	22.4	17.1 – 28.1
Tidak rutin	163	77.6	71.9 – 82.9
Jenis Kopi			
Kopi murni	35	74.7	61.7 – 87.2
Kopi tidak murni	12	25.5	12.8 – 38.3

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa sebesar 22.4% responden mengonsumsi kopi secara rutin.

Selanjutnya sebesar 24.8% responden mengonsumsi kopi murni.

Tabel 3. Pola Konsumsi Kopi Rutin Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sentosa Baru, Medan Perjuangan

Variabel	Mean	Median	Inter Kuartil Range	95% CI
Frekuensi konsumsi kopi (gelas/hari)	1.5	1	1	1.196 - 1.719
Ukuran gelas (ml)	198.105	220	90	175.702 -220.468
Takaran Kopi (sdm)	1.674	1	1	1.398 - 1.951
Lama konsumsi kopi (Tahun)	18.383	18	24	14.400 - 22.366

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa rata-rata frekuensi konsumsi kopi pada responden sebesar 1.5

gelas/hari dengan rata-rata ukuran gelas 198.105 ml, takaran kopi rata-rata sebesar 1.674 sdm. Selanjutnya

rata-rata distribusi lama konsumsi kopi secara rutin yaitu 18.383 tahun.

Tabel 4. Distribusi Perilaku Merokok Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Sentosa Baru, Medan Perjuangan

Variabel Merokok	Frekuensi	Persentase	95% CI
Iya	53	25.2%	19.5 - 31.0
Tidak	157	74.8%	69.0 – 80.5
<b>Jumlah Rokok (batang/hari)</b>			
1-10 (Perokok ringan)	22	41.5	28.3 – 54.7
11-20 (Perokok sedang)	17	32.1	18.9 – 45.3
> 20 (Perokok berat)	14	26.4	15.1 – 37.7

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa responden paling banyak yaitu tidak merokok (74.8%). Jumlah rokok yang dikonsumsi oleh responden paling banyak yaitu 1-10 batang/hari (41.5%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Konsumsi Kopi dan Tekanan Darah Pada Penderita Darah Tinggi

Variabel	Konsumsi Kopi			
	Rutin		Tidak Rutin	
Tekanan Darah Sistolik	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
140-159	31	66%	69	42,3%
160-179	11	23,4%	53	32,5%
≥ 180	5	10,6%	41	25.2%
Total	47	100%	163	100%
<b>Tekanan Darah Diastolik</b>				
< 90	18	38,3%	53	32.5%
90-99	23	48,9%	71	43.6%
100-109	6	12,8%	33	20.2%
≥110	0	0%	6	3.7%
Total	47	100%	163	100%



Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa distribusi tekanan darah sistolik responden yang mengonsumsi kopi rutin paling banyak yaitu pada kategori 140-159 mmHg yaitu sebesar 66%, dan distribusi tekanan darah sistolik responden yang mengonsumsi kopi tidak rutin paling banyak yaitu pada kategori 140-159 mmHg yaitu 42.3%. Distribusi tekanan darah diastolik responden yang mengonsumsi kopi rutin paling banyak yaitu pada kategori 90-99 mmHg sebesar 48.9%. Sedangkan distribusi tekanan darah diastolik responden yang mengonsumsi kopi tidak rutin paling banyak yaitu pada kategori 90-99 mmHg sebesar 43.6%.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Medan Perjuangan didapatkan bahwa proporsi responden perempuan (64.3%) lebih banyak dibandingkan dengan jumlah responden laki-laki (35.7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih (2018) pada penderita hipertensi, ditemukan bahwa responden berjenis kelamin wanita 6 kali lebih banyak dibandingkan pria. Hal ini mungkin disebabkan karena

adanya hormon esterogen pada wanita yang mempengaruhi kejadian hipertensi, sehingga menyebabkan proporsi wanita lebih tinggi dibanding proporsi laki-laki.

Kebiasaan mengonsumsi kopi sering dikaitkan hubungannya dengan laki laki, walaupun kenyataannya di era modern ini perempuan juga juga menjadi penikmat kopi dengan adanya pergeseran gaya hidup dimana perempuan lebih dominan mengonsumsi minuman kopi (Selvi, dkk. 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi usia paling banyak ialah pada kategori 52-59 tahun (29.5%). Usia juga berpengaruh terhadap tekanan darah, dengan risiko mengalami hipertensi saat memasuki masa sebelum lansia dengan bertambahnya usia menjadi lebih besar mengalami hipertensi sehingga prevalensi kejadian hipertensi pada usia lanjut cukup tinggi sekitar 40% dan kematian yang lebih banyak terjadi pada usia di atas 50 tahun (Amanda, 2018). Kelompok hipertensi lebih banyak dengan usia >59 tahun daripada usia  $\leq$ 59 tahun.

mungkin disebabkan karena kelompok usia tersebut sedang berada pada tahap memasuki masa lansia sehingga cenderung akan mengalami stress atau depresi yang dapat mendukung terjadinya hipertensi

### **Pekerjaan**

Dari hasil penelitian diketahui pekerjaan yang paling banyak di Kecamatan Medan Perjuangan adalah Ibu rumah tangga (IRT), selanjutnya adalah wiraswasta yang termasuk di dalamnya bekerja sebagai wiraswasta meliputi pedagang, tukang becak, tukang bengkel, buruh pabrik, supir angkot, dan kerja serabutan lainnya.

Rata-rata yang memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi mayoritas berjenis kelamin laki-laki, dikarenakan adanya faktor pekerjaan, dalam hal ini untuk konsumsi kopi banyak dilakukan orang untuk bertahan dari pekerjaan seperti lembur kerja, piket malam, dan sebagainya (Budianto, dkk. 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maulidina, dkk (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pekerjaan dengan

kejadian hipertensi. Seseorang yang tidak bekerja memiliki kemungkinan untuk terkena hipertensi yang disebabkan karena kurangnya aktifitas fisik yang kurang aktif atau aktifitas fisik ringan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 210 orang responden yang merupakan penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sentosa Baru sebanyak 47 orang (22.4%) mengonsumsi kopi secara rutin yaitu minimal 1 hari sekali. Dari penelitian ini diketahui bahwa rata-rata frekuensi konsumsi kopi responden sebesar 1.457 gelas/hari, dengan ukuran gelas rata-rata 198.105 ml, rata-rata takaran kopi sebesar 1.674 sdm. Distribusi lama konsumsi kopi responden rata-rata 18.383 tahun. Berdasarkan informasi yang peneliti temukan di lapangan, beberapa responden yang tidak rutin minum kopi dahulunya rutin mengonsumsi kopi namun saat penelitian dilakukan responden sudah tidak rutin lagi mengonsumsi kopi dikarenakan takut akan meningkatkan tekanan darah, memiliki penyakit lambung, dan merasa pusing ketika setelah minum kopi.

Pernyataan responden di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2019) yang menyatakan bahwa mengonsumsi kopi dengan frekuensi lebih dapat meningkatkan tekanan darah, penurunan konsentrasi, kelabilan emosi dan gangguan lainnya. Selanjutnya, Rahayu menyampaikan bahwa semakin banyak jumlah kopi yang dikonsumsi dapat meningkatkan kerja jantung menjadi lebih cepat. Mengonsumsi kopi dapat menyebabkan kontraksi jantung menjadi lebih kuat sehingga menyebabkan tekanan darah tidak stabil (Mullo, 2018).

Seseorang bisa memiliki respon yang semakin meningkat terhadap dosis kafein, apabila orang tersebut terus meningkatkan dosis kafein yang ia minum setiap harinya. Jadi untuk waktu lamanya mengonsumsi kopi dapat mempengaruhi tubuh seseorang dalam menanggapi efek dari kafein atau kopi tersebut, dikarenakan tubuh mampu beradaptasi dengan efek tersebut. Berdasarkan (Bisara, 2020), responden memiliki kebiasaan asupan kopi dengan kriteria moderat: 200 mg-300 mg perhari (contoh : 4

cangkir kopi sehari) dalam hal ini kebiasaan tersebut tidak akan menyebabkan kerusakan jangka panjang. Hal ini sejalan dengan penelitian Kurniawaty (2016) yaitu kopi meningkatkan risiko kejadian hipertensi, namun tergantung dari frekuensi konsumsi harian.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata konsumsi kopi responden dalam penelitian ini masih dalam kategori wajar namun jika dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan dengan frekuensi yang tidak tepat akan memicu peningkatan tekanan darah, terutama pada penderita hipertensi.

Menurut Data SURKERNAS Tahun 2016 didapatkan bahwa prevalensi perokok secara nasional sebesar 28,5%, sedangkan prevalensi perokok menurut jenis kelamin laki-laki 59%, dan pada perempuan 1,6%. Berdasarkan kelompok umur, pada usia 40-49 merupakan prevalensi tertinggi yaitu 39,5%, sedangkan pada perokok pemula usia <18 tahun yaitu sebesar 8,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Penelitian di Kecamatan Medan Perjuangan menunjukkan persentase perokok

sebesar sebesar 25.2%. Berdasarkan jumlah konsumsi rokok/batang, sebesar 26.4% responden merupakan perokok berat.

Penelitian yang dilakukan oleh Susi dan Ariwibowo (2019) menyatakan bahwa secara epidemiologi terdapat hubungan antara jumlah rokok terhadap kejadian hipertensi esensial yaitu memiliki risiko 1.613 kali lebih tinggi untuk mengalami hipertensi. Salah satu zat kimia berbahaya yang terdapat pada rokok yaitu nikotin. Hasil Penelitian Ramadani (2019) menunjukkan bahwa nikotin akan meningkatkan hormon epinefrin dan menyebabkan terjadinya penyempitan pembuluh darah arteri. Selain itu, dari penelitian yang dilakukan oleh Bistara (2018) bahwa ada hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan tekanan darah yang menunjukkan bahwa ketidakstabilan antara tekanan darah tidak disebabkan oleh kebiasaan minum kopi saja tetapi ada faktor lain seperti merokok dan gaya hidup.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa distribusi tekanan darah sistolik responden yang mengonsumsi kopi rutin paling

banyak yaitu pada kategori 140-159 mmHg yaitu sebanyak 31 orang (66%), sedangkan distribusi tekanan darah sistolik responden yang mengonsumsi kopi tidak rutin paling banyak yaitu pada kategori 140-159 mmHg yaitu 69 orang (42,3%). Hal ini menunjukkan bahwa kadar tekanan darah sistolik responden lebih banyak meningkat pada kelompok yang tidak mengonsumsi kopi secara rutin.

Menurut peneliti hal tersebut terjadi dikarenakan faktor risiko dari hipertensi tidak hanya satu, namun ada beberapa faktor yang mempengaruhinya seperti usia, jenis kelamin, genetik, kolesterol, konsumsi rokok, obesitas, kurang olahraga dan sebagainya (Setyanda, 2015). Namun demikian, tidak menutup kemungkinan bahwa mengonsumsi kopi dengan frekuensi yang berlebih dapat meningkatkan tekanan darah secara signifikan. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik responden yang mengonsumsi kopi rutin paling tinggi pada tekanan darah >188 (10,6%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani dan

Rustam (2017) yang menyatakan bahwa orang yang tidak mengkonsumsi kopi memiliki tekanan darah yang lebih rendah dibandingkan orang yang mengkonsumsi 1-3 cangkir per hari, dan orang yang mengkonsumsi kopi 3-6 cangkir per hari memiliki tekanan darah tinggi.

Distribusi tekanan darah diastolik responden yang mengkonsumsi kopi rutin paling banyak yaitu pada kategori 90-99 mmHg (48,9%). Sedangkan distribusi tekanan darah diastolik responden yang mengkonsumsi kopi tidak rutin paling banyak yaitu pada kategori 90-99 mmHg yaitu (38,7%). Hal tersebut menunjukkan bahwa tekanan darah diastolik responden baik yang rutin mengkonsumsi kopi maupun tidak relatif sama.

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Sebesar 64.3% dari seluruh responden ialah berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar responden berusia 52-45 tahun sebesar 29.5% dengan distribusi pekerjaan menunjukkan 39% merupakan Ibu Rumah Tangga. Responden yang memiliki kebiasaan

konsumsi kopi rutin sebesar 22.4% dengan jenis kopi sebesar 74.7% kopi murni. Distribusi frekuensi kopi responden menunjukkan rata-rata 1.457 gelas/hari dengan rata-rata ukuran gelas 198.105 ml, rata-rata takaran kopi 1.674 sdm dan rata-rata lama konsumsi kopi yaitu 18.383 tahun. Perokok aktif sebesar 25.2% dengan 26.4% merupakan perokok berat. Tekanan darah sistolik responden yang mengkonsumsi kopi rutin paling banyak yaitu pada kategori 140-159 mmHg (66%), dan distribusi tekanan darah sistolik responden yang mengkonsumsi kopi tidak rutin paling banyak yaitu pada kategori 140-159 mmHg yaitu 42.3%. Distribusi tekanan darah diastolik responden yang mengkonsumsi kopi rutin paling banyak yaitu pada kategori 90-99 mmHg (48.9%). Sedangkan distribusi tekanan darah diastolik responden yang mengkonsumsi kopi tidak rutin paling banyak yaitu pada kategori 90-99 mmHg yaitu 43.6%.

Disarankan kepada masyarakat khususnya responden dalam penelitian ini agar tidak menambah frekuensi pola konsumsi kopinya atau lebih baik mengurangi

atau memberhentikan konsumsi kopi mengingat beberapa penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi kopi dengan frekuensi lebih dapat mengakibatkan jantung berdebar-debar, peningkatan tekanan darah, sulit tidur, kepala pusing dan gangguan lainnya, dan memberhentikan perilaku merokok.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amanda Desy, Santi Martini. 2018. *Hubungan Karakteristik dan Obesitas Sentral Dengan Kejadian Hipertensi*. Jurnal Berkala Epidemiologi, Volume 6, Nomor 1, h.43-50.
- Bistara, Difran Nobel. 2018. Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi dengan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda. Jurnal Kesehatan Vokasional. Volume 3, Nomor 1.
- Rahayu, M. 2019. *Analisis Pengaruh Konsumsi Kopi Dengan Denyut Jantung Pada Pemuda*. UNISTEK, 6(2), 5-12.
- Ramadani, Dewi., Hamidah. (2019). Hubungan Lama Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kenyaran Kecamatan Pantan Cuaca Kabupaten Gayi Lues Tahun 2019. Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda, Volume 5, Nomor 2, h. 107-113.
- Sariana dkk. 2015. *Faktor-Faktor Resiko Yang Dapat Dimidifikasi Pada Kejadian Hipertensi di Desa Seri Tanjung Kecamatan Tanjung Batu*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat.
- Selvi, S., & Ningrum, L. (2020). *Gaya Hidup Minum Kopi Dalam Pengambilan Keputusan Pembelian Kopi (Studi Kasus Pada Kopi Kenangan Gandaria City-Jakarta)*. Kepariwisata: Jurnal Ilmiah, 14(1).
- Septyarini, Putri. 2015. *Survei beberapa faktor risiko Penyakit Tidak Menular di Kabupaten Rembang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Volume 3, Nomor 1, h. 181-190.
- Setyanda Gita, dkk. (2015). *Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia 35-65 Tahun di Kota Padang*. Jurnal Kesehatan Andalas, Volume 4, Nomor 2.
- Susi, Ariwibowo David. 2019. *Hubungan Antara Kebiasaan Merokok Terhadap Kejadian Hipertensi Esensial Pada Laki-Laki Usia Di Atas 18 Tahun Di RW 06, Kelurahan Medan Satria, Kecamatan Medan Satria, Kota Bekasi*. Tarumanegara Medical Journal. Volume 1, Nomor 2, h. 434-441.
- Wahyuningsih, Sri, dkk. 2018. *Pengaruh Derajat Hipertensi, Lama Hipertensi Dan Hiperlipidemia Dengan Gangguan Jantung Dan Ginjal Pasien Hipertensi Di Posbindu Cicalak Pasar*. Jurnal Kesmas Indonesia, Volume 10, Nomor 1.
- Yonata, A., & Pratama, A. S. P. 2016. *Hipertensi sebagai faktor pencetus terjadinya stroke*. Jurnal Majority, 5(3), 17-21.