

Perilaku Konsumsi Kopi dengan Resiko Terjadinya Hipertensi

Hernida Warni¹, Nova Nurwinda Sari², Anisa Agata³

^{1,2,3} Program Studi Keperawatan, Univeristas Mitra Indonesia

Email : hernida@umitra.ac.id

Abstract

Hypertension causes about 9.4 deaths worldwide each year. The prevalence of hypertension in Indonesia increased from 7.6% to 9.5%. While in Lampung Province reached 7.4%, in Kabupaten Tulang Bawang Barat of 8.9%. Data on hypertension at Puskesmas Daya Murni in 2016 is 506 people and in 2017 to 576 people. One of the causes of hypertension is coffee consumption. The purpose of this study is to know the correlation between coffee consumption behavior with the risk of hypertension in Daya Murni PHC Tulang Bawang Barat District in 2018. This research is quantitative and used method cross sectional approach. Population in this research is all patient who visited in Daya Murni PHC, with total sample counted 147 people. The sampling technique uses accidental sampling. Univariate analysis results obtained Most of the respondents consume coffee in the category of no risk, as many as 92 people (62.6%). Most of the respondents did not have hypertension, that is 91 people (61.9%). The result of bivariate analysis showed that there was a correlation between coffee consumption behavior and risk of hypertension (p -value = 0,000 and OR = 5,917). Suggestions for health workers to be able to improve health education to the community about the pattern of life that can cause hypertension, especially coffee consumption.

Keywords: Coffee Consumption, Hypertension

Abstrak

Hipertensi menyebabkan sekitar 9,4 kematian di seluruh dunia setiap tahunnya. Prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan dari 7,6% menjadi 9,5%. Sedangkan di Provinsi Lampung mencapai 7,4 % dan di Kabupaten Tulang Bawang Barat sebesar 8,9%. Data hipertensi di Puskesmas Daya Murni tahun 2016 sebanyak 506 orang dan di tahun 2017 menjadi 576 orang. Salah satu penyebab hipertensi yaitu konsumsi kopi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan perilaku konsumsi kopi dengan risiko terjadinya hipertensi di Puskesmas Daya Murni Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun 2018. Jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang berkunjung di Puskesmas Daya Murni, dengan jumlah sampel sebanyak 147 orang. Teknik sampling menggunakan *accidental sampling*. Hasil analisis univariat diperoleh Sebagian besar responden mengkonsumsi kopi dalam kategori tidak berisiko, yaitu sebanyak 92 orang (62,6%). Sebagian besar responden tidak hipertensi, yaitu sebanyak 91 orang (61,9%). Hasil analisis bivariat dengan uji *chi square* didapatkan adanya hubungan perilaku konsumsi kopi dengan risiko terjadinya hipertensi (p -value = 0,000 dan OR= 5,917). Saran bagi tenaga kesehatan untuk dapat meningkatkan penyuluhan kesehatan terhadap masyarakat tentang pola hidup yang dapat menyebabkan hipertensi terutama konsumsi kopi.

Kata kunci: Konsumsi Kopi, Hipertensi, Perilaku

1. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan masalah kesehatan yang menjadi beban dalam pelayanan kesehatan, sekaligus tantangan yang harus dihadapi dalam pembangunan bidang kesehatan di Indonesia. Peningkatan PTM berdampak negatif pada ekonomi dan produktivitas bangsa. Penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, stroke, kanker, diabetes melitus, cedera dan penyakit paru obstruktif kronik serta penyakit kronik lainnya merupakan 63% penyebab kematian di seluruh dunia dengan membunuh 36 juta jiwa per tahun (Kemenkes RI, 2013).

Secara global PTM penyebab kematian nomor satusetiap tahunnya adalah penyakit kardiovaskuler. Penyakit kardiovaskuler adalah penyakit yang disebabkan gangguan fungsi jantung dan pembuluh darah, seperti : Penyakit Jantung Koroner, Penyakit Gagal jantung atau Payah Jantung, Hipertensi dan Stroke (Kemenkes, 2016).

Salah satu jenis penyakit kardiovaskuler adalah hipertensi. Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi persisten dimana tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg pada populasi manula. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan sistolik 160 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg (Brunner & Suddarth, 2012). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), hipertensi menyebabkan sekitar 9,4% kematian di seluruh dunia setiap tahunnya. Hipertensi menyebabkan setidaknya 45% kematian karena penyakit jantung dan 51% kematian karena penyakit stroke (Kemenkes, 2016). Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan data Riskesdas tahun 2013 mengalami peningkatan dari 7,6% menjadi 9,5%. Sedangkan di Provinsi Lampung penderita hipertensi pada tahun 2013 mencapai 7,4 % (Kemenkes RI, 2013). Di Kabupaten Tulang Bawang Barat, prevalensi hipertensi cukup tinggi yaitu 8,9% (Dinas Kesehatan Kabupaten Tulang Bawang Barat, 2017).

Hipertensi adalah faktor penyebab timbulnya penyakit berat seperti serangan jantung, gagal ginjal dan stroke. Individu yang menderita hipertensi kadang tidak menampilkan gejala sampai bertahun-tahun. Bila ada, biasanya menunjukkan adanya kerusakan vaskuler, dengan manifestasi yang khas sesuai sistem organ yang divaskularisasi oleh pembuluh darah yang bersangkutan. Komplikasi potensial yang mungkin terjadi antara lain mencakup perdarahan retina, gagal jantung kongestif, insufisiensi ginjal, dan cedera serebrovaskuler (CVA: *cerebrovascular accident*) atau stroke (Brunner & Suddarth, 2012). Hipertensi disebabkan oleh berbagai faktor yang sangat mempengaruhi satu sama lain. Kondisi masing-masing orang tidak sama sehingga faktor penyebab hipertensi pada setiap orang sangat berlainan. Faktor - faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi antara lain toksin, faktor genetik, umur, jenis kelamin, kegemukan, nutrisi, kolesterol tinggi dan kafein (Susilo & Wulandari, 2013). Salah satu faktor penyebab hipertensi adalah konsumsi kopi. Kandungan kafein pada kopi selain tidak baik bagi tekanan darah dalam jangka panjang, pada orang-orang tertentu juga menimbulkan efek yang kurang baik seperti tidak bisa tidur, jantung berdebar-debar sesak nafas dan lain-lain (Susilo & Wulandari, 2013).

International Coffee Organization (ICO) memperkirakan bahwa kebutuhan konsumsi kopi dunia sekitar 8,77 juta ton (Kementerian Pertanian, 2015). Selain itu, berdasarkan data Asosiasi Eksportir dan Industri Kopi Indonesia (AEKI), angka konsumsi kopi meningkat dari tahun ketahun, pada tahun 2014 angka konsumsi kopi sebesar 1,03 Kg / kapita / tahun, pada 2015 meningkat menjadi 1,09 Kg / kapita / tahun, dan pada 2016 kembali mengalami peningkatan menjadi 1,15 Kg / kapita / tahun. Provinsi sentra produksi kopi di Indonesia dengan kontribusi mencapai 27,93% adalah provinsi Lampung. Di provinsi Lampung produksi kopi mencapai 127.057 ton dengan sentra produksi berasal dari Kabupaten Lampung Barat, Kabupaten Tanggamus, Kabupaten Way Kanan, Kabupaten Lampung Utara dan Kabupaten Tulang Bawang. Kelima kabupaten ini menyumbang 95,20% produksi kopi robusta di Provinsi Lampung. Kemudian, data konsumsi kopi di Provinsi Lampung berdasarkan hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) yang dilakukan oleh BPS mencapai 1,35 kg/kapita/tahun. Sedangkan di Kabupaten Tulang Bawang Barat lebih tinggi yaitu 1,86 kg / kapita / tahun (Kementerian Pertanian, 2015).

Berdasarkan data register Puskesmas Daya Murni Kabupaten Tulang Bawang Barat, bahwa penyakit hipertensi berada pada urutan pertama penyakit tidak menular yang sering di keluhkan masyarakat. Pada tahun 2015 jumlah kunjungan pasien hipertensi sebanyak 484 orang, kemudian meningkat pada tahun 2016 sebanyak 506 orang dan kembali meningkat pada tahun 2017 menjadi 576 orang. Selain itu berdasarkan hasil observasi peneliti, bahwa masih banyak penderita hipertensi yang tidak bisa lepas dari konsumsi kopi dalam kesehariannya. Berdasarkan wawancara terhadap 10 orang pasien yang mengalami hipertensi, 8 orang (80%) diantaranya mengatakan tidak bisa lepas dari kebiasaan meminum kopi setiap harinya, jenis kopi yang biasa dikonsumsi adalah kopi robusta. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan perilaku konsumsi kopi dengan risiko terjadinya hipertensi di Puskesmas Daya Murni Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun 2018.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian adalah *survey analitik* pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku konsumsi

kopi dengan risiko terjadinya hipertensi di Puskesmas Daya Murni Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun 2018. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Daya Murni Kabupaten Tulang Bawang Barat pada bulan Juni 2018.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang berkunjung di Puskesmas Daya Murni Kabupaten Tulang Bawang Barat, dengan jumlah jumlah pasien hipertensi tahun 2017 sebanyak 576 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 147 orang dengan tehnik pengambilan sampling menggunakan *accidental sampling*.

Alat pengumpulan pada penelitian data ini adalah angket yang berisi pertanyaan tentang jumlah konsumsi kopi dalam 1 hari serta alat ukur tekanan darah (tensi meter air raksa). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Sedangkan analisis bivariat menggunakan pengujian statistic rumus *chi-square* dengan taraf yang digunakan adalah 5% atau *p-value* 0,05.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Konsumsi Kopi

Konsumsi Kopi	Jumlah	Presentase(%)
Tidak Berisiko	92	62,6
Berisiko	55	37,4
Total	147	100

Berdasarkan tabel 1, bahwa sebanyak 92 responden (62,6%) mengkonsumsi kopi dalam kategori tidak berisiko.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi

Hipertensi	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Hipertensi	91	61,9
Hipertensi	56	38,1
Total	147	100,0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebanyak 91 responden (61,9%) tidak mengalami Hipertensi.

Tabel 3 Hubungan Perilaku Konsumsi Kopi Dengan Risiko Terjadinya Hipertensi

Konsumsi Kopi	Kejadian Hipertensi				Total	<i>p-value</i>	OR
	Tidak Hipertensi		Hipertensi				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Berisiko	54	76,1	17	23,9	71	100,0	5,917
Berisiko	19	43,2	25	56,8	44	100,0	0,000 (1,863-9,377)
Total	73	63,5	42	36,5	100	100,0	

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa dari 71 responden yang mengkonsumsi kopi dalam kategori tidak berisiko sebanyak 54 responden (76,1%) tidak hipertensi dan sebanyak 17 responden (23,9%) Hipertensi. Dari 44 responden mengkonsumsi kopi dalam kategori berisiko sebanyak 19 responden (43,2%) tidak hipertensi dan sebanyak 25 responden (56,8%) Hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat 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).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar responden mengkonsumsi kopi dalam kategori tidak berisiko, yaitu sebanyak 92 orang (62,6%). Menurut Tono (2012), kopi memiliki kadar kafein yang bervariasi, kadarnya di pengaruhi dari cara pengolahan, dan cara penyajiannya. Penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Pertanian (2015), bahwa kopi merupakan salah satu sumber alami kafein, yaitu zat yang dapat menyebabkan peningkatan kewaspadaan dan mengurangi kelelahan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yanwar K. (2015), tentang hubungan konsumsi minuman kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Ngadiboyo dusun Turi RT 03/ RW 11 Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk, diperoleh hasil analisis univariat yaitu responden yang memiliki konsumsi kopi sebanyak 27 responden (84%) dengan kategori sedang / tidak berisiko.

Menurut peneliti, sebagian besar responden mengkonsumsi kopi dalam kategori tidak berisiko disebabkan karena sebagian besar responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi kopi hanya sesekali saja dan hanya sebagian kecil responden yang selalu rutin atau tidak bisa lepas dari konsumsi kopi dalam kesehariannya. Konsumsi kopi yang berlebih setiap harinya yaitu lebih dari dua cangkir perhari dapat dikatakan konsumsi kopi tersebut dalam kategori berisiko karena hal tersebut dapat menyebabkan seseorang berisiko untuk menderita hipertensi. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Esti (2015), bahwa konsumsi kopi lebih dari dua cangkir (200-250 mg kafein) terbukti berisiko meningkatkan tekanan sistolik sebesar 3-14 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 4-13 mmHg.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar responden tidak hipertensi, yaitu sebanyak 91 orang (61,9%). Penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Muttaqin (2014), bahwa hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg. Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah. Menurut Susilo & Wulandari (2013), faktor yang menyebabkan hipertensi antara lain yaitu toksin, faktor genetik, umur, jenis kelamin, kegemukan, nutrisi, kolesterol tinggi dan konsumsi kafein. Penelitian yang dilakukan oleh Yanwar K. (2015), tentang hubungan konsumsi minuman kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Ngadiboyo dusun Turi RT 03/ RW 11 Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk, diperoleh hasil analisis univariat yaitu sebanyak 56% responden dengan kategori hipertensi.

Menurut peneliti, sebagian besar responden tidak hipertensi disebabkan karena sebagian besar responden tidak memiliki risiko hipertensi, dimana hipertensi sering terjadi pada orang-orang yang memiliki risiko. Namun hasil penelitian juga diperoleh responden yang mengalami hipertensi. Hipertensi yang terjadi tersebut dapat dipengaruhi oleh gaya hidup yang kurang baik. Gaya hidup yang kurang baik dapat berupa banyaknya konsumsi kafein serta makanan cepat saji yang mengandung banyak kolesterol dan kadar natrium yang tinggi dapat memicu terjadinya hipertensi. Selain itu faktor keturunan / genetik juga dapat mengakibatkan hipertensi. Hal ini sesuai dengan pendapat Susilo & Wulandari (2013), di masa sekarang ini, pola makan masyarakat Indonesia yang sangat menyukai makanan berlemak dan yang berasa asin atau gurih, terutama makanan cepat saji yang memicu timbulnya kolesterol tinggi. Kolesterol tinggi juga sering dituduh sebagai penyebab utama penyakit Hipertensi di samping karena adanya faktor keturunan. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat hubungan perilaku konsumsi kopi dengan risiko terjadinya hipertensi di Puskesmas Daya Murni Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun 2018 ($p\text{-value} = 0,000$ dan $OR = 5,917$).

Menurut Esti (2015), bahwa kafein pada kopi dapat membuat pembuluh darah menyempit yang diakibatkan karena efek kafein yang memblokir adenosin yaitu hormon yang menjaga agar pembuluh darah tetap lebar. Kafein juga merangsang kelenjar adrenal untuk melepas lebih banyak kortisol dan adrenalin. Maka untuk mencegah hipertensi, batasi asupan kopi tidak lebih dari dua cangkir kopi sehari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irwansyah (2015), tentang faktor – faktor yang berhubungan dengan terjadinya hipertensi pada pasien di Puskesmas Batua Makassar, diperoleh bahwa terdapat hubungan minum kopi dengan kejadian hipertensi ($p\text{-value} = 0,02$). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Yanwar K. (2015), tentang hubungan konsumsi minuman kopi

dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Ngadiboyo dusun Turi RT 03/ RW 11 Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk, diperoleh hasil ada hubungan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia ($p\text{-value} = 0,032$). Menurut peneliti hubungan antara konsumsi kopi dengan hipertensi disebabkan karena konsumsi kopi lebih dari dua cangkir perhari dapat menyebabkan vasokonstriksi atau menyempitnya pembuluh darah karena efek kafein yang memblokir adenosin serta meningkatkan produksi hormon adrenalin. Makin sempitnya pembuluh darah maka makin tinggi tahanan terhadap aliran darah sehingga akan mengakibatkan makin meningkatnya tekanan darah. Oleh sebab itu, pada penelitian ini sebagian besar responden dengan konsumsi kopi dalam kategori tidak berisiko cenderung tidak mengalami hipertensi, sedangkan responden dengan konsumsi kopi dalam kategori berisiko cenderung mengalami hipertensi.

Hasil penelitian diperoleh pula sebagian responden dengan konsumsi kopi dalam kategori tidak berisiko tetapi mengalami hipertensi, yaitu sebesar 22,8%. Menurut peneliti responden mengalami hipertensi disebabkan karena faktor lain selain konsumsi kopi, misalnya hipertensi yang dialami disebabkan oleh faktor lain (*confounding factor*), antara lain konsumsi natrium, kolesterol, ataupun faktor keturunan / genetik. Berdasarkan hasil wawancara pada responden yang tidak berisiko dalam konsumsi kopi namun mengalami hipertensi, diperoleh sebagian besar responden yang kurang mengetahui tentang bagaimana menjaga pola hidup agar terhindar dari hipertensi. Hal ini sesuai dengan pendapat Susilo & Wulandari (2013), bahwa faktor- faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi antara lain toksin, faktor genetik, umur, jenis kelamin, kegemukan, nutrisi, kolesterol tinggi dan kafein.

Selain itu hasil penelitian juga diperoleh responden dengan konsumsi kopi dalam kategori berisiko tetapi tidak hipertensi, yaitu sebesar 36,4%. Menurut peneliti responden tidak mengalami hipertensi disebabkan oleh faktor lain selain konsumsi kopi, misalnya karena respon tubuh masih dapat mentolelir efek dari kafein yang dikonsumsi, selain itu dapat pula disebabkan oleh pola hidup yang baik seperti berolah raga atau responden yang memiliki pekerjaan yang mengakibatkan aktifitas fisik berat sehingga pembuluh darah dalam keadaan yang baik. Berdasarkan hasil wawancara kepada responden yang konsumsi kopi dalam kategori berisiko namun tidak hipertensi, diperoleh sebagian besar responden yang mengatakan memiliki aktifitas fisik yang beratsetiap harinya, dan juga sebagian memang rajin berolahraga. Hal ini sesuai dengan pendapat Susilo & Wulandari (2013), bahwa hipertensi dapat dicegah dengan pengaturan pola makan yang baik dan aktivitas fisik yang cukup. Cara terbaik untuk menghindari tekanan darah tinggi adalah dengan mengadopsi pola hidup sehat seperti aktif berolahraga.

4. KESIMPULAN

1. Sebagian besar responden mengkonsumsi kopi dalam kategori tidak berisiko, yaitu sebanyak 92 orang (62,6%).
2. Sebagian besar responden tidak hipertensi, yaitu sebanyak 91 orang (61,9%).
3. Ada hubungan perilaku konsumsi kopi dengan risiko terjadinya hipertensi di Puskesmas Daya Murni Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun 2018, dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} \leq \alpha$ (0,05)) dan $OR = 5,917$.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Asyahri Ainun. 2015. *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Mahasiswa di Lingkup Kesehatan Universitas Hasanuddin*. Skripsi. Tidak diterbitkan.
- Bambang P., dkk. 2015. *Budi Daya dan Pasca Panen Kopi*. Jakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Perkebunan.
- Baradero, Mary. 2014. *Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular*. Jakarta: EGC
- Barista. 2011. *Biji Kopi dan Jenis Minuman Kopi*. Dari <http://dewa-barista.blogspot.co.id/p/biji-kopi-jenis-minuman-kopi.html>. Diakses Pada Tanggal 7 Maret 2018.

- Brunner & Suddarth.2012. *Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 Volume 2*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Esti Nurwanti. 2015. *Kafein Dapat Menyempitkan Pembuluh Darah*. Dari <http://www.sinarharapan.co/sehat/read/140327111/kafein-dapat-memicu-penyempitan-pembuluh-darah>.Diakses Pada Tanggal 7 Maret 2018.
- Fahrudin Irwansyah. 2015. *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Hipertensi Pada Pasien di Puskesmas Batua Makassar*.Skripsi.Tidak diterbitkan.
- Hidayat, A.A. 2014. *Metode Penelitian Keperawatan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kemkes RI. 2015. *Info Datin: Situasi Penyakit Jantung*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemkes RI.
- Kementerian Pertanian. 2015. *Outlook Kopi*. Jakarta: Pusat Data dan Sistem Informasi Pertanian Sekretariat Jenderal - Kementerian Pertanian.
- Moelyono, Susilo. 2016. *Konsumsi Kopi Indonesia Naik*.Dalam <http://http://kopikini.com/konsumsi-kopi-naik-indonesia-masih-impor-kopi/> Diakses Pada Tanggal 7 Maret 2018.
- Muttaqin, Arif. 2014. *Pengantar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nabila, Andi. 2016. *Pengaruh Kopi terhadap Hipertensi*. Jurnal Skripsi. Tidak diterbitkan.