

STUDI LITERATUR: HUBUNGAN MENGGONSUMSI KOPI DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA LANSIA

Godeliva Dai Senior¹, Bonavantura Nursi Nggarang², Maria Getrida Simon³

^{1,2,3}Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng Jl. Jend. Ahmad Yani, No.10, Ruteng Flores 86508
Email : godelivasinuor@gmail.com

Abstract: Hypertension is an irregular or continuous increase in diastolic or systolic blood pressure, which usually begins as a mild disease, slowly progressing to a severe or dangerous condition. Coffee is one of the most popular drinks and is loved by all people. On the other hand, coffee is often associated with a number of risk factors for coronary heart disease, including increasing blood pressure and blood cholesterol levels because coffee contains polyphenols, potassium and caffeine. Caffeine is said to be the cause of various diseases, especially hypertension. This study aims to determine the relationship between coffee consumption and hypertension in the elderly. This study uses a quantitative approach based on secondary data. Secondary data is data obtained not from direct observation. However, these data are obtained from the results of research that has been carried out by previous researchers. Sources of secondary data that can be in the form of articles or journals that are relevant to the topic, which is carried out using a database through Google Scholar. Of the eight journals, five journals stated that there was a relationship between coffee consumption and hypertension and the other three stated that there was no relationship between coffee consumption and hypertension.

Keywords: Consuming coffee, hypertension, elderly

Abstrak: Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diastolic atau sistolik yang tidak teratur atau terus menerus, yang biasanya dimulai sebagai penyakit yang ringan, perlahan berkembang ke kondisi yang parah atau berbahaya. Kopi menjadi salah satu minuman paling populer dan digemari semua kalangan. Disisi lain kopi sering dikaitkan dengan sejumlah faktor risiko penyakit jantung koroner, termasuk meningkatkan tekanan darah dan kadar kolesterol darah karena kopi mempunyai kandungan polifenol, kalium dan kafein. Kafein dikatakan sebagai penyebab berbagai penyakit khususnya hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan mengkonsumsi kopi dengan penyakit hipertensi pada lansia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan berbasis pada data sekunder. Data sekunder merupakan data yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung. Akan tetapi data tersebut diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang Di dapat berupa artikel atau jurnal yang relevan dengan topik, yang dilakukan dengan menggunakan *data base* melalui *google scholar*. Dari delapan jurnal lima jurnal yang menyatakan ada hubungan antara mengkonsumsi kopi dengan penyakit hipertensi dan tiga lainnya menyatakan tidak ada hubungan antara mengkonsumsi kopi dengan penyakit hipertensi.

Kata kunci : Konsumsi kopi, hipertensi, lansia.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit yang dapat menyebabkan kematian dini pada masyarakat di dunia. Penyakit ini disinyalir mengalami grafik peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. WHO telah memperkirakan pada tahun 2025 nanti, 1,5 milyar orang di dunia akan menderita hipertensi tiap tahunnya. Serangkaian pengukuran tekanan darah, prehipertensi tekanan darah sistolik (TDS) 120 hingga 139 mmHg atau tekanan darah diastolic (TDD) 80 hingga 89 mmHg, hipertensi tahap 1, TDS 140 hingga 159 mmHg atau TDD 90 hingga 99 mmHg, hipertensi tahap 2 TDS \geq 160 mmHg atau TDD \geq 100 mmHg. (Kimberly A. J. Bilotta, 2011).

Kopi adalah minuman yang terdapat zat kafein. Kafein yang merupakan kandungan terbesar dalam kopi yang memiliki efek terhadap tekanan darah secara akut, terutama pada penderita hipertensi, kafein di dalam tubuh manusia bekerja dengan cara memicu produksi hormon adrenalin yang berasal dari reseptor adinosa di dalam sel saraf yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah, pengaruh dari konsumsi kafein dapat dirasakan dalam waktu 5-30 menit dan bertahan hingga 12 jam. Efeknya akan berlanjut dalam darah selama sekitar 12 jam. Peningkatan tekanan darah dipengaruhi oleh dosis kafein yang dikonsumsi (Wahyuni, 2013).

Berdasarkan data dari Puskesmas Kota Ruteng tahun 2019 Penderita hipertensi lansia dari umur 55-59 tahun, yang berada di kelurahan Watu berjumlah 75 orang, perempuan berjumlah 29 orang dan laki-laki berjumlah 46 orang sedangkan pada kelurahan Bangka Nekang penderita hipertensi lansia yang berusia 55-59 tahun berjumlah 24 orang dengan laki-laki sebanyak 17 orang dan perempuan sebanyak 7 orang. Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang mematikan tanpa disertai gejala-gejala sebagai peringatan, Namun beberapa pasien yang

menderita hipertensi akan mengeluh sakit kepala, pusing, lemas dan kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual dan muntah, Epistaksis, Kesadaran menurun. Hipertensi yang tidak diatasi dapat menimbulkan komplikasi antara lain, penyakit stroke, gangguan ginjal, gangguan jantung. Penyakit- penyakit tersebut dapat mengganggu aktivitas para lansia yang merupakan peminum kopi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan tokoh-tokoh masyarakat yang ada di Manggarai khususnya masyarakat yang ada di kelurahan Bangka Nekang dan kelurahan Watu bahwa pada umumnya mengkonsumsi kopi merupakan salah satu budaya atau tradisi yang dimiliki oleh orang Manggarai dimana kopi menjadi suguhan utama di setiap hajatan seperti hajatan adat, hajatan pernikahan maupun acara-acara yang lain, kopi juga disuguhkan ketika ada tamu. Dalam sehari satu orang bisa mengkonsumsi minimal 3 gelas ada yang sampai 5 gelas dalam sehari tergantung keadaan atau situasi yang dialami. Adapun kunci utama dalam pencegahan penyakit hipertensi adalah dengan merubah pola makan dan membiasakan diri melakukan olahraga secara teratur serta hindari mengkonsumsi kafein yang berlebihan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan basis pada data sekunder. Data sekunder merupakan data yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung. Akan tetapi data tersebut diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang diperoleh berupa artikel atau jurnal yang relevan dengan topik (*literature review*), yang dilakukan dengan menggunakan *database* melalui *google scholar*. Proses pencarian artikel dilakukan dengan memakai kata kunci kopi atau kafein atau kebiasaan minum kopi, hipertensi atau tekanan darah tinggi, lansia atau lanjut usia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Studi

Sampel yang digunakan dalam penelitian literatur ini adalah 10 jurnal, desain penelitian yang digunakan dalam penelitian literatur ini adalah *non eksperimen* dengan pendekatan *cross sectional* dan instrumen penelitian yang digunakan dari sepuluh jurnal tersebut adalah, alat ukur *sphygmomanometer* untuk mengukur tekanan darah dan kuesioner yang digunakan untuk mengetahui kebiasaan mengonsumsi kopi sedangkan Jumlah responden yang terdapat dalam sepuluh jurnal studi literatur ini yang paling banyak berjumlah 213 responden dan paling sedikit berjumlah 40 responden. penelitian literatur dari sepuluh jurnal ada yang memiliki dua variabel yaitu hubungan mengonsumsi kopi dengan hipertensi atau tekanan darah dan ada yang lebih dari dua variabel yaitu hubungan merokok dan mengonsumsi kopi dengan kejadian hipertensi, hubungan mengonsumsi kopi dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi, Risiko Konsumsi Makanan Asin dan Kopi pada Pasien Hipertensi.

Karakteristik Responden

a) Usia

Usia responden dari sepuluh jurnal, dalam penelitian literatur studi Sebagian besar berumur 45 -84 tahun.

b) Jenis kelamin

Jenis kelamin dari sepuluh jurnal yang di dapat lebih tinggi berjenis kelamin laki-laki.

c) Kebiasaan mengonsumsi kopi

Hasil penelitian literatur yang didapatkan dari sepuluh jurnal bahwa kebiasaan mengonsumsi kopi pada responden rata-rata berada pada level *jarang dan sering, sangat sering*. Pada level *jarang*, responden mengonsumsi kopi 1-2 kali/hari, sementara pada level *sering*, responden mengonsumsi kopi 3-4 kali/hari, sedangkan pada level *sangat sering*, responden mengonsumsi kopi lebih dari 5 kali/hari.

d) Tingkat hipertensi

Rata-rata tingkat hipertensi yang didapatkan dari sepuluh jurnal dalam penelitian literatur berada pada tingkat hipertensi sedang dan berat. Dikatakan hipertensi berat yaitu berkisar antara $\geq 180/\geq 110$ mmHg dan sedang yaitu berkisar antara 160-179/100-109 mmHg

Mengonsumsi Kopi

Dari delapan jurnal yang diambil, rata-rata responden yang mengonsumsi kopi berada pada tahap sedang dan sering. Kopi merupakan salah satu minuman favorit dunia. Konsumsi kopi menyebabkan hipertensi telah lama menjadi perdebatan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pada frekuensi tertentu minum kopi justru merupakan faktor protektif hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulandari 2012 Dalam jurnal yang berjudul faktor-faktor berhubungan dengan terjadinya hipertensi pada lansia di puskesmas III Denpasar utara tahun 2012. Dalam penelitian ini peneliti lebih focus membahas tentang hubungan mengonsumsi kopi dengan penyakit hipertensi pada lansia. kebiasaan minum kopi memperoleh bahwa dari 13 lansia yang mempunyai kebiasaan minum kopi ada 10(76,9%) lansia yang menderita pre hipertensi dan 3 (23,1%) lansia yang menderita hipertensi HST sedangkan dari 17 lansia yang tidak mempunyai kebiasaan minum kopi ada 3 (17,6%) lansia yang menderita pre hipertensi dan 14(82,4%) lansia yang menderita hipertensi HST.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh rita rahmawati 2016 dengan judul jurnalnya Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Penyakit Hipertensi menunjukkan bahwa Hasil analisis statistik menggunakan Spearman Rho menunjukkan tingkat kemaknaan $p= 0,000 \leq \alpha (0,05)$ yang artinya ada hubungan kebiasaan minum kopi terhadap tingkat hipertensi di wilayah kerja Puskesmas nelayan Gresik bulan february 2016. Dengan derajat korelasi hubungan $r = 0,809$ berarti korelasinya sangat kuat.

Menurut asumsi peneliti, mengkonsumsi kopi merupakan salah satu aktivitas yang paling sering digemari oleh setiap orang, namun banyak orang pula tidak memahami dengan baik porsi atau cara minum kopi yang baik. Mengkonsumsi kopi dalam dosis yang berlebihan dapat menyebabkan meningkatnya aliran darah ke otak. Mengkonsumsi kopi banyak digemari oleh para pria karena, Sebagian besar laki-laki adalah pekerja keras yang membutuhkan stamina agar tidak cepat mengantuk, tetap santai dalam bekerja, mendapatkan imajinasi yang baru.

Hipertensi

Dari delapan jurnal yang didapatkan Sebagian orang menderita penyakit hipertensi pada tingkatan hipertensi sedang. Hipertensi seringkali disebut sebagai pembunuh gelap (*silent killer*), karena termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala terlebih dahulu sebagai peringatan bagi korbannya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulandari 2012 dalam jurnal yang berjudul “Faktor-faktor berhubungan dengan terjadinya hipertensi pada lansia di puskesmas III Denpasar utara tahun 2012”, didapati bahwa, dari 14 lansia yang umur 60-70 tahun ada 10 (71,4%) lansia yang menderita pre hipertensi dan 4 (28,6%) lansia yang menderita hipertensi HST sedangkan dari 16 lansia yang umur 71-80 tahun ada 3 (18,8%) lansia yang menderita pre hipertensi dan 13 (81,3%) lansia yang menderita hipertensi HST serta tidak ada lansia yang umur > 80 tahun yang menderita pre hipertensi dan HST. Selanjutnya pada variabel jenis kelamin diketahui bahwa dari 11 lansia yang berjenis kelamin laki-laki ada 8 (72,7%) lansia yang menderita pre hipertensi dan 3(27,3%) lansia yang menderita hipertensi HST sedangkan dari 19 lansia yang berjenis kelamin perempuan ada 5 (26,3%) lansia yang menderita pre hipertensi dan 14(73,7%) lansia yang menderita hipertensi HST. Pada variabel genetik menunjukkan bahwa dari 17 lansia yang mempunyai faktor genetik ada 11

(64,7%) lansia yang menderita pre hipertensi dan 6 (35,3%) lansia yang menderita hipertensi HST sedangkan dari 13 lansia yang tidak mempunyai faktor genetik ada 2 (15,4%) lansia yang menderita prehipertensi dan 11 (84,6%) lansia yang menderita hipertensi HST. Untuk variabel aktivitas diperoleh bahwa dari 18 lansia yang kurang aktivitas ada 4 (22,2%) lansia yang menderita pre hipertensi dan 14 (77,8%) lansia yang menderita hipertensi HST sedangkan dari 12 lansia yang tidak kurang aktivitas ada 9 (75%) lansia yang menderita prehipertensi dan 3 (25%) lansia yang menderita hipertensi HST.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh rita rahmawati 2016 dengan judul jurnalnya Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Penyakit Hipertensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang terkena hipertensi derajat 2 (berat) sebanyak 55 orang (94.8%).

Menurut asumsi peneliti, Hipertensi rentan terjadi pada usia lansia karena dengan bertambahnya usia seseorang, pembuluh darah akan mengeras dan kaku, inilah yang menyebabkan jantung memompa darah lebih kuat dan akhirnya mengakibatkan munculnya hipertensi pada lansia.

Hubungan mengkonsumsi kopi dengan hipertensi

Dari delapan jurnal yang ada terdapat lima jurnal yang ada hubungan antara mengkonsumsi kopi dengan penyakit hipertensi. Konsumsi kafein secara regular dapat menimbulkan efek ketergantungan. Keberadaan kafein dalam tubuh menyebabkan pelepasan adrenalin. Adrenalin meningkatkan detak jantung, tekanan darah, dan aliran darah ke otot. Selain itu, adrenalin menurunkan aliran darah menuju kulit dan organ tubuh, juga menyebabkan pelepasan glukosa. Kopi dapat mempengaruhi tekanan darah karena kandungan polifenol kalium dan kafein. Polifenol bersifat menurunkan tekanan darah, sedangkan kafein bersifat meningkatkan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rita Rahmawati (2016), dalam

jurnal yang berjudul hubungan kebiasaan minum kopi terhadap tingkat hipertensi, vol, 07, No,02, hlm.157-158, peneliti melihat ada hubungan antara konsumsi kopi dengan tingkat hipertensi. Data tabulasi kebiasaan minum kopi yang telah dihubungkan dengan tingkat derajat hipertensi pada penelitian ini menunjukkan hasil nilai korelasi sebagai berikut: pada frekuensi kopi r 390, jenis kopi r947, lama minum kopi r604, kekentalan kopi r657,kebiasaan minum kopi r809, dan dapat disimpulkan bahwa jenis kopi merupakan faktor yang paling tinggi nilai tingkat korelasinya dengan kebiasaan minum kopi terhadap tingkat hipertensi, dan yang paling rendah nilai korelasinya adalah frekuensi kopi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasil terakhir yang diperoleh pada penelitian ini adalah adanya hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia (OR:15,556; 95%CI:2,586-93,571). Dan hasil penelitian yang dilakukan oleh Friska Ardiani menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi kopi memiliki pengaruh terhadap kejadian hipertensi primer ($p=0,000$; $r=0,907$).

Menurut asumsi peneliti, terdapat hubungan mengkonsumsi kopi dengan penyakit hipertensi karena, responden yang mengkonsumsi kopi rata-rata menderita penyakit hipertensi berat. Dan Mengkonsumsi kopi juga mampu meningkatkan hormone adrenalin dalam tubuh. Namun jika mengkonsumsi kopi secara berlebihan atau dalam dosis yang banyak bisa jadi stress dan mengganggu sistem metabolisme dalam tubuh. Dan pada akhirnya, akan meningkatkan tekanan darah. untuk pecandu kopi sebaiknya mengurangi mengkonsumsi kopi, sering 3-4 kali/hari dan sangat sering yaitu ≥ 5 kali/hari.

Tidak ada hubungan mengkonsumsi kopi dengan hipertensi

Dari delapan jurnal yang diperoleh terdapat tiga jurnal yang tidak ada hubungan mengkonsumsi kopi dengan penyakit hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tri Wahyuni dalam jurnalnya tentang perbedaan Tingkat Kecukupan

Natrium, Kalium, Magnesium dan Kebiasaan Minum Kopi pada Pralansia Wanita Hipertensi dan Normotensi, volume 04 menunjukkan hasil bahwa kebiasaan minum kopi yang tergolong ringan persentasenya sama pada pralansia wanita yang hipertensi dan normotensi yaitu (28,6%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih dalam jurnal yang berjudul Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Pada Lansia menunjukkan hasil bahwa Hasil penelitian ini diperoleh Tabulasi silang antara kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi, Hasil uji statistik *Chi Square* didapatkan nilai X hitung= $0,827$ pada derajat kebebasan 3 dengan taraf signifikansi 0,843.

Penelitian ini didapatkan hasil bahwa p hitung lebih besar dari 0,05 ($0,843 > 0,05$) sehingga hipotesis kerja ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara mengkonsumsi kopi dengan penyakit hipertensi karena responden yang mengkonsumsi kopi rata-rata tidak menderita penyakit hipertensi berat dan tidak memiliki Riwayat penyakit hipertensi. Dan tidak semua orang yang mengkonsumsi kopi mengalami peningkatan tekanan darah, tahap jarang responden mengkonsumsi kopi 1-2 kali/hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian literatur dengan menggunakan delapan jurnal, terdapat lima jurnal diantaranya menyatakan ada hubungan antara mengkonsumsi kopi dengan penyakit hipertensi dan tiga jurnal menyatakan tidak ada hubungan antara mengkonsumsi kopi dengan penyakit hipertensi. Responden yang lebih banyak mengkonsumsi kopi adalah responden yang berjenis kelamin laki-laki dibandingkan dengan perempuan.

Rata-rata responden yang mengkonsumsi kopi berada pada tahap jarang dan sering, sangat sering. Dimana tahap jarang responden mengkonsumsi kopi 1-2 kali/hari, sering 3-4 kali/hari dan sangat sering yaitu ≥ 5 kali/hari. Dikatakan hipertensi berat yaitu berkisar antara $\geq 180/ \geq 110$ mmHg dan sedang yaitu berkisar antara 160-179/100-109 mmHg.

DAFTAR RUJUKAN

- Firmansyah Ramadhani M, 2017, "Hubungan Merokok dan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada pasien Hipertensi", 267 *jurnal kesehatan, volume VIII, nomor 2*. Diakses tanggal 02/02/2020, jam 10:45. <https://docplayer.info/90717268-Hubungan-merokok-dan-konsumsi-kopi-dengan-tekanan-darah-pada-pasien-hipertensi.html>
- Friska Ardiani 2016, "Analisis Faktor Resiko Hipertensi Primer Pada Lansia di Puskesmas Dinoyo Malang" *Jurnal ilmu Kesehatan dan kedokteran keluarga, volume 12*. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/sainmed/article/view/5267/5136> hari rabu tgl 04/08/2020 jam 13:41.
- Kimberly A. J. Bilotta; 2011. *Kapita Selekta Penyakit dengan implikasi keperawatan*. Edisi 2. Jakarta. EGC.
- Ummah AC, 2016. "Hubungan kebutuhan spiritual dengan kualitas hidup pada lansia di Panti Werdah Kota Semarang" [skripsi]. Semarang: Universitas Diponegoro
- Wahyuni, Tri. (2013). "Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Rawat Jalan Puskesmas Bogor Tengah. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia. <https://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/63961/1/3twa.pdf;jsessionid=2FEAB78AC72AF01690221C0A96E436CE?sequence=1>