
GAMBARAN KEBIASAAN MENGGONSUMSI KOPI DAN TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA DI KECAMATAN SYIAH KUALA

A DESCRIPTION OF HABITUAL COFFEE CONSUMPTION AND BLOOD PRESSURE OF THE ELDERLY IN SYIAH KUALA SUB-DISTRICT

Devi Yundika¹, Khairani², Martina²

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

²Bagian Keilmuan Keperawatan Gerontik, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

Abstrak

Masyarakat Provinsi Aceh memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi yang sudah menjadi tradisi turun-temurun. Dalam setiap jamuan makan baik itu acara formal maupun non formal sajian kopi yang dihidangkan tidak pernah terlupakan. Kopi sering dikaitkan dengan beberapa resiko penyakit salah satunya peningkatan tekanan darah yang diakibatkan karena adanya kandungan kafein pada kopi. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat gambaran kebiasaan mengonsumsi kopi dan peningkatan tekanan darah pada lanjut usia di Kecamatan Syiah Kuala. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional study*. Sampel dalam penelitian ini adalah 185 lanjut usia yang berada di Kecamatan Syiah Kuala, menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner kebiasaan mengonsumsi kopi. Hasil menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi kopi pada sebagian responden termasuk pada kategori ringan (1-2 Cangkir/hari) sebanyak 103 responden (55,7%). Pada kategori hipertensi mayoritas yang paling banyak ditemui adalah pada kategori sedang yaitu hipertensi kelas 2 = 140/90 mmHg sebanyak 92 responden (49,7%). Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi masyarakat. Diharapkan masyarakat lebih mengetahui bagaimana batasan normal mengonsumsi kopi. Bagi layanan kesehatan diharapkan dapat memberikan sosialisasi terhadap bahaya mengonsumsi kopi

Kata Kunci: Kopi, Hipertensi, Lanjut Usia

ABSTRACT

People in Aceh Province have a habit of consuming coffee which has been a tradition for generations. In every banquet, both formal and non-formal one, coffee is never left behind. However, coffee is often associated with several risks of disease, one of which is high blood pressure caused by the caffeine contained in coffee. The purpose of this study was to describe the habitual coffee consumption and increased blood pressure in the elderly in Syiah Kuala Sub-district. This study was conducted by means of a cross-sectional design. A number of 185 senior citizens in the sub-district were chosen as the samples by using a purposive sampling technique. The instrument used in this study was in the form of a questionnaire measuring the habit of consuming coffee. The result showed that the habitual coffee consumption of 103 (55.7%) respondents was in low category with 1-2 cups a day. In addition, the category of hypertension that was mostly found was the stage 2 hypertension (140/90 mmHg) in 92 (49.7%) respondents. This study is suggested to be an input for the community. They are suggested to understand the limit of normal coffee consumption, and the health centers are expected to provide health socialization regarding the risks of coffee consumption.

Keyword: Coffee, Hypertension, Elderly

Korespondensi:

Khairani, Dosen Program Studi Keperawatan-USK Banda Aceh

Email: khairani_f.kep@usk.ac.id

LATAR BELAKANG

Lanjut usia merupakan individu yang sudah mencapai usia 60 tahun keatas. Lanjut usia merupakan keadaan yang terjadi dalam kehidupan manusia. Proses menua terjadi sepanjang hidup dan merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah mengalami tiga tahap kehidupan mulai dari anak-anak, dewasa dan tua (Kholifah, 2016). Menurut undang-undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia yaitu seseorang yang sudah mencapai umur 60 (enam puluh) tahun atau lebih.

Menurut Dinas Kesehatan Aceh (2021) penderita hipertensi di kota Banda Aceh mencapai 13. 979 jiwa. Data yang diperoleh dari Puskesmas wilayah Kecamatan Syiah Kuala mendapatkan sebanyak 2001 lanjut usia yang mengalami hipertensi.

Meningkatnya jumlah lanjut usia menyebabkan permasalahan yang dihadapi oleh lansia juga semakin tinggi, terutama pada lansia yang mengalami tingkat kecemasan tinggi yang disebabkan karena berbagai faktor salah satunya adalah karena memikirkan umur yang semakin lanjut sehingga berdampak pada ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhan dan memikirkan masalah yang

terjadi pada keluarga. Seiring dengan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi maka berdampak pada kualitas pola tidur lanjut usia yang tidak baik sehingga menimbulkan masalah seperti mengalami penurunan kesehatan (Witriya. C. *et.,al.* 2016).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sering dialami oleh lanjut usia. Faktor penyebab hipertensi yang dialami lanjut usia biasanya terjadi karena adanya perubahan pada elastisitas dinding aorta yang menurun, katup jantung yang mengalami penebalan sehingga menyebabkan kekakuan, kemampuan jantung memompa darah menjadi menurun 1% setiap tahun setelah menginjak umur 20 tahun, dan menyebabkan terjadinya kontraksi dan volumenya menjadi ikut menurun (Brunner & Suddarth, 2009).

Hipertensi dikenal dengan julukan *silent killer* atau membunuh secara diam. Hal tersebut disebabkan karena hipertensi tidak memiliki gejala yang khusus. Hipertensi ini juga dapat menyerang siapa saja dan tentunya kapan saja atau secara mendadak. Masyarakat sering mengira bahwa penyakit hipertensi hanya menyerang lansia, namun pada kenyataannya penyakit hipertensi dapat menyerang berbagai kelompok usia,. Oleh

karena itu penyakit hipertensi ini dikenal dengan *heterogeneous group of disease* (Yanita, 2017).

Kopi merupakan salah satu minuman yang banyak dikonsumsi di seluruh dunia. Pada tingkat global maupun Indonesia, kopi adalah komoditas pertanian yang paling utama bagi sebagian besar Negara di dunia. Di Indonesia, kopi merupakan salah satu komoditas pertanian penghasil devisa nomor empat setelah kelapa sawit, karet dan kakao (Sita & Rohdiana, 2021). Kopi termasuk salah satu minuman yang favorit di kalangan masyarakat. Kopi memiliki kandungan polifenol, kalium dan kafein, Pelifonel dan kalium bersifat menurunkan tekanan darah, sedangkan kafein bersifat menaikkan tekanan darah (Dai Senior, G., *et.,al.* 2021).

Menurut *International Coffee Organization (ICO)* Dalam waktu 5 tahun terakhir produksi kopi mengalami peningkatan yaitu sekitar 21 juta karung, mulai dari 150 juta karung menjadi 171 juta karung. Indonesia merupakan produsen terbesar keempat yang tidak mengalami perubahan selama 5 tahun terakhir. Terdapat juga Negara-negara didunia yang mengkonsumsi kopi tinggi. Seperti negara-negara Eropa, Amerika dan Asia (Ditjenbun, 2018).

Menurut Wahyudin (2018) dalam

Mardhiah, Ekspor kopi di Aceh setiap tahunnya mengalami peningkatan, peningkatan tersebut dikarenakan pasar internasional memiliki minat terhadap kopi Aceh terutama jenis Robusta dan Arabica yang diproduksi di daerah dataran tinggi seperti Aceh Tengah dan Bener Meriah.

Budaya ngopi adalah salah satu manifestasi dari budaya millennial terutama di Kota besar, di mana kopi dipercaya dapat meningkatkan produktivitas. Selain kaum millennial, masyarakat dari berbagai usia juga menggemari kopi dengan alasan sebagai sosial *lubricant* dalam membahas bisnis, sebagai tempat nongkrong, sebagai tempat mengerjakan tugas, dan sebagai seni untuk dibagikan di sosial media. Minuman ini meskipun bersifat sederhana memiliki potensi wisata yang sangat besar.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah lanjut usia di Kecamatan Syiah Kuala yang berjumlah 185 responden. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik *purposive sampling* dengan mengumpulkan sampel dengan memilih

subjek sesuai dengan karakteristik yang telah ditetapkan (Masturoh & Anggita, 2018). Dengan mempertimbangkan berdasarkan kriteria responden dalam penelitian ini.

Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu 1) Lanjut usia berusia 60 tahun keatas. 2) Bersedia menjadi responden. 3) Berdomisili di Wilayah Kecamatan Syiah Kuala.

Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 01 – 20 Januari 2023 . Penelitian ini menggunakan analisis univariat.

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang disusun oleh Oldry Enda Mullo untuk mengukur kebiasaan mengkonsumsi kopi. Kuesioner tersebut telah dilakukan uji *construct* pada lanjut usia di Wilayah Puskesmas Ulee Kareng, dengan kriteria yang mirip pada sampel penelitian. Berdasarkan hasil uji validitas kuesioner dinyatakan valid, kemudian berdasarkan hasil uji reliabilitas kebiasaan mengkonsumsi kopi sebesar 0,77

Penelitian ini telah melewati uji etik dan sudah dinyatakan lulus etik oleh Komite Etik Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala dengan kode penelitian 11112161122. Pada tanggal 13 Desember 2022.

HASIL

Berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan terhadap 185 lanjut usia di wilayah Kecamatan Syiah Kuala didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Data Demografi

Data Demografi	f	%
Usia		
Lanjut Usia/Elderly (60-74 Tahun)	164	88,6
Lanjut Usia / Old (75-90 Tahun)	21	11,4
Lanjut Usia Tua/Very Old (>90 Tahun)	0	0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	57	30,8
Perempuan	128	69,2
Pendidikan Terakhir		
Rendah	20	10,8
Sedang	119	64,3
Tinggi	46	24,9
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	110	59,5
Pensiunan	50	27,0
Wiraswasta	25	13,5

Tabel 1 menunjukkan bahwa bahwa sebagian responden berusia 60-74 tahun sebanyak 164 orang (88,6%). Sebagian responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 128 orang (69,2%). Berdasarkan klasifikasi pendidikan terakhir mayoritas responden berpendidikan sedang 119 orang (64,3%). Berdasarkan pekerjaan sebagian

responden tidak bekerja sebanyak 110 orang (59,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Mengonsumsi Kopi pada Lanjut Usia di Kecamatan Syiah Kuala (n=185)

Kategori	f	%
Ringan (1-2 Cangkir/Hari)	103	55,7
Sedang (3-4 Cangkir/Hari)	65	35,1
Tinggi (>5 Cangkir/Hari)	17	9,2
Total	185	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa mayoritas responden kebiasaan mengonsumsi kopi pada kategori ringan sebanyak 103 orang (55,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Mengonsumsi Kopi pada Lanjut Usia di Kecamatan Syiah Kuala (n=185)

Kategori	f	%
Ringan (Hipertensi kelas 1 = 130/80 mmHg).	34	18,4
Sedang (Hipertensi kelas 2 = 140/90 mmHg).	92	49,7
Berat (Hipertensi kelas 3 = >180/>120 mmHg).	59	31,9
Total	185	100

Berdasarkan hasil pada tabel 3

menunjukkan lanjut usia yang mengalami peningkatan tekanan darah mayoritas paling banyak adalah pada kategori hipertensi kelas 2 sebanyak 92 (49,7%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan pada tabel 5.3 didapatkan bahwa lansia yang mengonsumsi kopi paling tinggi dalam kategori ringan yaitu 103 orang (55,7%) dan pada kategori sedang sebanyak 65 orang (35,1%). Dan lansia pada kategori tinggi hanya terdapat 17 orang (9,2%).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aminuddin. M. *et.al* (2020), pada penelitiannya didapatkan hasil bahwa responden dalam penelitian tersebut mengonsumsi kopi dalam kategori sering yaitu sebanyak >1 kali/hari. Masyarakat dalam penelitian tersebut beranggapan bahwa mengonsumsi kopi merupakan salah satu cara untuk menghilangkan rasa kantuk ataupun sakit kepala. Mereka beranggapan bahwa ketika tidak mengonsumsi kopi membuat kepala menjadi pusing. Dari hasil penelitian tersebut juga beranggapan bahwa perilaku mengonsumsi kopi pada responden terjadi akibat kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat

terhadap resiko yang terjadi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Herawati, E. (2017), pendidikan merupakan hal yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan. Dilihat dari faktor pendidikan bahwa responden yang memiliki pendidikan tinggi semakin mudah untuk dapat mengatuhui terkait informasi dampak buruk mengkonsumsi kopi. Sejalan dengan penelitian yang peneliti lakukan bahwa banyak responden paling banyak ditemukan adalah yang berpendidikan sedang yaitu sebanyak 119 responden (64,3%).

Penelitian yang dilakukan oleh Bistara & Kartini (2018) dengan sasaran responden dewasa muda yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi kopi. Berdasarkan penelitian tersebut menyebutkan bahwa resiko kenaikan tekanan darah dapat meningkat seiring dengan bertambahnya usia hal tersebut terjadi diakibatkan karena adanya aterosklerosis yang dapat menunjang terjadinya peningkatan perifer total hingga menyebabkan pembuluh darah meningkatkan afterload fungsi jantung, membuat jantung menjadi bekerja lebih berat dan terjadinya darah tinggi atau hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan tekanan darah bukan hanya disebabkan karena faktor mengkonsumsi kopi. Namun, dapat juga

disebabkan oleh faktor lain misalnya faktor usia. Seiring berjalannya usia tekanan darah semakin meningkat. Sehingga membuat angka terjadinya hipertensi di kalangan lansia semakin tinggi.

Hal ini sejalan dengan teori yang mengungkapkan bahwa semakin bertambah usia seseorang maka resiko terkena hipertensi semakin besar yang diakibatkan karena pada usia lanjut arteri besar kehilangan kelenturan sehingga menjadi kaku. Kemudian darah dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit dari pada biasanya sehingga terjadinya peningkatan tekanan darah (Hartanti & Mifbakhuddin, 2015)

Pendapat tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sauma. A.W. (2022) yang mengatakan bahwa pada usia lebih dari 40 tahun lebih tinggi terkena hipertensi dibandingkan dengan yang berusia kurang dari 40 tahun. Yang bermakna bahwa semakin tua usia maka semakin beresiko terkenan hipertensi. Hal ini sesuai dengan kementrian kesehatan republic Indonesia yaitu tingginya tingkat hipertensi pada usia lanjut disebabkan karena perubahan struktur pembuluh darah besar, sehingga lumen menjadi sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku sehingga menyebabkan peningkatan

tekanan darah.

Pada penelitian Ruus Monicus (2018) ini setiap responden hampir setiap hari mengkonsumsi kopi. Bahkan frekuensi konsumsinya bermacam-macam.

Terdapat responden yang mengkonsumsi kopi <3 cangkir bahkan ada yang mengkonsumsi >3 cangkir per harinya. Hal yang menyebabkan konsumsi kopi berbahaya bagi penderita hipertensi diakibatkan karena di dalam kopi memiliki kandungan kafein yang dapat meningkatkan tekanan darah. Namun, terjadinya peningkatan tekanan darah dapat disesuaikan dari faktor usia dan aktivitas fisik

Menurut *International Food Information Council Foundation* (IFIC), Dinyatakan bahwa batas aman konsumsi kafein yang masuk ke dalam tubuh dalam sehari adalah 100-150 mg atau 1,73 mg, sedangkan untuk anak-anak kurang dari 14-22 mg. Anjuran minum kopi yang aman untuk orang sehat adalah 2-3 cangkir. Kopi mengandung kafein yang memiliki efek antinyeri. Namun, efek ini dapat diamati jika dikonsumsi dalam jumlah berlebihan, misalnya dengan minum lebih dari 2-3 cangkir kopi espresso atau 5-6 cangkir kopi biasa per hari, sedangkan sebagian besar responden hanya minum 1-2 cangkir kopi/hari (Negara. C.K & Pandin. M.G.R.

2022).

Dalam penelitian Melizza. N. dkk (2021) responden mengatakan bahwa mengkonsumsi kopi merupakan bagian dari kebiasaan. Biasanya mereka mengkonsumsi kopi pada pagi hari sebelum melakukan aktivitas. Kemudian ada juga yang mengkonsumsi pada sore hari setelah selesai melakukan aktivitas. Menurut Sofwan (2013) beberapa responden beranggapan bahwa ketika mengkonsumsi kopi membuat tubuh mereka menjadi lebih bugar.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kristanto. B. (2021) pada warga desa Ngringo sejumlah 45 responden didapatkan hasil bahwa tidak terdapat pengaruh terhadap kebiasaan mengkonsumsi kopi dengan kejadian hipertensi dikarenakan jumlah konsumsi kopi harian dari responden mencapai 1-3 cangkir/hari, sehingga masih cukup aman dikarenakan asupan kafein pada dewasa adalah 200-300 mg/hari atau setara dengan 2-4 cangkir.

Mengkonsumsi kopi sudah menjadi budaya di masyarakat aceh. Sehingga membuat ketergantungan atau menjadi sebuah kebiasaan pada masyarakat. Sehingga bagi orang yang sudah menderita hipertensi mereka tidak bisa menghilangkan kebiasaan tersebut.

Mereka harus tetap mengonsumsi kopi walau dalam jumlah yang sedikit. Menurut hasil wawancara yang didapatkan banyak responden yang mengatakan bahwa kebiasaan mengonsumsi di sebagian orang sudah menjadi kewajiban, beberapa responden mengatakan ketika mereka tidak mengonsumsi kopi mereka akan merasa pusing atau bahkan tidak semangat dalam beraktifitas.

Berdasarkan referensi yang sudah saya baca banyak pendapat bahwa laki-laki lebih dominan mengonsumsi kopi dari dibandingkan perempuan. Namun, dalam penelitian ini menepis pendapat bahwa laki-laki lebih sering mengonsumsi kopi. Dikarenakan di dalam penelitian ini banyak ditemukan perempuan yang mengonsumsi kopi setiap harinya. Sehingga kopi dikalangan masyarakat sudah menjadi hal yang lazim di konsumsi baik itu menderita hipertensi atau pun tidak

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan kepada 185 responden di beberapa desa di wilayah kecamatan syiah kuala, dapat disimpulkan bahwa Kebiasaan mengonsumsi kopi pada lanjut usia di Kecamatan Syiah Kuala mayoritas adalah ringan dengan kebiasaan mengonsumsi

kopi 1-2 cangkir/hari sebanyak 103 responden (55,7%). Kemudian lansia dengan kebiasaan mengonsumsi kopi sedang sebanyak 65 responden (35,1%). Dan lansia dengan kebiasaan mengonsumsi kopi tinggi sebanyak 17 responden (9,2%). Kemudian peningkatan tekanan darah yang dialami lanjut usia yang paling banyak adalah dalam kategori sedang yaitu sebanyak 92 responden (49,7%). Selanjutnya lansia dengan peningkatan tekanan darah tinggi sebanyak 59 responden (31,9%). dan lansia dengan peningkatan tekanan darah ringan sebanyak 34 responden (18,4%).

DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin, M., Inkasari, T., & Nopriyanto, D. (2020). Gambaran Gaya Hidup pada Penderita Hipertensi di Wilayah Rt 17 Kelurahan Baqa Samarinda Seberang. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 2(1), 48-59.
- Bistara, D. N., & Kartini, Y. (2018). Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi dengan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(1), 23. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.34079>
- Brunner & Suddart. (2009). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta : EGC.
- Dai Senior, G., Nggarang, B. N., & Simon, M. G. (2021). Studi Literatur: Hubungan Mengonsumsi Kopi Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *Wawasan Kesehatan*, 6(2), 74-79.

- Ditjenbun (2018). Statistik Perkebunan Indonesia 2017-2019. Kopi. Direktorat Jenderal Perkebunan. 57 h
- Hartanti, M. P., & Mifbakhuddin. (2015). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Petani. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 10(1), 2015.
- Herawati, E. (2017). Gambaran Penderita Hipertensi Tentang Dampak Buruk Minum Kopi Berkafein. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 2(1), 12-22.
- Kholifah, S. N. (2016). Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik. Jakarta: Kemenkes RI Pusdik SDM Kesehatan, 14.
- Mardhiah, M., Baihaqi, A., & Safrida, S. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ekspor Kopi di Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pertanian*, 5(2), 192-202.
- Masturoh, I., & Anggita T, N. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan.
- Ruus, M., Kepel, B. J., & Umboh, J. M. (2016). Hubungan antara konsumsi alkohol dan kopi dengan kejadian hipertensi pada laki-laki di Desa Ongkaw Dua Kecamatan Sinonsayang Kabupaten Minahasa Selatan. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 5(1).
- Sauma, A. W., Sriagustini, I., Fitriani, S., Hidayani, W. R., & Malabanan, L. M. (2022). The Analysis Of Factors Influencing Hypertension On Elderly: A Literature Study. *Journal Of Public Health Sciences*, 1(01), 16-29..
- Sita, K., & Rohdiana, D. (2021). Analisis Kinerja dan Prospek Komoditas Teh. *Radar Opini Dan Analisis Perkebunan*, 2(1), 1-7.
- Witriya. C. et.al. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 1(2)
- Yanita. N. I. S.(2017). *Berdamai Dengan Hipertensi*. Bumi Medika