



**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MINUM KOPI DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT UMUM MITRA MEDIKA MEDAN**

***Relationship Between Coffee Drinking Habits And Hypertension In Mitra Medika General
Hospital Medan***

Eki Maryo Harahap^K, Agus Surya Bakti, Fajaruddin Nasution

Departemen D-3 Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia.

Email Penulis^K: *marioeky3003@gmail.com*

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyebab kematian dini diseluruh dunia sehingga disebut sebagai “*silent killer*” karena sering kali menderita hipertensi tidak merasakan gejala apapun. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Tahun 2020. Desain penelitian ini adalah survai analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi dari bulan Januari-Oktober Tahun 2019 sebanyak 35 responden. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu seluruh populasi dijadikan sampel. Uji dalam penelitian ini adalah uji statistic *chi-square*. Hasil penelitian terdapat hubungan signifikan yaitu $0,008 < \text{nilai sig } \alpha 0,05$, hal ini membuktikan bahwa ada hubungan kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi di Rumah Sakit Mitra Medika Medan. Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa ada hubungan kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi di Rumah Sakit Mitra Medika Medan Tahun 2020. Di sarankan kepada pasien yang mengalami penyakit hipertensi agar mengurangi atau untuk tidak mengkonsumsi kopi, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan serta dapat menurunkan angka kejadian hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Minum Kopi, Karakteristik Hipertensi

ABSRTACT

Hypertension or high blood pressure is one of the causes of premature death worldwide, so it is called the "silent killer" because people with hypertension often do not feel any symptoms. The purpose of this study was to determine the relationship between coffee drinking habits and the incidence of hypertension at Mitra Medika General Hospital. The design of this study was an analytic survey with a Cross Sectional approach. The population in this study were patients with hypertension from January-October 2019 as many as 35 respondents. Sampling in this study used a total sampling technique, namely the entire population was sampled. The test in this study is the chi-square statistical test. The results showed that there was a significant relationship, namely $0.008 < \text{sig value } 0.05$, this proves that there is a relationship between coffee drinking habits and the incidence of hypertension at Mitra Medika Hospital Medan in 2020. The conclusion in this study is that there is a relationship between coffee drinking habits and the incidence of hypertension in Medan. Mitra Medika Medan Hospital in 2020. It is recommended for patients with hypertension to reduce or not consume coffee, so that they can improve their health status and can reduce the incidence of hypertension.

Keywords: *Hypertension, Drinking Coffee, Characteristics of Hypertension*

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyebab kematian dini diseluruh dunia sehingga disebut sebagai “*silent killer*” karena sering kali menderita hipertensi tidak merasakan gejala apapun. Diseluruh dunia, hampir satu miliar orang meninggal setiap tahunnya, dua pertiga dari penderita hipertensi terdapat di Negara berkembang dan diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,56 miliar orang dewasa yang mengalami hipertensi. Hipertensi dapat membunuh hampir 8 juta orang setiap tahun dan di Asia Tenggara hampir 1,5 juta orang dan atau sepertiga penduduk mengalami hipertensi (1).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif. Umumnya tekanan darah bertambah secara perlahan dengan bertambahnya umur. Resiko untuk menderita hipertensi pada populasi ≥ 55 tahun yang tadinya tekanan darahnya normal adalah 90%. Kebanyakan pasien mempunyai tekanan darah prehipertensi sebelum mereka didiagnosis dengan hipertensi, dan kebanyakan diagnosis hipertensi terjadi pada umur di antara dekade ketiga dan dekade kelima (2).

International Food Informatio Council Foundation (IFIC) menyatakan bahwa batas aman konsumsi kafein yang masuk ke dalam tubuh perharinya adalah 100-150 mg atau 1,73 mg/kgBB. Dengan jumlah ini, tubuh sudah mengalami peningkatan aktivitas yang cukup untuk membuatnya tetap terjaga. Sebuah studi menunjukkan bahwa 100-200 mg kafein (1-2 cangkir kopi) setiap hari adalah batas aman yang dianjurkan oleh beberapa dokter, namun jumlah tersebut berbeda setiap individu dan para ahli sepakat bahwa 600 mg kafein (4-7 cangkir kopi) atau lebih setiap harinya adalah jumlah yang terlalu banyak karena overdosis kafein berbahaya dan dapat membunuh (3).

Kopi menjadi salah satu minuman paling populer dan digemari semua kalangan, salah satunya pada dewasa muda. Disisi lain kopi sering dikaitkan dengan sejumlah faktor resiko penyakit jantung koroner, termasuk meningkatkan tekanan darah dan kadar kolestrol darah, karena kopi mempunyai kandungan polifenol, kalium dan kafein. Kafein dikatakan sebagai penyebab berbagai penyakit khususnya hipertensi. Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* Tahun 2016 di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang termasuk Indonesia (4,5).

Berdasarkan Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2013 sampai 2018 yaitu dari 25,8% mencapai 31,7%. Prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk berusia ≥ 18 tahun di Indonesia mencapai angka 8,4%. Provinsi Sulawesi Utara menduduki peringkat tertinggi dengan persentase sebesar 13,2% (6).

Menurut data sesuai Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2018 prevalensi hipertensi yang terdiri dari 33 Kab/Kota sebanyak 2.891.393 jiwa yang terdiri dari laki-laki sebanyak 1.427.615 jiwa dan perempuan sebanyak 1.463.779 jiwa. Untuk Provinsi Sumatera Utara angka kejadian tekanan darah tinggi pada perempuan (25,6%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (24,1%). Angka kejadian semakin meningkat seiring dengan bertambahnya umur. Beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi antara lain usia lanjut, adanya riwayat tekanan darah tinggi dalam keluarga, dan jenis kelamin, faktor yang dapat dimodifikasi antara lain kelebihan berat badan yang diikuti dengan kurangnya olahraga, merokok, konsumsi alkohol, konsumsi kopi (7,8).

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah survai analitik dengan pendekatan *Cross Sectional* yang merupakan suatu penelitian yang mempelajari hubungan antara faktor risiko (*independen*) dengan faktor efek (*dependen*), dimana melakukan observasi atau pengukuran variabel sekali dan sekaligus pada waktu yang sama (9). Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Umum Mitra Medika, Jl. KL Yos Sudarso No KM.7,5, Tj. Mulia, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241. Dan penelitian ini dimulai pada bulan Juni-September 2020, dimulai dari pengajuan judul, pustaka, pengumpulan data. Teknik analisis yang dilakukan menggunakan analisis Univariat dan Bivariat.

HASIL

Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang menjadi subyek dalam penelitian ini yaitu seluruh pasien yang mempunyai kebiasaan minum kopi yang sudah hipertensi. Berdasarkan Umur, Pendidikan, dan Pekerjaan, Jenis Kelamin responden dapat diketahui sebagai berikut.

Tabel 1

Analisis Karakteristik Responden di Rumah Sakit Mitra Medika Medan.

Karakteristik	Jumlah	
	f	%
Umur		
36-45 (Dewasa Akhir)	2	5,7
46-55(Lansia Awal)	15	42,9
56-65 (Lansia Akhir)	12	34,3
>65 (Manula)	6	17,1
Pendidikan		
SD	12	34,3
SMP	13	37,1
SMA	6	17,1
PT	4	11,4
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga (IRT)	12	34,3
Wiraswasta	15	42,8
PNS	8	22,8
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	51,4
Perempuan	17	48,6

Berdasarkan Tabel 1 karakteristik responden berdasarkan umur diketahui bahwa yang paling banyak adalah umur 46-55 tahun yaitu masa lansia awal sebanyak 15 responden (42,9%), dan yang paling sedikit adalah umur 36-45 tahun yaitu masa dewasa akhir sebanyak 2 responden (5,7%), selanjutnya pada umur 56-65 tahun yaitu pada masa lansia akhir sebanyak 12 responden (34,3%). Pada umur >65 tahun di masa manula sebanyak 6 responden (17,1%).

Sementara itu karakteristik responden berdasarkan pendidikan diketahui bahwa yang paling banyak adalah berpendidikan SMP sebanyak 13 responden (37,1%), sedangkan paling sedikit berpendidikan Perguruan Tinggi (PT) sebanyak 4 responden (11,4%). Sementara yang berpendidikan SD sebanyak 12 responden (34,3%), sedangkan yang SMA sebanyak 6 responden (17,1%).

Berdasarkan distribusi pekerjaan, responden yang paling banyak adalah responden yang bekerja wiraswasta sebanyak 15 responden (42,8%), dan yang paling sedikit adalah responden yang bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) sebanyak 8 responden (22,8%), sementara Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 12 responden (34,3%).

Adapun distribusi berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa yang paling banyak adalah jenis kelamin laki-laki sebanyak 18 responden (51,4%), sedangkan jenis kelamin perempuan sebanyak 17 responden (48,6%).

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Minum Kopi pada pasien Hipertensi di Rumah Sakit Mitra Medika Medan.

Minum Kopi	n	%
Baik	20	57,1
Tidak baik	15	42,9
Total	35	100
Hipertensi		
Hipertensi ringan	29	82,8
Hipertensi sedang	3	8,6
Hipertensi berat	3	8,6
Total	35	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 35 responden diklasifikasikan minum kopi kategori baik yaitu 20 responden (57,1%), sedangkan tidak baik sebanyak 15 responden (42,9%), yang mengalami hipertensi ringan sebanyak 29 responden (82,8%), sedangkan hipertensi sedang sebanyak 3 responden (8,6%), dan hipertensi berat sebanyak 3 responden (8,6%).

Tabel 3

Tabulasi silang kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi di RSU Mitra Medika Medan

Minum Kopi	Hipertensi						Jumlah	Signifikan	
	ringan		si sedang		berat				
	f	%	f	%	f	%			
Baik	20	57,1	0	0	0	0	20	57,1	0,008
Tidak baik	9	25,7	3	8,6	3	8,6	15	42,9	
Total	29	82,9	3	8,6	3	8,6	35	100	

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa 35 responden (100%) yang mempunyai kebiasaan minum kopi kategori baik berjumlah 20 responden (57,1%) dengan hipertensi ringan berjumlah 20 responden (57,1%), hipertensi sedang berjumlah 0 responden (0,0%), hipertensi berat berjumlah 0 responden (0,0%), yang mempunyai kebiasaan minum kopi kategori tidak baik berjumlah 15 responden (42,9%) dengan hipertensi ringan berjumlah 9 responden (25,7%) dengan hipertensi sedang berjumlah 3 responden (8,6%) dengan hipertensi berat berjumlah 3 responden (8,6%). Pada penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi, dengan hasil $p < 0,05$.

PEMBAHASAN

Hubungan Minum Kopi dengan Kejadian Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian data dengan menggunakan uji *Chi Square* dengan tingkat kepercayaan 95% dengan $\alpha=0,05$ nilai probabilitas (*asympt.sig*) $0,008 <$ dari tingkat kepercayaan 0,05 maka dikatakan H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2020". Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Daniati pada Tahun 2016 dengan judul Hubungan kebiasaan minum kopi terhadap tingkat hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Nelayan Kabupaten Gresik. Di dapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan minum kopi berat sebanyak 56 (96,6%) orang dan sebagian kecil responden dengan kebiasaan minum kopi sedang sebanyak 2 (3,4%) orang. Dengan hasil nilai signifikan (*2-tailed*)= $0,000$ yang berarti ada hubungan kebiasaan minum kopi terhadap tingkat hipertensi (10).

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Ratnasari, Maryanto dan Paundrianagari pada Tahun 2015 dengan judul hubungan kebiasaan konsumsi kopi dan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 35-50 tahun di wilayah kerja Puskesmas Teruwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah, dari 93 responden terdapat 52 responden yang mengalami hipertensi, dan 41 responden tidak hipertensi. Di dapatkan hasil penelitian dengan $p=0,0001$ maka dapat dikatakan adanya hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi (11).

Namun beberapa penelitian sebelumnya seperti penelitian Bistara dan Kartini (2018) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan kebiasaan mengkonsumsi kopi dengan tekanan, dimana hasil penelitian $p=0,465$ menunjukkan bahwa H_1 ditolak. Hal ini disebabkan oleh faktor lain seperti status ekonomi, kegemukan, psikososial (stres), merokok, aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebih dan konsumsi garam (4).

Kopi dapat mempengaruhi tekanan darah karena mengandung folifenol, niacin, dan kafein. Kafein memiliki efek merangsang Sistem Syaraf Pusat (SSP), perangsangan pada SSP menimbulkan perasaan tidak mengantuk, tidak begitu lelah, serta daya pikir lebih cepat dan lebih jernih, tetapi sebaliknya kemampuan koordinasi otot, ketepatan waktu dan ketepatan berhitung berkurang. Kafein dapat merangsang pusat *vosomotor* dan perangsangan langsung miokardium menyebabkan kenaikan tekanan darah. Orang yang tidak mengkonsumsi kopi memiliki tekanan darah lebih rendah dibandingkan orang yang mengkonsumsi kopi 1-3 cangkir per hari, dan orang yang mengkonsumsi kopi 3-6 cangkir per hari memiliki tekanan darah tinggi (12).

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. Konsumsi satu atau dua cangkir sehari dapat membuat seseorang merasa lebih terjaga dan waspada untuk sementara (4).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian/mortalitas. Tekanan darah 140/90 mmHg didasarkan pada dua fase dalam stiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase sistolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung (2).

Menurut asumsi penelitian yang dilakukan di RSUD Mitra Medika Tanjung Mulia Tahun 2020 hipertensi ringan dapat disebabkan minum kopi 1-2 gelas per hari, dan hipertensi sedang dan berat dapat disebabkan minum kopi > 2 gelas per hari. Karena salah satu zat yang terkandung dalam kopi yaitu kafein yang mengandung zat aditif. Zat ini akan berbahaya bagi penderita hipertensi. Kafein

bekerja di dalam tubuh dengan mengambil alih reseptor adenosin dalam sel saraf yang akan memicu produksi hormon adrenalin dan menyebabkan peningkatan tekanan darah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa yang di lakukan oleh peneliti mengenai hubungan kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi di Rumah Sakit Mitra Medika Tanjung Mulia, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi dimana hasil yang diperoleh $\rho=0,008$. Saran kepada peneliti selanjutnya di harapkan menambahkan frekuensi kopi, jenis kopi, serta campuran kopinya, dan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk meningkatkan mutu pendidikan, serta lebih memperbanyak teori-teori yang diperoleh dari berbagai sumber terbaru dan mengukur kadar kafein untuk data lebih lengkap.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Bapak/Ibu Pimpinan Rumah Sakit Mitra Medika Medan yang telah memberikan izin untuk meneliti di tempat di Rumah Sakit Mitra Medika Medan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ruus M, Kepel BJ, Umboh JML. Hubungan Antara Konsumsi Alkohol dan Kopi dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki di Desa Ongkaw 2 Kecamatan Sinonsayang Kabupaten Minahasa Selatan. *KESMAS*. 2016;5(1):12–21.
2. Triyanto E. Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2014.
3. Manja P, Marlenywati M, Mardjan M. Hubungan Antara Konsumsi Kafein, Screen Time, Lama Tidur, Kebiasaan Olahraga dengan Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak. *JUMANTIK J Mhs dan Peneliti Kesehat*. 2020;7(1):1–9.
4. Bistara DN, Kartini Y. Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada Dewasa Muda. *J Kesehat Vokasional. Vocational School of Universitas Gajah Mada (UGM)*; 2018;3(1):23–8.
5. Zaenurrohman DH, Rachmayanti RD. Hubungan Pengetahuan Dan Riwayat Hipertensi Dengan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia. *J Berk Epidemiol*. 2017;5(June 2017):174–84.
6. Tumanduk WM, Nelwan JE, Asrifuddin A. Faktor-Faktor Risiko Hipertensi Yang Berperan Di Rumah Sakit Robert Wolter Mongisidi. *e-CliniC*. 2019;7(2):119–25.
7. Depkes RI. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. [Jakarta:Depkes, RI]; 2017.
8. Saragih ID, Fahlefi R, Pohan DJ, Hartati SR. Analisis indikator masukan program pemberantasan demam berdarah dengue di Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. *Contag Sci Period J Public Heal Coast Heal*. 2019;1(1).
9. Riyanto A. Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan. 3rd ed. Yogyakarta: Nuha Medika; 2019.
10. Rita Rahmawati, Daniyati D. Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Terhadap Tingkat Hipertensi. *Journals Ners Comunity*. 2016;7.
11. Maryanto sugeng M dwi paudrianagari. RD. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia 35-50 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Teruwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah. *JGK*. 2015;
12. Firmansyah MR, Rustam R. Hubungan Merokok dan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah

pada Pasien Hipertensi. *J Kesehat.* 2017;8(2):263–8.